



Câmara Municipal de Marechal Cândido Rondon

Estado do Paraná

REQUERIMENTO Nº 266/2020

Data: 10 de agosto de 2020

CÂMARA MUNICIPAL DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON

Discutido e votado em 10/08/2020

Obtendo o seguinte resultado:

APROVADO POR UNANIMIDADE

dos presentes

Secretário

Ementa: apresenta o pedido para que seja concedida uma "Medalha de Honra ao Mérito" ao ciclista rondonense Walmor Luiz Buche, parabenizando-o pelo exemplo e determinação, tendo alcançado resultados expressivos nos últimos três anos, inclusive a impressionante marca de 17.366,50 quilômetros acumulados em 2018.

Senhor Presidente,

Requer seja, após deliberação regimental do Plenário, encaminhada cópia do presente aos integrantes da Comissão Especial nomeada para avaliar a concessão de honorarias por parte do Poder Legislativo, visando a concessão de uma "Medalha de Honra ao Mérito" ao ciclista rondonense Walmor Luiz Buche, parabenizando-o pelo exemplo e determinação, inclusive por ter alcançado a impressionante marca de 17.366,50 quilômetros acumulados em 2018, o que lhe colocou na posição de 101º lugar entre mais de 4,5 milhões de usuários, mesmo tendo na época 54 anos de idade.

Walmor nasceu em 04 de julho de 1962, em Pinhalzinho (SC), sendo o nono filho de Maria Amélia e Theobaldo Buche. Quando tinha apenas 20 dias de vida, seus pais transferiram residência para Medianeira (PR), e com apenas 45 dias de vida sua mãe faleceu.

Há cerca de três anos, decidiu subir em uma bicicleta e pedalar por Marechal Cândido Rondon, e depois com destino para outras cidades. Mesmo neste curto período, não demoraram para aparecerem os primeiros resultados.

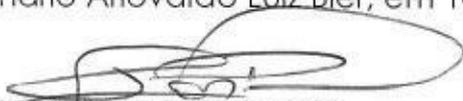
Acompanhado de amigos, pedalou com destino a Bonito (MS), totalizando 600 quilômetros. Também partiu em direção a Foz do Iguaçu, passando por Cascavel, o que somou 310 quilômetros.

E tanta quilometragem rendeu, além de inúmeros amigos do pedal, também uma sensível diminuição no peso, gerando melhor qualidade de vida para Walmor

Por esta razão, e pelo exemplo a ser seguido, este Vereador fica no aguardo da aprovação deste Requerimento por parte do Plenário desta Casa de Leis, com a tomada imediata das providências devidas para a entrega da Medalha de Honra ao Mérito no Dia Municipal do Ciclismo, a ser comemorado em 20 de setembro de 2020.

NESTES TERMOS, PEDEM DEFERIMENTO.

Plenário Ariovaldo Luiz Bier, em 10 de agosto de 2020.


VALDIR PORT (PORTINHO)
Vereador



WALMOR LUIZ BUCHE

Data de Nascimento: 04/07/1962

Local: Pinhalzinho – SC

Filho de: Maria Amelia Buche

Theobaldo Buche

Sendo o 9º filho e quando estava com 20 dias de vida seus pais transferiram residência para Medianeira-PR, com 45 dias de vida sua mãe faleceu.

Endereço: Rua Amapá, 370, Centro, Marechal Candido Rondon-PR

Fone Celular: (45) 9 9922 7056

FORMAÇÃO

Ensino Médio Completo

EXPERIENCIA PROFISSIONAL

15/10/1981 – 31/07/2018 – CASCAVEL MAQUINAS AGRICOLAS LTDA -
CAMAGRIL

Cargo: Inicio como auxiliar de escritório em 01/10/1983 passou a exercer função de gerente de filial de Santa Helena-PR, mais tarde gerente da filia de Marechal Candido Rondon-PR, durante um período ocupou a função de supervisor e o final da carreira profissional como gerente de filial de Palotina-PR.

14/07/1980 – 13/10/1981 – Distr. Agro. Maq. Zanella Ltda.

Cargo: Auxiliar de Escritório – Medianeira-PR

01/06/1980 – 30/06/1980 – Jose Saviski e Filhos Ltda

Cargo: Serviços Gerais – Santa Rosa - RS

27/06/1979 – 24/03/1980 – Industria de Maquinas Agrícolas Ideal S/A

Cargo: Ajudante – Santa Rosa -RS

CONTINUA APÓS A PUI



ti

Dr

Aos 54 anos, o rondonense Walmor Luiz Buche tem deixado muito jovem no "chinelo" quando o assunto é o seu desempenho no ciclismo. Não faz nem três anos que ele decidiu subir em uma bicicleta e pedalar por Marechal Cândido Rondon e depois com destino a outras cidades.

