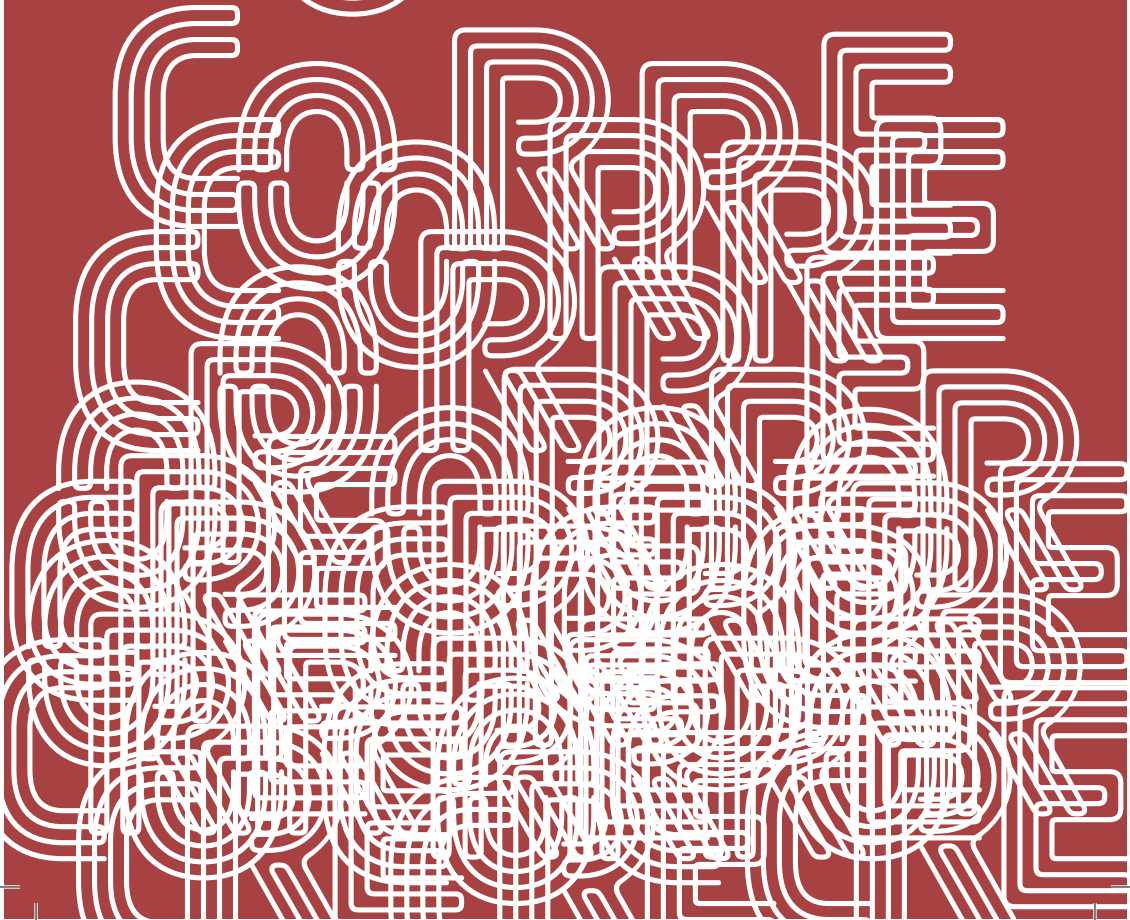


Gustavo Severo de Borba



C O R R E





CORRE

Gustavo Severo de Borba

ISBN 978-65-00-55369-7

CORRE

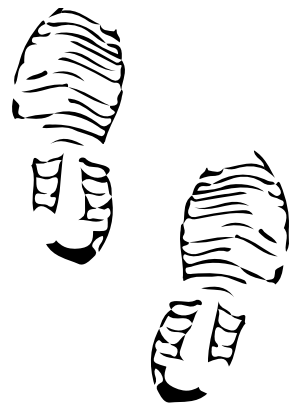
Gustavo Severo de Borba

Projeto gráfico Giulia Borba

CORRE







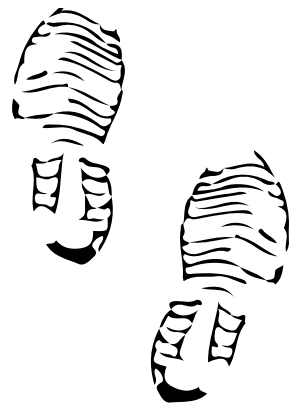
## **Agradecimentos**

Agradeço a Clara Borba, a Giulia Borba, ao Filipe Campelo, ao Sérgio Xavier Jr, e ao Marcos Piangers por terem tido paciência para fazer a primeira leitura e me dar feedbacks valiosos para o fechamento deste texto.

E finalmente, agradeço e dedico estes textos para o amor da minha vida, a Aninha, que me mostrou a importância do esporte para a saúde física e mental, e que me inspira sempre.







## Apresentação

Por que se corre? Qual o significado de corrida? Correr é um esporte individual? Como algumas pessoas acham graça em um esporte em que alguém corre sem rumo, sem querer chegar em um lugar específico?

Essas são algumas das perguntas que o Gustavo Borba teve, e que provavelmente vocês, assim como eu, leitores desse livro, devem ter pensado em algum momento da vida. Com muita empatia, leveza e trazendo reflexões a partir de sua experiência, o autor do livro conta a sua mudança de perspectiva sobre correr e seu processo nessa grande aventura de autoconhecimento, criação de laços e superação.

Neste livro, Gustavo Borba incentiva o leitor a repensar conceitos e a refletir não apenas sobre correr, mas sobre como o exercício é muito mais do que uma atividade física. Com textos sobre elementos utilizados na corrida e sobre suas experiências, desde a escolha de seu relógio até o divertido relato sobre a volta à ilha, o autor busca memórias desde a sua infância, provando que a corrida é um

esporte que pode resgatar o passado, construir reflexões e consequentemente um maior autoconhecimento.

Trazendo seus valores sociais, inclusivos e sua experiência com a música, o autor se conecta com o leitor, despertando em cada um, uma vontade imensa de se levantar e sair correndo. Eu, que nunca fui uma pessoa que gostou de correr, tive vontade de criar uma planilha, me inscrever em uma maratona, escolher um relógio, montar a minha playlist ideal de corrida, comprar o melhor tênis e sair me aventurando pelas maravilhas do esporte, mesmo sem nenhuma experiência prévia. Mas acho que isso ocorre pela maneira como o autor compartilha suas memórias, fazendo parecer que o leitor está ali, no lugar dele, passando pelo que ele passou e ganhando a experiência que ele teve.

