

Village Life



WEDNESDAY 14 SEPTEMBER 2016 - ISSUE 9 | QUARTA-FEIRA 14 DE SETEMBRO DE 2016 - EDIÇÃO 9

What's on the menu?

Qual é o cardápio?

© Rio 2016 / Theima Vidales

2 & 3

Alessandro Zanardi at full speed
Alessandro Zanardi a toda velocidade

6

The delights of açaí
As delícias do açaí

Five Zanardi facts

Alessandro Zanardi is 49 years old and was born in Bologna, Italy. He has been to Rio de Janeiro on three previous occasions, and raced at the former racetrack, site of today's Olympic Park. He described it as "very romantic" to be back. He has driven at over 400km/hr – and felt completely fine! The former racer lost both legs in an F-Indy accident in 2001 in Germany – he went back to complete the 13 laps left in 2003. At London 2012, Zanardi contested road cycling at the Brands Hatch racetrack, where he had previously competed in Formula 1.

Cinco fatos sobre Zanardi

Alessandro Zanardi tem 49 anos e nasceu em Bolonha, Itália. Ele esteve no Rio em três ocasiões antes dos Jogos, e pilotou no circuito de Jacarepaguá, onde foi construído o Parque Olímpico. "É muito romântico" estar de volta, afirmou Zanardi. O italiano já atingiu velocidades superiores a 400km/h, e sentiu-se completamente confortável nesta situação! O ex-piloto perdeu as pernas em um acidente da Fórmula Indy, em 2001, na Alemanha – em 2003, voltou à pista para completar as 13 voltas restantes. Em Londres 2012, Zanardi disputou o ciclismo de estrada no autódromo de Brands Hatch, circuito em que já havia competido na Fórmula 1.



Speed warrior

Slow and steady wins the race, the old adage goes. Not according to Italian speed fiend Alessandro Zanardi.

The former F1 driver suffered a near fatal accident in Germany in 2001, when he was competing in F-Indy, but has made an incredible comeback to compete in the Paralympic Games in road cycling.

The 49-year-old gave a press conference here in the Paralympic Village, reflecting on both his past and what the future holds.

Speaking of the accident on the oval circuit in Lausitzring, Zanardi explained: "My heart stopped seven times. I survived with less than one litre of blood. According to science, I didn't have a chance to survive. But it happened and here I am!"

Zanardi is aiming to follow up on his hand-cycling success from London 2012, where he won two golds and a silver medal, with further triumphs in the *Cidade Maravilhosa*. And the racer summed up concisely just what sport and the Paralympic Games mean to him.

Village
People

"All the hard work behind those few seconds is an inspiration. All sports inspire me, it's amazing watching the Olympic synchronised swimming. Those girls live in the shadows for four years. You can't avoid being inspired", he said.

He continued: "I don't live in the past. I found the Paralympic Movement because of what happened to me. I have been inspired by so many different stories."

You may well see the paracyclist racing around the Village in his motorised wheelchair. So, just how fast can it go? His face lights up: "About 28km/hr," he grinned.

All in a day's work for one of life's greatest speed warriors.

Guerreiro da velocidade

Os últimos serão os primeiros, diz o velho ditado. Não segundo o ás da velocidade Alessandro Zanardi. O ex-piloto de F1 sofreu um acidente quase fatal em 2001, na Alemanha, quando estava competindo na F-Indy. Mas protagonizou um retorno incrível ao esporte e se tornou atleta Paralímpico do ciclismo de estrada.

O italiano de 49 anos participou de uma coletiva de imprensa na Vila, e refletiu sobre seu passado e os planos para o futuro.

Ao falar sobre o acidente no circuito oval de Lausitzring, Zanardi explicou: "Meu coração parou sete vezes. Sobrevivi com menos de um litro de sangue. Segundo a ciência, eu não tinha chance de sobreviver. Mas aconteceu e eu estou aqui!"

O atleta espera repetir na Cidade Maravilhosa o sucesso de Londres 2012, quando ganhou duas medalhas de ouro e uma de prata no ciclismo adaptado. Zanardi resume o que o esporte e as Paralimpíadas significam para ele.

"Todo o trabalho duro por trás daqueles poucos segundos é uma inspiração. Qualquer esporte me inspira. É fantástico assistir ao nado sincronizado Olímpico. Garotas que vivem nas sombras por quatro anos. É impossível não se inspirar", diz.