O período é curto, mas os resultados não demoraram para surgir. Ano passado, Buche ficou em 101º lugar em um ranking realizado pelo aplicativo Strava em relação aos ciclistas que somaram mais quilômetros de pedalada. Foram impressionantes 17.366,50

é hora de dar todo apoio às micrc

254 dias dos 365 dias do ano”, menciona, em entrevista ao Jornal O Presente.



De acordo com ele, um dos motivos para ter conquistado um resultado tão significativo foi o fato de que, ainda no ano passado, estava trabalhando em Palotina. “Eu ia trabalhar de bicicleta. Ir e voltar já dava 100 quilômetros. Depois fazia uma complementação e andava em outros lugares”, cita.

CONTINUA APÓS A PUI



é hora de dar todo apoio às micrc

ranking do Strava foram as viagens que fez sobre a bike. “Fomos a Bonito (MS). Em três dias o nosso grupo pedalou 600 quilômetros. Também fomos a Foz do Iguaçu passando por Cascavel, o que somou 310 quilômetros, além de pedalar por outras cidades próximas. Em todos os municípios da região eu andei. Isso rendeu bastante quilometragem ano passado”, relata, avaliando que o esporte se tornou um vício.

E não é difícil entender porque praticá-lo é algo apaixonante. Além das belas paisagens da região e de outros locais do Brasil, pedalar também traz melhorias na qualidade de vida e bem-estar. Buche lembra que há três anos essa onda em praticar ciclismo não era tão forte como hoje. “Acabei ouvindo um ou outro conhecido falando sobre pedalar e me incentivando a praticar o esporte. Eu pesava 108 quilos. Em um ano consegui emagrecer 20 quilos e hoje mantenho

é hora de dar todo apoio às micrc

posso me dar ao luxo de, às vezes, comer mais à vontade, mas tem que manter o ritmo (de pedaladas). Em 2017 fiquei 90 dias sem pedalar depois de passar por uma cirurgia e engordei cinco quilos, mesmo cuidando. Acho muito bom pedalar”, enaltece.

Apesar do resultado de 2018 e de conseguir estar um pouco acima da média nos primeiros meses deste ano em relação ao ritmo de pedalada, o rondonense acredita que não conseguirá permanecer no atual nível até o fim de 2019. “Estou fazendo 1,5 mil quilômetros por mês. Se eu continuar assim chego ao final de 2019 com 18 mil quilômetros. Esse não é o objetivo, mas vamos ver até onde vai”, diz. Em 2018, a média de quilometragem por mês foi de 1.447 km.

Momentos marcantes e perigos

é hora de dar todo apoio às micrc

CONTINUA APÓS A PUI



t

De

O esporte também tem proporcionado ao rondonense o cultivo de amizades. Hoje ele participa de três grupos – Vamos Pedalar, Amigos do Pedal e da Associação Rondonense de Ciclismo (ARC).

Por outro lado, existem os perigos em especial envolvendo os motoristas que não respeitam os ciclistas. “Tem motorista que não consegue compartilhar as estradas, mesmo tendo lugar. Tem o acostamento e em qualquer cantinho a bicicleta passa, mas ainda

é hora de dar todo apoio às micrc

entende.

Diante disso, ele faz um alerta para quem utiliza a bicicleta: “use equipamentos de segurança”, frisa. “Capacete, sinalização, luva. Saia igual a um ‘pinheirinho’, não tem problema, mas são coisas que fazem a diferença. Tem gente que já não vê direito o ciclista de dia, então de noite é ainda pior”, argumenta.



CONTINUA APÓS A PUI

é hora de contar com o Banco do I

e voltado para corredores e ciclistas, considerado hoje, senão o principal, um dos principais em sua categoria. Em pouco tempo se popularizou entre os esportistas. No Brasil, já são 4,5 milhões de usuários, sendo que todo mês um milhão de novas pessoas no mundo instalam o programa. Trata-se de um aplicativo totalmente gratuito, mas que também disponibiliza serviços adicionais pagos (R\$ 12 por mês).

Ao falar sobre o ranqueamento, Buche diz que o levantamento é muito bem organizado, mas que nunca havia se interessado no assunto e nem sabia da existência deste ranking. “Vieram me dizer que fiquei no ranking entre um dos melhores do Brasil no ciclismo. Para minha surpresa vi que estava na 101ª posição”, expõe.

O que pode mudar em breve é que hoje o Strava faz o ranking levando em consideração o total de

é hora de contar com o Banco do I

tratar de atleta andou muito em velódromo. Andar no nível do mar é diferente do que pedalar aqui na região, por exemplo”, comenta.