Neste livro, Gustavo Borba trouxe experiências e memórias com reflexão, mostrando como a corrida não é um esporte individual, e sim coletivo, que se define por meio do incentivo de treinadores, pela competição saudável com os amigos e pela parceria em corridas como a volta à ilha. O livro é um grande retrato de superação, partindo de uma mera dica de saúde e chegando em uma paixão pelo esporte. Para ler esse livro, não é necessário que você ame correr ou que você pratique o esporte, é apenas necessário que você goste de uma história bem contada e de refletir sobre si mesmo.

Como filha do autor, tenho plena consciência que minha escrita pode ser um pouco influenciada pelo amor que sinto, mas podem ter certeza de que sou sincera - algo que poderá ser comprovado no capítulo dos treinadores. Espero que esse livro sirva de inspiração para todos vocês leitores, assim como serviu para mim. Embarquem nessa grande aventura de corrida, reflexão e autoconhecimento proposta pelo Gustavo e saiam com uma mente leve, motivada, aberta e muito inspirada.

*Clara Borba*





## **Introdução: Sobre escrever, e correr.**

Eu sempre escrevi. Escrevo desde pequeno, como toda a criança que tem acesso à educação e tem que fazer as tarefas, contar sua história, suas férias ou seus medos. Quando cresci, comecei a escrever sobre minhas pesquisas, mas também sobre minha família. Acho que um dos momentos de maior impacto para mim em termos de escrita foi quando comecei a trabalhar nos dois livros inspirados em histórias das gurias, e com ilustrações delas, que escrevi.

Lembro da história em que a Clarinha, quando descobriu que tinha placas na garganta, perguntou o que estava escrito nas placas. Lembro das aventuras que criávamos a partir do interesse irrestrito da Giulia pela Kim Possible.

Acho que na prática, foram as gurias que me fizeram gostar de escrever.

Talvez o medo de os anos passarem e eu esquecer de algo importante que aconteceu com elas? Algo importante que transformou minha vida? Não sei, provavelmente o prazer de relembrar, a cada

toque nas teclas do computador, de um momento em que apertei uma mão, um pé bisnaguinha, uma bochecha com covinhas.

Hoje escrevo sobre tudo. Escrevo sobre os dias.

Quando fiquei fora em 2019, após uma ruptura no ambiente em que eu trabalhava, escrevi para me libertar da dor de lembrar. Também escrevi para exercitar, para reforçar o inglês e para contar como foi um período único de minha vida, onde pude ficar com a Aninha 4 meses intensos, apenas nós dois.

Depois disso, voltamos, criei novos caminhos, e achei que iria escrever apenas sobre as pesquisas que tenho feito para construir espaços de aprendizagem através do design.

Mas aí, veio a pandemia.

Com a pandemia e a necessidade de ficar em casa, escrevi intensamente. Pelo menos duas ou três vezes por semana, para registrar coisas diferentes do dia a dia, ou para aliviar os meus pensamentos do peso que todos nós vivemos neste período.

A necessidade de isolamento total acabou, e depois de mais de 300 textos, mantive este hábito.

Hoje, acordo, tomo café com a Aninha, e se tiver uns minutinhos antes do trabalho ou antes de correr, sento na cadeira e escrevo.

Encontrei grandes parceiros neste processo. O Jorge Audy, o Gustavo Mini, o Cesar Paz, o Marcos Piangers, a Melissa Lesnovski, a Isa Mara Alves, a Paula Campagnolo, são os principais, pessoas com as quais compartilho princípios, amizade e ideias sobre educação, inovação, design. Mas na maioria das vezes, escrevo comigo mesmo.

Hoje, não consigo pensar em uma semana inteira, sem deixar pelo menos um texto registrado em meu caderno virtual. Pode ser sobre educação, sobre a vida, sobre uma canção, sobre a idade dos meus ídolos, sobre a saudade das minhas filhas, sobre o amor pela Aninha. Escrever me traz a essência positiva da lembrança, da saudade, da vontade de estar junto.

Hoje é dia primeiro de julho, e daqui a 15 dias eu faço 49 anos.

Provavelmente vou escrever sobre essa data, logo ali na frente. Mas estou pensando bastante hoje sobre um novo desafio. Sobre escrever sobre algo que me faz viver mais intensamente.

Sobre escrever sobre correr.

Não lembro bem quando começou, mas lembro das inúmeras vezes que eu disse: “qual é a graça em correr?” Sair por aí, desviando de carros, de buracos nas ruas e calçadas, buscando vencer uma distância, que leva do nada ao lugar nenhum, sem um objetivo bem definido. Me parecia um esporte de pessoas que tinham algum problema para resolver. Na realidade eu não conheço nenhuma pessoa que não tenha problemas para resolver, mas os estereótipos que reforçamos a cada dia fazem com que tenhamos naturalmente um jeito de classificar tudo, e na maioria das vezes a partir do que achamos certo, e não da busca por compreender o outro.

O fato é que eu achava esse esporte enfadonho, sem objetivo e muito individual.

Via o Filipe Campelo, o Dinho, e outros amigos correndo, suando, se quebrando, e sendo felizes. Eu, particularmente, seguia com meu ritmo sedentário e orgulhoso: trabalho todo dia, muitas viagens, aulas, consultorias, sem tempo para exercícios.

Essa rotina continuou, até que a pressão do dia a dia me impôs a clássica curvatura corporal desenvolvida pela tensão e pelas preocupações. A curvatura que limita a amplitude do corpo, encolhe até a alma, e causa dores constantes. Em um destes dias de reclamação intensa a Aninha me disse: - Precisas consultar um fisioterapeuta e fazer uma reeducação postural.

Mais uma vez ela me salvou.

Para mim, que não gosto de ser tocado desnecessariamente por ninguém, foi um desafio: ir ao fisioterapeuta e deixar ele apertar diferentes partes do meu corpo, semanalmente, foi um exercício físico

e mental.

Foi nesse momento que conheci o Wagner, que com seu profissionalismo e simpatia me conquistou. Já faz pelo menos uns 6 anos que frequento a clínica dele.

Lá no início, além de reorganizar minha postura, precisávamos reorganizar meu físico, e aí, veio a pergunta: que tipo de exercício gostas de fazer?

Se ele tivesse me perguntado minha comida favorita, meu time, o tipo de música que gosto, a resposta sairia imediatamente de minha boca, com toda alegria. Mas nesse caso, a resposta foi o silêncio. Na realidade, deveria ter sido algo como: “eu gosto de assistir jogos de basquete e handebol, especialmente quando a Clara e a Giulia jogam”. Fora isso, não sei.

Mas tive que começar a fazer algo, e como todos dizem que correr é o exercício mais democrático, que qualquer um pode fazer e se desenvolver, resolvi tentar.

Quando não temos o costume de correr, quaisquer 500 metros são um desafio para nossa capacidade pulmonar.

No início, parecia que eu ia morrer a cada tentativa de avançar. Correr 3 km era o equivalente a uma maratona.