Zanardi complementa: "Não vivo no passado. Descobri o Movimento Paralímpico devido ao que aconteceu comigo. Tenho me inspirado em muitas histórias".

Não é difícil encontrar o ciclista circulando pela Vila em sua cadeira de rodas motorizada. Quando perguntado que velocidade ela atinge, o rosto do atleta se ilumina e ele sorri: "Cerca de 28km/h". Uma coisa banal para um guerreiro da velocidade como Zanardi.

The beauties along the way

The courses confirmed for cycling (road and time-trial events) vary according to the functional classification of the athletes. In total, there are five routes which include passing by some of the most beautiful scenery along the Rio de Janeiro shoreline.

The beaches in the west zone are closest to the Olympic Village. At 18km long, Barra da Tijuca is the longest beach in Rio, stretching from Quebra-Mar to the Pontal rock. At its beginning, more urbanised, is Pepê beach, named in

tribute to Pepê Lopes, carioca hang gliding and surfing champion who died in a free flight competition in 1991, in Japan. Set further back from the hustle and bustle of the neighbourhood is Reserva beach. As it is an area with environmental protection and difficult to access, it is more naturally wild and calm.

Finally, Barra finishes at Pontal rock, the region confirmed for the cycling competition. On the left-hand side sits Recreio beach, and on the right Macumba

beach, much sought after by surfers. Surrounded by hills covered by the Atlantic Forest is Prainha/Grumari, one of the most beautiful, clean and preserved beaches in Rio de Janeiro.

As belezas do caminho

Os percursos definidos para o ciclismo (eventos de estrada e contrarrelógio) variam de acordo com as classificações funcionais dos atletas. Ao todo, são cinco trajetos que incluem passagens por um dos trechos mais bonitos da faixa litorânea do Rio de Janeiro.

As praias da zona oeste são as mais próximas da Vila Olímpica. Com 18 quilômetros, a Barra da Tijuca é a maior praia do Rio de Janeiro, estendendo-se do Quebra-Mar

até a pedra do Pontal. No seu início, mais urbanizado, fica a Praia do Pepê, batizada em homenagem a Pepê Lopes, carioca campeão de asa delta e surfe que morreu em uma competição de voo livre em 1991, no Japão. Mais afastada do agito do bairro está a Praia da Reserva. Por ser uma área de proteção ambiental e de difícil acesso, ela é mais selvagem e tranquila.

A Barra termina, finalmente, na Pedra do Pontal, região definida para a competição do ciclismo. Do lado esquerdo fica a praia do Recreio, e do direito, a praia da Macumba, muito procurada por surfistas. Cercada por morros cobertos pela Mata Atlântica, fica a Prainha/Grumari, uma das praias mais belas, limpas e preservadas do Rio de Janeiro.



Full plate



One of the most important – and tasty – moments in the athletes' day are meal times. To feed around 10,000 people residing at the Paralympic Village, tonnes of food are served every day. The restaurant staff pulled out all the stops during the transition from Olympic to Paralympic mode to better attend athletes and delegations, keeping an eye on the high level of services on offer.

From staff training to infrastructure, everything was planned to ensure maximum comfort at the Paralympic Games.

The menu now favours fish and pasta. Diced fruits are also among the most ordered. Pizza, desserts and cashew nuts are hits at all times. Accessibility was taken into account to structure the area. The restaurant now has 1,500 fewer seats, which created more room and expanded space between tables. In addition, high shelves

are no longer in use for foodstuffs such as bread and fruit – they are now always within reach. To help athletes with a visual impairment, food is always placed in the same order, which is repeated daily.

Global cuisine

When they sit down at the Main Dining area for breakfast, lunch, dinner or supper, athletes have a chance to learn about new worlds and cultures – and not just because of colleagues from all over the world with whom they share a table. Food is served according to sectors:

Brazilian, world, Asian and Indian cuisine, halal, pizza and pasta. This way, everyone can try a little of their homeland cuisine and discover new flavours at the same time. Such is the case of Cuban swimmer Juan Estevez. "By far the best options are the African dishes. They are my usual choice when I eat here." Swimmer Patryk Biskup, from Poland, doesn't take as many chances. "I especially like spaghetti, pizza, chicken and rice. I haven't tried traditional Brazilian dishes yet, but I surely will before I leave," he says. The restaurant is open 24 hours.