Obter o 101º lugar entre 4,5 milhões de usuários, aos 54 anos de idade, é algo a ser comemorado pelo rondonense. Contudo, se o aplicativo considerasse o ganho de elevação nas pedaladas ele poderia ter melhorado seu ranqueamento e alcançado os 50 primeiros colocados. “Em 2018 fiz mais de 800 metros de elevação por pedalada. Foram quase 215 quilômetros de altimetria. O ciclista que ficou na 45ª posição fez 150 quilômetros (de elevação), mas pedalou no total 40 mil quilômetros”, analisa.

Outro dado interessante, diz Buche, é que os 212 quilômetros de elevação foram distribuídos em 254 pedaladas. “Ou seja, é como se todos os dias eu tivesse pego minha bicicleta e pedalado por duas horas e dois minutos”, aponta.

é hora de contar com o Banco do I



Ele também tem atingido os desafios que o Strava propõe, a partir do qual ganha troféus virtuais. Ano passado foram 45 troféus, aumentando o número de forma significativa a cada ano de pedalada.



Desafio

é hora de contar com o Banco do I



Walmor Buche é um dos poucos paranaenses entre os melhores colocados no ranking, que considera para fins de levantamento somente os usuários que atingem mais de dez mil quilômetros. Para ele, trata-se de um incentivo. “O que me incentivou no ciclismo foi o Strava, porque você desenvolve metas e cria motivação a partir do seu próprio desempenho”, declara.

E por falar em incentivos e metas, qual será o desafio seguinte? O ciclista revela que já pensa na próxima viagem: desta vez ao Rio Grande do Sul. “Uma viagem que deve somar em

é hora de contar com o Banco do I



Apesar de ainda não ter um planejamento de quilômetros definido para pedalar em 2020, ele pretende ir e voltar de Curitiba em breve. Roteiro já está preparado (Foto: Arquivo pessoal)



Apaixonado por ciclismo, o rondonense Walmor Luiz Buche transformou a bicicleta no seu estilo de vida. No ano de 2018, ele ficou em 101º lugar em um ranking nacional realizado pelo aplicativo Strava em relação aos ciclistas que somaram mais quilômetros de pedalada, quando contabilizou 17.366,50 quilômetros percorridos. Em 2019, aos 57 anos de idade, os números foram ainda melhores, possibilitando Buche bater seu recorde de quilometragem: 18.481

Like Page

Clique e visualize detalhes da página em

WWW.OPRESENTE.COM.BR

Share

1,405 friends like this



O Presente

há 13 minutos



OPRESENTE.COM.BR

Luiz Ernesto de Giacome...

Filiado ao Partido Liberal (PL), ...

UNICOBS
CORPORATIVA DE SEGUROSSANCOR
SEGUROS

COLUNAS



EDITORIAL

É só uma máscara

clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor



CONTINUA APÓS A PUI



“Eu tinha planejado, em 2018, fazer 16 mil quilômetros e acabei fazendo 17,3 mil. Em 2019 me programei para fazer 18 mil e acabei fazendo quase 18,5 mil”, declarou o ciclista ao O Presente.

Pensou em piscina? E com...

Casa do Eletricista

0111-3254-4174
R. DE MARIA LYS, CENTRO
MARECHAL CANDIDO MENDES - PR

Segundo os registros do aplicativo Strava, dos 365 dias de 2019, Buche pedalou em 264 dias. Em horas, foram 803, com média de 23 quilômetros por hora. Já a média diária foi de 70 quilômetros.



CASA, BEM ME QUER CASA
Pudim de mandioca e parmesão

EDIÇÃO IMPRESSA

O Presente Junho - R\$ 1,00

A Igreja será fortalecida da era pós-Covid

Com as medidas sanitárias tomadas durante a pandemia, a Igreja Católica em Maripá espera que a situação se torne favorável para o crescimento da fé. O artigo é assinado por Frei Antônio de Jesus, Superior Geral da Paróquia de São José do Egito. Em seguida, há uma reportagem sobre o Dia do Trabalhador, com o depoimento de José Carlos de Jesus, diretor da Associação dos Trabalhadores do Município de Maripá.

Maripá tem a 2ª gestão mais eficiente do Paraná

É quase consenso que a Expo Rondonense não será realizada em julho

Transporte escolar enfrenta tempos difíceis

Uso de máscaras é obrigatório, mas fiscalização ainda é dúvida

HAUS BIER O NOSSO CHOPE!

PLANTÃO: (11) 4412-3000 / (41) 3282-4334

Edição 4717 - Sexta-feira, 1º/05/2020



clique e confira todas as soluções para você, empreendedor

2016, quando começou sua paixão pelo ciclismo, Buche já pedalou quase 50 mil quilômetros.