Os primeiros registros que tenho de corridas em uma velocidade melhor, e com uma boa distância, são de 2017, mas comecei a correr em 2016. Nesse ano, fiz fantásticos 36,3 km, distribuídos em corridas curtas e com baixa intensidade. Em 2017, foi diferente. Corri 10 vezes mais: 356 km, com uma velocidade média de 5:24 min/km.

Nesse período, correr ainda era um certo martírio. Eu fazia porque precisava, e este deve ser o motivo para eu ter feito essa média muito baixa, de praticamente um km por dia.

Mas à medida que fui avançando, fui entendendo que correr é uma forma de nos colocarmos a prova o tempo todo, contra o nosso eu

anterior.

Como sou uma pessoa razoavelmente competitiva, isso foi suficiente para que eu avançasse um pouco e em 2018 chegasse a um número surpreendente, corri 4 vezes mais do que havia corrido em 2017: 1233 km. Nesse momento, já estava correndo com os amigos e buscando quebrar recordes pessoais de distância e de tempo. A primeira vez que corri uma meia maratona foi em 2018. Percorri os 21 km em uma hora 44 minutos e 28 segundos. Foi um feito histórico para mim. Nunca imaginei que conseguiria correr, sem parar, 21 km.

Acho que foi mais ou menos nesse período que comecei a entender melhor a importância da corrida. Ser melhor que ontem, buscar um tempo melhor era motivador, mas tem seus limites. Especialmente à medida que envelhecemos e à medida que alcançar melhores resultados se torna mais difícil e menos provável.

Comecei a perceber que o momento da corrida, é um momento de conexão. Um momento de parada na loucura do dia a dia, um momento de reflexão e meditação. Correr, para mim, passou a ser um momento de reconexão comigo mesmo, um momento de pensar em coisas diferentes dos problemas que nos carregam durante o dia.

Correr passou a ser um espaço de tempo dentro desta realidade concreta, um lugar para criar caminhos, criar possibilidades, questionar, repensar.

Hoje, quando fico mais do que um dia sem correr, sinto que falta algo.

Acho que é por isso que resolvi escrever hoje.

Fiz a segunda dose de reforço da vacina contra Covid-19 e acabei ficando 3 dias inteiros sem correr. Agora, não vejo a hora de, amanhã cedo, tomar café com a Aninha e sair pela Protásio, correndo.

Pensando nisso, no dia de amanhã, resolvi escrever hoje e me dei

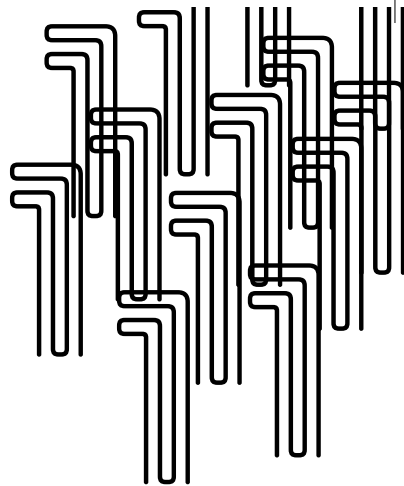


conta que tenho muito para dizer sobre as corridas. Quero falar sobre o grupo que criamos, sobre a volta da ilha de Floripa, sobre a intensidade de uma meia maratona, sobre o sonho de correr uma maratona, sobre o despertar de algo novo em mim, a cada nova passada. Esse é o texto introdutório de uma série. Uma série sem compromisso, sem um tempo definido, sem uma distância certa.

Uma série de textos que vão me permitir refletir sobre correr, refletir sobre viver.

Espero que vocês gostem e me ajudem a comprovar que correr não é um esporte individual, é um esporte coletivo.





## Meu relógio

Eu nunca usei relógio. Na realidade, usei quando era menino, aqueles que trocam pulseiras e que permitiam a cada dia usar um relógio de cor diferente. Ganhei da minha mãe e pelo que me lembre o exemplar veio do Paraguai, de ônibus, nas clássicas excursões semanais que muitos faziam de Santa Maria para a fronteira paraguaia, buscando eletrônicos, cigarros e outros objetos para comercializar por aqui. Fora esse, eu lembro de um que meu vô tinha, que era digital e que tinha como despertador o cacarejar de um galo, que ocorria sempre antes do relógio dizer as horas, em espanhol, “*son las siete horas*”.

Fora esses relógios, lembro ainda de um que eu sempre admirei: o relógio de bolso do meu vô. Eu gostava de perguntar as horas e ver ele puxando aquele cordão prateado, que parecia uma joia, e trazia na ponta o relógio.

Mas fora isso, nunca gostei de usar nada no pulso, e usar relógio para mim era a prova de que realmente o tempo nos controla.

Quando comecei a correr, isso tudo mudou. Eu precisava saber muitas informações que podem ajudar corredores iniciantes e experientes: qual o meu ritmo? Quanto tempo passou? Como está minha frequência cardíaca? Essas e outras perguntas me fizeram decidir comprar um relógio para realizar as minhas corridas. Mas com esta decisão veio a complexidade de entrar em um universo com infinitas possibilidades, marcas, tipos, pesos. Garmin, Xiaomi, Samsung, Apple, Polar, entre outras marcas, qual devo comprar? E entre estas marcas, qual modelo? Só a Garmin, por exemplo, deve ter dezenas de modelos.

Quando decidi que iria comprar um relógio, pensava apenas na funcionalidade. Queria algo leve e que me desse as informações necessárias para que eu desfrutasse de uma corrida sem maiores preocupações.

Quando as opções são muitas, qual o melhor caminho a seguir?

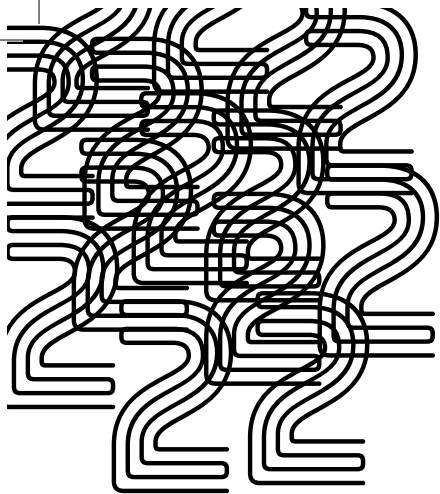
Eu escolhi o mais seguro, perguntei para meus amigos que corriam e que já tinham relógios. Comprei um que uso até hoje. Já dura 5 anos aqui no meu braço.

O relógio de um corredor é um instrumento de navegação e de segurança. Pode também ser um adorno, ter efeito estético, mas acima de tudo precisa nos ajudar com as informações que precisamos para aquele momento.

No meu caso, comprei um simples. Mas acabo de me dar conta de uma coisa.