Prato cheio

Um dos momentos mais importantes – e saborosos – do dia dos atletas é a hora da refeição. Para alimentar em torno de 10 mil pessoas residentes na Vila Paralímpica, toneladas de alimentos são servidas todos os dias. A equipe do restaurante caprichou na preparação para atender bem a atletas e delegações, fazendo a transição do modo Olímpico para o Paralímpico, sempre de olho no alto nível de serviço prestado. Desde o treinamento dos funcionários até a estrutura do ambiente, tudo foi

planejado para garantir o máximo de conforto possível nos Jogos Paralímpicos.

No menu, hoje prevalecem peixes e massas curtas. As frutas picadas também estão entre os itens mais pedidos. Pizzas, sobremesas e castanhas são hits nos pratos a qualquer hora do dia.

A acessibilidade foi levada em conta para estruturar o ambiente. Foram retirados 1.500 lugares do restaurante, deixando o espaço mais amplo e expandindo os corredores entre as mesas. Além disso, não são mais usadas as prateleiras altas para servir alimentos como pães e frutas – esses itens

ficam sempre ao alcance das mãos. Para auxiliar os atletas com deficiência visual, a disposição dos alimentos é sempre a mesma, repetindo-se diariamente.

Culinária mundial

Quando sentam-se no Refeitório Principal para café da manhã, almoço, jantar ou ceia, os atletas têm a oportunidade de conhecer novos universos e culturas – e não só pelos colegas do mundo inteiro com quem dividem a mesa. Os alimentos são servidos de acordo com setores: comida brasileira, do mundo, asiática e indiana, halal, pizzas e massas. Assim, todos podem experimentar

um pouquinho da culinária de sua terra natal e, ao mesmo tempo, descobrir novos sabores. É o caso do nadador Juan Estevez, de Cuba: “De longe, as melhores opções são os pratos africanos. Geralmente são a minha escolha quando como aqui”. O nadador polonês Patryk Biskup prefere não arriscar tanto. “Eu gosto especialmente de espaguete, pizza, frango e arroz. Ainda não provei os tradicionais pratos brasileiros, mas com certeza vou fazer isso antes de ir embora”, conta. O restaurante funciona 24 horas!

Daily numbers

28,000
meals

1.5 tonne
of fish

750kg
of red meat

1 tonne
of chicken

1.5 tonne
of watermelon
and melon

Quantidades diárias

28 mil
refeições

1,5 tonelada
de peixe

750kg
de carne

1 tonelada
de frango

1,5 tonelada
de melancia
e melão

Açaí, a global thumbs up

Under the warm glow of the wintertime carioca sun, it's the ideal cooldown snack – açaí. And furthermore, the sweet and nutritious treat is proving a big hit with international athletes and delegations over at the Paralympic Village's Casual Dining area.

Açaí, a highly-versatile fruit, can be used in ice creams,

juices and jams, and is commonly eaten ice-cold on the beach, mixed with bananas, strawberries, granola, honey and several other topping choices.

The fruit originated in the Amazon where it is traditionally cooked in a savoury dish with fish, but in the 1980s and 1990s açaí consumption began to spread around Brazil. Açaí is known as being an excellent source of energy for those planning a workout, as well as being high in anti-oxidants.

Açaí – 100% aprovado

Mesmo sob o sol quente do inverno carioca, há uma forma perfeita para se refrescar: o açaí. O doce nutritivo está fazendo bastante sucesso com atletas e delegações internacionais no Restaurante Casual da Vila Paralímpica.

O açaí é uma fruta versátil, que pode ser usada em sorvetes, sucos e geleias, e costuma ser comido gelado na praia, com

banana, morango, granola, mel e outras opções de acompanhamentos. A fruta vem da Amazônia, onde costuma ser preparada como um prato salgado que acompanha peixes. A partir dos anos 1980, começou a se espalhar pelo Brasil. Além de ser uma excelente fonte de energia para quem for se exercitar, o açaí também é rico em antioxidantes.



Olympic Equestrian Centre

© Rio 2016 / Paulo Múmia



Equestrian events are in the final stretch! The competition, which has been part of the Paralympic programme since Atlanta 1996, is being held at the Olympic Equestrian Centre in Deodoro.

Built for the Rio 2007 Pan American Games, it has been extended and modernised, and today is a world reference in the sport. The area of 1,000,000m² will host the dressage arena and accommodation for the horses and their trainers. The centre includes an Equine Performance Assessment Laboratory

(LADEq), veterinary clinic and stables, which have been extended.