CONTINUA APÓS A PÁG



SEM COMPETIÇÃO

O rondonense garante que não compete com outras pessoas, pois pedalar se tornou seu estilo de vida, o que ele faz por puro prazer e bem-estar. A grosso modo, o ciclista diz que compete contra o aplicativo Strava, que dá as opções. "Você se inscreve e tenta quebrar o seu recorde. Ele te oferece vários desafios, sejam eles

**clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor**

Quando você tem as conquistas, eles te mandam um troféu virtual, que você pode imprimir”, comenta.

No ano de 2019, Buche conquistou 50 troféus pelos desafios cumpridos. Em quatro anos foram mais de 100.

Em torno de quatro milhões de pessoas participam do aplicativo na modalidade ciclismo no Brasil.

PREPARAÇÃO

Para que o ciclismo seja somente uma atividade de lazer, mas também um esporte, é necessário preparação. Buche explica que para iniciar no esporte é preciso estar bem fisicamente. “Se você sair pedalar uns 20 a 30 minutos é uma situação, mas se você vai, por exemplo, para Porto Mendes e volta, já são três horas. O que importa é a condição física. Eu não faço

**clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor**

semana para conseguir atingir uma quilometragem significativa”, ressalta.

Segundo ele, 18.481 quilômetros é uma quilometragem difícil de ser alcançada. “Não é só porque eu fiz, mas percebi isso ao longo do ano. Cheguei a fazer 14 dias de pedaladas sem ficar um dia sem andar de bicicleta”, comenta.

CONTINUA APÓS A PUI

F
I

De

SAÚDE

O ciclista avalia como maior benefício da pedalada a saúde. “Eu

**clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor**

em novembro e meus exames nunca tiveram um resultado tão bom”, comemora.

Buche conta que antes de começar a pedalar tomava cinco remédios para controlar a pressão, colesterol, triglicérides, e isso tudo acabou. Por vir de uma família de obesos, ele viu na pedalada uma forma de perder peso e ter qualidade de vida. “A qualidade de vida de quem faz exercício é outra, pode ter certeza”, afirma.

PARA QUEM VAI COMEÇAR A PEDALAR

O ciclismo e o uso da bicicleta, além de se tornarem um estilo de vida e caírem no gosto das pessoas, se popularizaram por ser um meio de transporte barato, de baixo custo e não poluente. Com isso, muitas pessoas se tornaram adeptas ao esporte, porém, Buche pontua que algumas medidas de segurança

**clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor**

Não precisa ser caro, mas tem que ser bom, para não te deixar no meio do caminho. O fundamental são os equipamentos de segurança. Usar roupa de pedalar de cores bem chamativas para ser visto pelos outros. Você precisa chamar atenção do motorista. O uso de luvas também é importante, pois, caso haja queda, o ciclista não vai se machucar, assim como o capacete”, orienta, acrescentando: “Tivemos alguns casos no ano passado em que se o ciclista não estivesse usando capacete, os danos teriam sido bem maiores, talvez levado à morte. Eu nunca saio sem capacete, pois, pode não parecer, mas ele protege muito”, enfatiza.

**clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor**

Outro detalhe pontuado por Buche é a atenção. De acordo com ele, o ciclista precisa estar atento em tudo ao seu redor para assim evitar acidentes. Uma prática comum e muito perigosa, comenta, é o uso de fones de ouvido para pedalar, o que desvia a atenção e, muitas vezes, caus acidentes. “Começar a pedalar em grupo também facilita para quem está iniciando e quer ganhar experiência na estrada”, enaltece. “A bicicleta tem seus perigos, pois nas rodovias a prioridade são os veículos. Elas não foram feitas para os ciclistas, então é um pouco perigoso”, complementa.

**clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor**

quilômetros para pedalar em 2020. “Pretendo não fazer essas loucuras, mas já comecei o ano pedalando bastante. No dia 1º já fui pedalar. Os planos não são de querer bater a quilometragem de 2019, mas quem sabe eu me animo novamente”, salienta.

O rondonense revela que um dos seus projetos, neste ano, é pedalar até Curitiba. “Vou tentar ir em fevereiro, escolher um dia em que o vento esteja legal, que a previsão seja de dias bons. Planejo fazer em três dias, mas se demorar mais, não tem problema”, menciona.

Ele está planejando fazer a viagem em uma semana, pois a ida e a volta somam praticamente 1,2 mil quilômetros.

Para o desafio, Buche pretende mobilizar mais três colegas. “Já tenho planejado o roteiro, com paradas em casas de amigos no caminho, para descanso”, expõe.

**clique e confira todas as soluções
para você, empreendedor**