Hoje estou usando-o, com pulseira vermelha. Tenho uma verde e uma preta em casa. Acho que, inconscientemente, voltei a usar o meu relógio de menino. Faz sentido, por que as outras duas referências que eu tinha, seriam inviáveis: um, literalmente pesaria no bolso e poderia cair, o outro, seria no mínimo inusitado: ter um galo cacarejando e dizendo, *“han pasado 20 minutos”*. Dentre as possibilidades, acho que fiz a melhor escolha, e hoje quando corro, trago comigo estas memórias afetivas do tempo em que eu era criança,

independente da cor da pulseira que uso. Embora a minha preferida, seja a vermelha.



## Treinador(a)

Eu sou de Santa Maria. Me acostumei a ir a pé para o colégio desde cedo, a jogar bola na rua criando goleiras com paralelepípedos, a brincar de pega-pega no final de tarde, até a hora que minha mãe e a mãe dos vizinhos, chamava no portão para o jantar. Nesse ambiente, acho que me criei com uma certa espontaneidade, mas que também trouxe para a minha vida a dualidade perigosa entre simplicidade e simplificação. Quando comecei a correr, naturalmente esses conceitos, arraigados na minha relação com o esporte, apareceram, com ênfase especial para o segundo.

Pensei que, para avançar na corrida, bastava colocar um calção, um tênis adequado e sair por aí, aumentando a distância à medida que me sentia melhor. O Filipe me aconselhou a baixar umas planilhas, até fez uma para mim, para facilitar esse processo, mas na realidade eu esquecia de consultar esse material, e adotava a prática muito bem ilustrada no filme *Forrest Gump*: *run Forrest, run*.

E assim eu fazia.

Chegava em casa, comia algo, esperava um pouco e saía correndo.

No início, quando a distância é curta e o tempo limitado em poucos minutos, essa simplificação do ato de correr até funciona, mas quando vamos avançando nos desafios que impomos para nós mesmos, as coisas mudam. As dores começam nos lugares mais diferentes: o joelho, a coxa, o calcanhar, a base do pé, as costas. Parece uma sinfonia, onde cada dor entra no momento certo para mostrar que o controle do teu corpo está longe de ser teu. Com as dores, aparecem as contusões, e com as contusões, a necessidade de parar.

Foi passando por isso que aprendi que não existe como manter um bom ritmo de corrida sem um acompanhamento para desenvolvimento muscular e cuidados fisioterapêuticos. Mas especialmente para o primeiro, precisamos de tempo e de disciplina. Comecei a ver meus amigos seguindo caminhos com treinadores, personal trainers (aqui podemos ter um capítulo específico, pois muitas histórias de nosso grupo dialogam com a importância e participação ativa dos personal trainers), grupos de corrida e sempre uma infinidade de planilhas que incluíam, tiros curtos, longões, regenerativos, e o incômodo reforço muscular.

Lá no início, o que eu mais precisava era de alguém impondo uma certa disciplina e me desafiando constantemente. Foi assim que a Clara, minha filha mais nova, se tornou a minha primeira treinadora. Ela imprimiu a planilha e passou a monitorar o meu desempenho. Quando eu tinha que fazer exercícios, ela questionava como foi, quando eu tinha que correr, perguntava sobre meu desempenho:

— Fiz 8 km hoje filha, em 40 minutos.

— 40 minutos pai? Semana que vem faz em 37, eu esperava mais.

E assim, brincando com ela (parecia brincadeira para mim, mas acho que ela realmente esperava mais), fui desenvolvendo a disciplina necessária pelo menos para manter os treinos regulares.

Mas a musculação sempre foi um desafio maior.

Até hoje não entendo, embora admire, quem vai para um lugar fechado, com um monte de gente suada, pegar em pesos e passar uma hora sofrendo, geralmente em horários bem difíceis devido a rotina de trabalho, como 6 da manhã, ou tarde da noite.

Nunca gostei, e acho que dificilmente um dia vou escrever um texto sobre o meu prazer em acordar e ir para a academia, passar 50 minutos levantando pesos ridiculamente pequenos e me escondendo dos outros, que sempre conseguem fazer melhor, ou levantar mais pesos que eu. Isso mudou um pouco quando comecei a ir à academia com a Clara. Sim, até isso ela fez para me incentivar, mas ainda não foi suficiente. Isso porque a Clara é atleta, joga basquete muito bem (não é só o pai dela que diz isso), e obviamente, levanta mais pesos do que eu, tem mais flexibilidade do que eu, faz mais e melhores abdominais do que eu, e só perde para mim em um quesito: eu devo sofrer 10 vezes mais do que ela para realizar um treino bem menos puxado, pois ela tem a jovialidade que torna o esforço e o desgaste deste momento equivalente a uma ida ao cinema com as amigas.

A Clarinha sempre me ajudou e segue me ajudando a melhorar meu desempenho na corrida, mas o meu melhor momento nestes 8 anos de experiência foi o período em que tive além do acompanhamento da Clara, os treinos com o Picarelli.

O Picarelli é uma daquelas lendas da cidade. Corre absurdamente rápido, ganha todas as corridas, corre uma maratona em pouco mais do que 3 horas e é uma pessoa fantástica. Com sua esposa, Luiza, eles tinham um grupo de treino em um dos espaços mais democráticos de nossa cidade, o Parque da Redenção. Acompanhei eles por um período e aprendi muito. O treino era puxado, explorava especialmente o desenvolvimento muscular e era complementado por treinos de corrida na pista da redenção. Nesse período minha atividade profissional permitia treinar no final da tarde, duas a três vezes por semana, e colocar as corridas nos demais dias, pela manhã. Foi nessa época, entre 2018 e 2019 que cheguei a correr a uma média de 4 minutos e 15 segundos um km, em corridas meno-

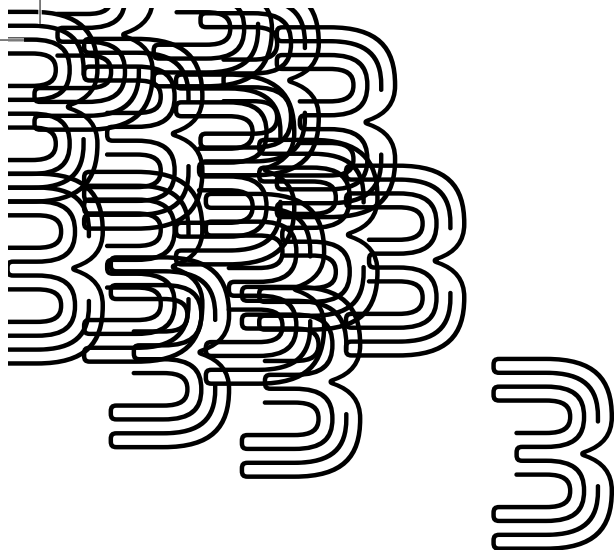


res do que 10 km.

Mas aí, eu viajei, voltei, e veio a pandemia. E o resto da história todo mundo conhece.