Horse physiology

At the Olympic Equestrian Centre the laboratory is part of the Brazilian Army Riding School. There, it holds research on the physiology of sporting horses. The laboratory has partnerships with universities in Brazil and abroad and will assess the condition of 314 horses who will stay at the sporting venue.

Centro Olímpico de Hipismo

As provas de hipismo entram na reta final! As competições do esporte, que entrou em

definitivo para a programação dos Jogos Paralímpicos a partir de Atlanta 1996, são realizadas no Centro Olímpico de Hipismo, em Deodoro.

A instalação, construída para os Jogos Pan-americanos Rio 2007, foi ampliada e modernizada e hoje é referência mundial no esporte.

A área de 1 milhão de metros quadrados abriga a arena de adestramento e as acomodações para os cavalos e tratadores. O centro conta com um Laboratório de Avaliação do Desempenho de Equinos (LADEq), clínica

veterinária e estábulos, que foram expandidos.

Fisiologia dos cavalos

No Centro Olímpico de Hipismo funciona o laboratório que faz parte da Escola de Equitação do Exército Brasileiro. Ali, são realizadas pesquisas sobre a fisiologia dos esportes hípicas. O laboratório tem parcerias com universidades do Brasil e de outros países. Durante os Jogos, serão avaliadas as condições dos 314 cavalos que devem permanecer na instalação esportiva.

© Rio 2016 / Paulo Múmia

A guide's life

Visually impaired sprinter Terezinha Guilhermina always says that blind runners are like Formula 1 cars, while their guides are the machine's pilots. In top pilot fashion, Eriton Nascimento guided Odair Santos towards Brazil's first medal at the Rio 2016 Paralympic Games: together they came second in the 5,000m T11. Eriton told *Village Life* a bit more about the harmony between the duo:

What is your opinion on guides also receiving medals?

I think it is the recognition of cooperative work. We, the guides, also practise and compete every day. It is a two-way street: we learn from them as much as they learn from us. On the track, we are a team. So I think it

is only fair. And of course, it is an extra incentive for us.

What is it like to interact with a visually impaired athlete every day?

With athletes like Odair Santos, who is completely blind, we are their eyes. We have to walk a little slower but that is not a problem. Many times we go through difficult situations, especially in crowded places or with obstacles, where there is no accessibility. But Odair, for instance, is very smart. He memorises where things are. It isn't too much work! (laughs).

And how accessible is the Village?

Everything is great. We haven't had any trouble. Everything was thought out with impaired athletes in mind, so it is all very easy to find. It was a job very well done.

VIDA DE GUIA

A velocista Terezinha Guilhermina, com deficiência visual, costuma dizer que os corredores cegos são como carros de Fórmula 1, enquanto os guias são como os pilotos das máquinas. Na sua melhor condição de piloto, Eriton Nascimento guiou Odair Santos rumo à primeira medalha brasileira nos Jogos



Odair Santos (left) and guide Eriton Nascimento won the first medal for Brazil at Rio 2016 | Odair Santos (esquerda) e o guia Eriton Nascimento ganham a primeira medalha para o Brasil no Rio 2016

Paralímpicos Rio 2016: juntos, eles ficaram em segundo lugar nos 5.000m T11. Ao *Village Life*, Eriton contou um pouquinho mais sobre a harmonia entre a dupla:

O que você acha de os guias também ganharem medalha?

É o reconhecimento de um trabalho conjunto. Nós, guias, também treinamos todo dia, competimos todo dia. É uma via de mão dupla: tanto nós aprendemos com eles quanto eles conosco. Na pista, somos um time só. Então acho que não há nada mais justo. E, claro, é um incentivo a mais para nós.

Como é a convivência diária com um atleta com deficiência visual?

No caso de atletas como o Odair Santos, que não

enxergam nada, somos como os olhos deles. A gente anda um pouco mais devagar, mas isso não é problema. Muitas vezes, passamos por situações mais difíceis, especialmente em lugares com muitas pessoas ou com muitos obstáculos, onde não há acessibilidade. Mas o Odair, por exemplo, é muito esperto. Ele memoriza bem onde estão as coisas. Não dá muito trabalho, não (risos)!

E como é a acessibilidade aqui na Vila?

Aqui é tudo ótimo. Não tivemos nenhum problema. Tudo foi pensado para os atletas com deficiência, é tudo bem fácil de achar. O trabalho foi muito bem feito.

WORLDWIDE PARALYMPIC PARTNERS

Atos Panasonic SAMSUNG VISA

OFFICIAL SPONSORS