Estou agora buscando me reorganizar, os 4 minutos e pouco subiram para 5. Meus tradicionais 69 kg subiram para 73 kg, e essa diferença que pode parecer pequena impacta muito na minha capacidade de correr em termos de tempo e distância.

Recentemente retornei os treinos com minha treinadora de sempre, a Clarinha. Temos ido a academia nos dias que não corro. Espero que logo eu consiga voltar a correr mais e mais rápido, mas por hora, tenho curtido os momentos de reflexão, e os momentos que estou junto com minha filha. Escrevi a pouco que provavelmente jamais escreveria sobre gostar de ir à academia, mas o fato é que indo com ela, as coisas mudam um pouco. Não é pelos pesos, pela dor, pelo suor, é por estar com ela.



## A trilha sonora

Embora correr seja um momento de reflexão, de conexão comigo mesmo, eu prefiro que essa conexão aconteça embalada por uma boa trilha sonora. Algumas vezes, dependendo do dia, corro ouvindo um audiobook, ou um podcast, como o *Cafê da Manhã*, ou alguns programas de notícias. Mas em corridas mais longas, sempre corro ouvindo música.

Eu amo música, e acho que sem trilha sonora, nossa vida é silêncio.

No meu caso específico, vejo em tudo um pouco de música: a música que eu ouvia depois do almoço quando adolescente na rua Pe. Anchieta, a música que tocava quando beijei a Aninha pela primeira vez, a música do casamento, a música que coloquei no nascimento de cada uma das minhas filhas. Quase toda semana descubro uma música nova e mostro para as gurias aqui em casa. Acho que esse foi um dos motivos pelos quais elas desenvolveram uma vontade de tocar instrumentos e de ouvir música. Hoje, mais da metade das músicas que eu escuto, são indicações delas. Eu nunca teria acessado Kendrick Lamar, Kamazi Washington, Bleachers,

Ingrid Michaelson, Birdy, Taylor Swift, se não fosse por elas.

Por isso, posso dizer que trilha sonora é coisa séria aqui em casa.

Quando me preparava para a primeira meia maratona, eu estava muito animado para montar a trilha sonora: uma hora e 40 minutos projetados para embalar cada momento, desde a largada intensa, a adaptação do tempo e do esforço durante a corrida e o resgate da força no final. Montei esta playlist com a Clarinha. Naquela época eu corria ouvindo músicas um pouco mais aceleradas, então Iron Maiden, Ac/Dc, Portugal. The Man, iniciavam a playlist colocando um ritmo intenso, quase insano. Na sequência, Imagine Dragons, Beatles, e outras bandas de rock que me ajudavam a cadenciar o tempo. No final, bandas como Florence + the Machine me davam um gás para romper a linha de chegada.

A trilha que montamos em 2018 para minha primeira corrida ficou ótima, o problema é que eu não sabia que nos primeiros 2 km, é muito difícil correr quando milhares de pessoas saem juntas na mesma direção e as pistas da avenida são o gargalo. Eu tentava acelerar no ritmo das batidas do baixo do Steve Harris, mas encontrava o calcanhar de alguém na minha frente. Foi um pouco frustrante sair assim, mas à medida que o tempo foi avançando, a distância entre os participantes também aumentou e aí a música encontra o espaço para fluir nas diferentes direções que projetamos.

Muita coisa mudou de 2018 para cá, e hoje eu corro, para surpresa de muitos, ouvindo músicas lentas, em sua maioria instrumentais.

Em 2019 comecei a correr ouvindo Lenine, *leve e suave*, Labaq, *Quiçá*, colocava essas e outras músicas em loop e seguia no meu ritmo, mas conectava minha alma e mente a melodia destas canções inspiradoras. Comecei a sentir que correr assim, com músicas que fazem bem para a alma, me deixava ainda mais rápido e menos cansado.

Quando fiquei fora durante 6 meses, descobri compositores de música clássica contemporânea que me conquistaram. Max Richter, Johann Jóhannsson, Peter Broderick, Arvo Port, Ólafur Arnalds,

são os meus preferidos. Posso correr uma hora ouvindo a mesma música, *Flight from the city*, do Jóhann Jóhannsson.

Mas se vocês me perguntassem qual seria a música que eu levaria para uma corrida, se pudesse ser apenas uma, para ficar on repeat, seria sem dúvida, a *Suite de Cello No 1*, prelúdio, dos concertos para Cello do Bach, tocada por Yo Yo Ma.

Hoje mesmo ouvi esse concerto enquanto escrevia essas páginas, e durante minha corrida de 12 km, mais cedo, dentro da redenção.

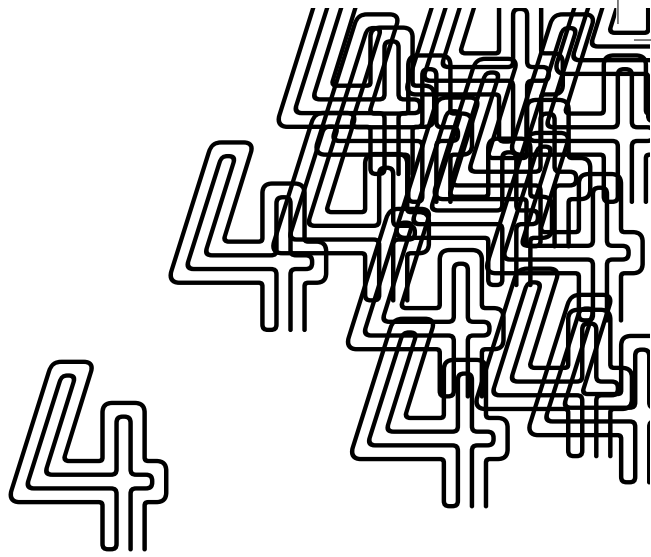
Ouvir o Yo Yo Ma me leva para uma outra realidade, um espaço alternativo onde o diálogo proposto por ele através das frases que o instrumento cria para nós, se complementa com a natureza e as possibilidades que temos de construir um futuro melhor, mesmo nos tempos que vivemos.

A música também é conexão.

A corrida, a promessa do novo a cada instante, o desafio do desconhecido a cada passada, e a possibilidade do encontro a cada caminho que propomos. Quando corro e ouço música, parece que essas possibilidades, esses caminhos, esses desafios se conectam em uma teia infinita.

A teia da vida, revelada naquele instante.

E para mim, nada pode ser mais intenso do que reconhecer, a todo instante, novas possibilidades.



## **Qual tênis devo usar?**

Um grande irmão que a vida me deu, o Marcos, um dia me escreveu dizendo que estava correndo diariamente e pediu dicas de tênis para comprar. Para aquelas pessoas que costumam usar as grandes marcas isso pode parecer uma pergunta desnecessária, mas para o mundo da corrida é uma pergunta fundamental. Eu havia passado pelo mesmo processo alguns anos atrás, quando começava a correr 3 km dia sim dia não, e o tênis que eu usava no dia a dia já apresentava um desconforto perigoso, daqueles que começam na planta do pé, sobem pela canela e param na parte frontal do joelho. Quando fui ao fisioterapeuta avaliar o que poderia ser, a primeira pergunta que recebi foi: com que tênis tu corres? Não me diz que é com esse aí?

E era.

Eu corria com o mesmo tênis que passava o dia, que era de uma das duas ou três marcas globais que dominam o que colocamos nos pés, quando falamos genericamente de esportes.

A partir desse momento, conversei com meus amigos e fiz a clássica busca online: melhores tênis para corrida.

Acho que deve ter sido um dos momentos de maior surpresa de minha vida no universo do esporte, pois quando baixamos listas como essas marcas que nunca vimos fora deste universo estão sempre representadas e muitas vezes puxando estas listas: Brooks, Hoka, Saucony, Lululemon. Coloco aqui um exemplo destas listas, publicado pela revista Runner's World.

Além das marcas, as categorias de escolha se ampliam: para trilha, para corridas rápidas, mais estáveis, mais leves, para homens, para mulheres, entre tantas outras possibilidades em um cardápio infinito que parece criar diferentes categorias para que todos os tênis tenham o seu espaço.

A complexidade da escolha do tênis é derivada da diversidade de opções, marcas, categorias e preços. Além disso tudo, sempre tem aquele tênis que “senta” melhor no pé de cada um, e essa é provavelmente a categoria de desempate para a escolha.

Nesses anos correndo, tive boa parte destas marcas, até porque, embora não exista um consenso sobre a durabilidade, as projeções apontam em média para uns 400 a 500 km de vida útil de um bom tênis. E por isso, depois de alguns anos, toda pessoa que corre acha que tem condições de dar boas dicas para amigos sobre qual tênis comprar.

Acho que foi por isso que o Marcos me escreveu. Ele deve ter lembrado da história que contei sobre quando a minha esposa estava montando uma lista, analisando mais de 50 possibilidades de tênis, para que eu pudesse identificar o que seria mais adequado para minha corrida.

Mas como falei, cada um é um.

O Marcos é um cara magro, bonito, que corre fácil e que estava acostumado a colocar os tênis e sair correndo, tipo um filho do vento, todo o dia, pelo menos 5 km. Quando isso acontece, temos

duas perspectivas. A boa aponta para a alegria de encontrar algo que faz sentido, que nos conecta conosco mesmo, que é tão bom que diariamente pensamos no momento que está por vir, no momento de colocar os tênis e sair correndo e nos perder na imensidão que se forma na conexão entre o trajeto e nossos pensamentos, na conexão entre cada passo e cada memória, entre cada passo e cada plano futuro.

A perspectiva não tão boa é a importância de compreendermos que nosso corpo precisa descansar. Quando corremos todo o dia o desgaste físico que sofremos não é compensado pelas 24 horas entre corridas e esse acúmulo de cansaço e stress físico pode trazer consequências importantes para o corpo.

Quando conversamos, essa foi a primeira definição importante: antes de escolher um tênis, precisamos organizar nossos treinos, como foi descrito no capítulo sobre a treinadora. A partir disso, tudo vira uma experiência. E o tênis é provavelmente a mais complexa e interessante: são tantas opções, e cada ser humano é único, que o medo de errar na escolha as vezes nos imobiliza. Mas o fato é que "errar" o tênis, na prática comprar algum que não "senta" tão bem, ou que tem uma cor diferente da esperada, é menos grave do que errar o relógio, ou outros atributos fundamentais para o corredor. Isso porque o tênis tem uma vida útil limitada. Apenas como exemplo, se alguém corre 5 km dia sim dia não, vai correr por mês 75 km. Se considerarmos uma média de durabilidade de 500 km, estamos falando de menos de 7 meses. Nesse caso, se errarmos, logo teremos a chance de acertar.

O ponto paradoxal para mim aqui é quando compramos o tênis certo. Quando achamos aquele tênis que “encaixa como uma luva”, aquele tênis que a gente coloca no pé e “parece que não está calçando nada”. Nesses casos, ficamos felizes, treinamos, corremos, e depois que o tempo passa e precisamos comprar um novo, aparece o dilema: sigo nesse, ou experimento algo novo na infinidade de possibilidades que surgiram dentro destes 5,6 meses?

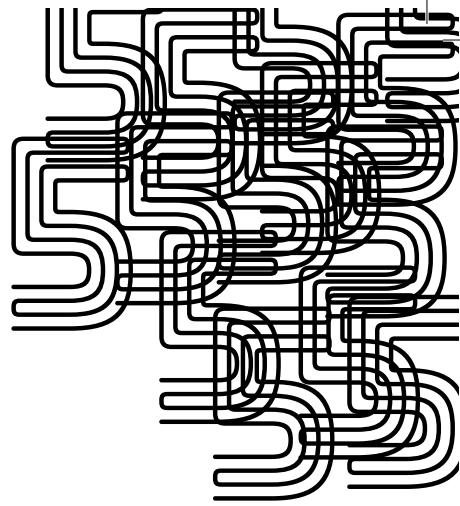
Por experiência própria, a tendência é tentar o novo. E assim vive-

mos experimentando possibilidades, aproveitando bons e não tão bons momentos assim com nossas escolhas, mas sempre tendo a possibilidade de nos surpreender, de nos ressignificar, em todas as escolhas que fazemos para nos conectar com este esporte.

Meu conselho final sobre a escolha do melhor tênis para corrida é que, se você realmente encontrar algum que seja perfeito para os seus pés. Mantenha essa marca e esse modelo. Não caia na tentação de experimentar um diferente. Se você conseguir isso, vai ser feliz por um tempo maior do que o limite de durabilidade de um par de tênis, mas já adianto: esse amor não vai durar para sempre. Como toda indústria do consumo, as empresas mudam modelos e criam novos, e diferente dos carros por exemplo, que você pode ter se apaixonado por aquele carro da década de 70, de 80 e quer preservar ele até hoje, com o tênis, isso não acontece. Então, quando encontrar aquele tênis perfeito para você, aproveite e seja feliz com ele, enquanto dura.

Alguns meses depois, essa saga deve iniciar de novo.





## Livros

Como toda pessoa que começa a adorar correr, eu comecei a acumular leituras de livros sobre corridas. Isso porque fazer qualquer coisa, inclusive ler, fica muito mais fácil quando reconhecemos no tema do texto, algo que faz sentido, algo que amamos.

Não existe nenhum novo corredor que, além de muitas dicas sobre como correr, como pisar a cada passada, sobre qual o melhor tênis, qual o melhor relógio, também não receba muitas dicas de livros para entender melhor o universo da corrida.

Quando falamos de um universo que precisamos desvendar, muitos livros com um caráter de manual aparecem: buscam demonstrar como correr melhor, como se alimentar, como melhorar o desempenho em um determinado número de dias, entre tantas outras questões que são prometidas em páginas e páginas, mas que dependem de muitos fatores, dentre eles a transformação da inércia envolvida no momento de se sentar em uma cadeira e ler, na necessidade de sair de casa para treinar.

Livros manuais, ou de autoajuda, embora tenham seu valor, não são os meus preferidos, para dizer o mínimo.

Prefiro livros que me conectam com pessoas que desenvolveram o hábito de correr, ou que trazem histórias reais e perspectivas científicas sobre temas que envolvem a vida dos corredores: dor, alimentação, disciplina, superação.

Como comentei, a oferta de livros sobre este tema é quase infinita.

Para vocês terem uma ideia, pesquisei hoje nos sites da Amazon no Brasil e nos EUA um dos livros do Sérgio Xavier Filho, que está entre os que mais gosto, o livro “Boston: a mais longa das maratonas”, publicado em 2018 pela Arquipelago Editorial. No Brasil, neste momento, ele é o 13o mais vendido (na categoria Corrida e Jogging), nos EUA é o 1321o (na categoria Running and Jogging), para Kindle, e 5125o na mesma categoria para livros impressos. Não se trata aqui de ver se o livro vende bem fora, pois seria uma incoerência avaliar a posição de um livro em português em um ranking de livros onde a língua oficial é o inglês. Além disso, estas listas variam bastante a cada exemplar vendido. O que busco demonstrar é o número gigante de ofertas quando o tema é corrida.

Todo o ano aparecem novas listas, as quais consulto bastante, que apresentam os melhores livros daquele ano, ou que repercutem listas dos melhores livros escritos até hoje. Eu procuro seguir essas listas, especialmente a publicada pela *Runner's World*, para buscar novas possibilidades de leitura.

Mas dada a grande variedade de livros, coloco aqui humildemente a minha lista de livros preferidos sobre corrida. A leitura que fiz de cada um deles ocorreu em um momento diferente de minha vida, e por conta disso, tenho vontade de reler todos, para inseri-los no meu contexto atual. Independente disso, são 10 livros que me impactaram muito nesse período em que tenho tentado, a cada dia, melhorar minha conexão com este esporte, o que se revela na melhoria de minha conexão comigo mesmo.

São livros que trazem histórias de pessoas, de relacionamento, de envelhecimento, de superação. Livros que servem para diferentes momentos de nossa vida e que podem trazer novas compreensões sobre coisas que ultrapassam o limite da pista de corrida, e dialogam com nossa humanidade.

Posso dizer que meu autor brasileiro preferido é nosso parceiro de corrida da volta à ilha, o Sérgio Xavier Filho. Os Livros do Sérgio são jornalísticos, com histórias reais que são entregues ao leitor através de narrativas deliciosas, que nos enredam nas páginas dos livros, do início ao final. Difícil iniciar um livro dele e não terminar. Difícil iniciar um livro e parar antes de terminar.

Destaco aqui como principais, 3: *Operação Portuga* (Arquipélago Editorial, 2015), *Boston: a mais longa das maratonas* (Arquipélago Editorial, 2018) e *Vidas Corridas* (Edições de Janeiro, 2015).

Impossível não se emocionar lendo *Operação Portuga* e vendo a conexão que se cria entre pessoas que compartilham a paixão pela corrida e a amizade, e buscam superar desafios. A história da maratona de Boston, e a busca do Sérgio pelo índice para participar desta prova tornam o livro *Boston* o meu favorito dentre os livros dele. *Vidas corridas* traz histórias de pessoas reconhecidas em nosso país, que aprenderam muitas lições com as provas de corrida.

Ainda no universo dos autores brasileiros, cabe aqui destacar o excelente livro *Correr – o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, escrito pelo médico Drauzio Varella e publicado em 2015 pela Companhia das Letras. Neste livro, ele nos conta um pouco da história das corridas e da maratona, e dos desafios para correr a sua primeira maratona. Fala ainda sobre questões científicas deste universo, como as lesões e a importância da hidratação. Os dados que o livro apresenta ajudam o leitor a compreender melhor esse universo e a redefinir hábitos importantes para a saúde quando correremos.

Além destes 4 livros nacionais, cabe destacar 6 livros internacionais, com ênfase em dois deles.

Para mim, a lista de livros imbatíveis precisa incluir o excelente *Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen*, de Christopher McDougall (no Brasil, publicado pela Globo Livros com o título *Nascido para Correr*) e o essencial *Eat and Run: My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness*, de Scott Jurek, ultramaratonista vegano que já teve por exemplo o recorde de 24 horas de corrida nos EUA. O livro de 2021 de Jennifer Pharr Davis, *The pursuit of endurance: harnessing the record-breaking power of strength and resilience* e o livro das autoras Molly Huddle e Sara Slattery, *How she did it: stories, advice, and secrets to success from fifty legendary distance runners*, publicado em 2022, complementam esse primeiro grupo. O primeiro conta a história de como Pharr Davis conseguiu se tornar recordista da Appalachian Trail. O segundo, traz textos que inspiraram através da história de corredoras.

Além destes 4, como prometido, destaco os dois livros internacionais que mais me impactaram:

1. *Do que eu falo quando eu falo de corrida (What I Talk About When I Talk About Running: a memoir)*
2. *Racing the clock: running across a lifetime*

O primeiro foi escrito por um de meus escritores favoritos, o Haruki Murakami e publicado no Brasil pela Editora Alfaguara em 2010. Neste livro, em tom autobiográfico ele cria uma narrativa que vai desvelando para o leitor como ele desenvolveu o interesse por correr, sua experiência como maratonista (em maratonas importantes como a de Nova Iorque e de Boston), e a relação com escrever. Como em toda sua obra, Murakami constrói uma narrativa hipnotizante, que se revela ainda mais potente neste livro, dado o contexto e o tema.

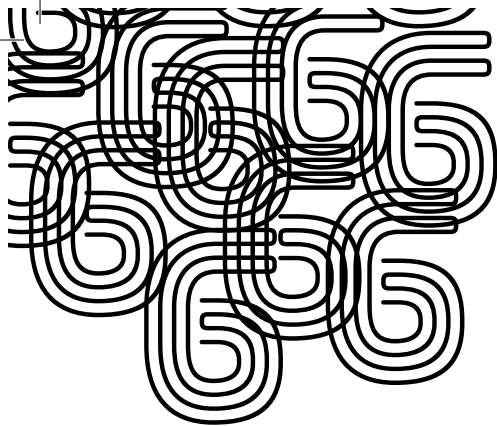
O livro *Racing the clock* é provavelmente o meu livro favorito de todos os tempos, quando o tema é esportes em geral e corridas em particular.

O livro foi escrito por Bernd Heinrich, um professor e corredor

de 80 anos, que já havia publicado anteriormente um best seller internacional chamado *Why we run*. Neste novo livro, publicado em 2021, o autor coloca em perspectiva além de seu histórico como ultramaratonista, reflexões sobre a forma como cada um de nós envelhece.

Estes são apenas alguns exemplos das centenas, das milhares de opções que se apresentam para nós, quando buscamos ampliar nosso conhecimento sobre algo. Independente de qual livro, o importante é compreender que a leitura, além de nos aproximar da realidade do outro, pode nos preparar melhor para a nossa realidade, seja através de dicas essenciais para o melhor desempenho no esporte, ou ainda de reflexões fundamentais sobre nosso processo generativo, nosso desempenho ao longo do tempo, e até mesmo nosso processo de envelhecimento.

Qualquer um de nós pode correr, e nunca pegar nas mãos um livro sobre este tema. Mas me parece que, quando estamos inseridos de verdade nesse universo, a pista da corrida é um limitador e expandimos nosso amor pela corrida para muitos outros ambientes, dentre eles, a leitura.



## **As principais corridas: (Meia) maratona de Porto Alegre**

Para quem não gostava de correr, chegar bem ao final de uma prova de 10 km já era o bastante para mim. Hoje, corro 10 km em torno de 49 minutos. No início de minha prática, levava em torno de 55 minutos. O meu melhor desempenho foi em uma prova na beira do Guaíba, no dia 6 de abril de 2019, quando concluí a prova em 43:42, com um *pace* de 4:22 min/km. Naquela corrida, cheguei em 25o lugar na prova masculina e fui o terceiro colocado em minha categoria. Parecia ótimo, mas acabei aprendendo na prática que o ato de correr se alimenta do desafio de correr mais. Além disso, quando vemos os amigos buscando distâncias mais longas, também nos desafiamos.

Foi assim que consegui ainda em 2018 percorrer 21 km pela primeira vez em uma prova, a meia-maratona de Porto Alegre.

A meia-maratona de Porto Alegre é uma prova reconhecida nacionalmente e internacionalmente, por ser uma das maratonas do circuito internacional que pode certificar o tempo para os atletas que desejam correr a maratona de Boston. Cabe aqui dizer que a

maratona de Boston, uma das mais cobiçadas do mundo, exige diferentes tempos, dependendo da faixa etária, para a qualificação para a prova. Como a prova de Porto Alegre acontece em um período de clima agradável e praticamente não possui subidas e descidas, muitos atletas acabam optando por correr esta maratona na busca por um melhor desempenho.

Segundo Frizzo (2006) a maratona de Porto Alegre foi criada pelo grupo CORPA, Clube dos corredores de Porto Alegre. O ano de criação foi 1983 e a principal característica do evento era:

"possibilitar que pessoas "comuns", ou seja, que atletas de fim de semana participem da competição junto com atletas de elite que a disputam com objetivo de vencer e bater recordes."

Minha história com esta corrida tem 3 capítulos, e alguns parceiros. Sempre que corri esta prova, a Paula e o Dinho estavam juntos. Duas destas participações contaram também com a presença da Maria Clara, do Filipe e do Tiago. E a última delas, com a Manu. Todos estes atletas fazem parte do nosso grupo, e compartilhar esse momento com eles é importante, pois nos ajudamos mutuamente e nos incentivamos todo o tempo.

## **A primeira vez**

A primeira prova foi a mais desafiadora para mim.

Eu não sabia se conseguiria terminar o trajeto, pois quando treinamos para uma prova nunca corremos exatamente a distância da prova. Assim, para treinar para uma meia, montei uma planilha de 4 meses em que a distância máxima que eu percorria era de 18 km, três abaixo do necessário para concluir a prova.

Nesta primeira tentativa, em 2018, lembro do frio da manhã, lembro da chuva que nos acompanhou durante o trajeto, do tênis molhado pesando a cada quilômetro percorrido. Lembro precisamente de meu esforço para fechar a prova em 1:44:50. Foi uma surpresa para mim ter concluído e ter conseguido fazer a prova com um *pace* abaixo de 5 min/km.

Acabei chegando em 38o na minha categoria, 45 a 49 anos, e 388o na prova como um todo.

### **A segunda corrida, com a experiência a favor**

A minha segunda participação na prova aconteceu em 2019. Já acumulava uma boa experiência com corridas mais longas e pude me preparar mais adequadamente para esta edição da meia maratona. O tempo estava melhor, embora frio. Como boa parte dos participantes, chegamos cedo no estacionamento do shopping que fica ao lado da largada, e ficamos dentro do carro conversando quase uma hora sobre aquele momento, tentando fugir do frio que estava lá fora.

Essa parceria nos conectou mais e serviu como um combustível para a prova que estava por começar. Eu lembro que nesta segunda edição, consegui avançar no trajeto com tranquilidade, o que me deu confiança para apertar o meu *pace*.

Cheguei no final da prova após 01:39:19, chegava em 34o em minha categoria e 290o na prova masculina como um todo.

Após passar na linha de chegada, corri mais uns 200 metros, parei, e senti fortes dores na perna. As câimbras começaram e tive que ir direto para a maca soltar os músculos. O Wagner estava trabalhando na prova e me atendeu assim que cheguei. O desgaste foi intenso, mas o esforço valeu. Era o meu melhor tempo, tempo que até o dia de hoje não consegui superar.

### **A terceira corrida, pós pandemia**

A minha experiência mais recente com uma meia maratona foi novamente em Porto Alegre. Desde 2019 eu não corria uma meia maratona, e o treino durante o período de pandemia foi, em muitos momentos, limitado.

Importante dizer que durante todo o ano de 2020 eu corri dentro da garagem de meu prédio, ou subindo e descendo escadas e na rua da frente de minha casa, indo e voltando em um trajeto de



aproximadamente 150 metros. Depois das flexibilizações, a partir do final de 2021, passei a correr, usando máscara, nos trajetos que tradicionalmente eu corria: Rua Protásio Alves, Parque da redenção, Avenida Ipiranga, Avenida Beira-rio.

Embora os treinos tenham voltado, a frequência e intensidade eram diferentes.

Muitos motivos podem explicar isso: meu preparo físico piorou, eu envelheci, convivemos quase que mensalmente com algum tipo de risco a saúde, ou desconforto, que acabavam prejudicando a disciplina e frequência de treinamento.

Mas com a chegada de 2022, e o rearranjo de nosso grupo para correr a volta à ilha - que será tema do próximo capítulo, acabei me motivando para correr novamente a meia de Porto Alegre.

Desta vez, éramos 7: Filipe, Dinho, Paula, Tiago, Manu, Gustavo, Maria Clara. Dentre nós, dois maratonistas, Dinho e Maria Clara.

A corrida foi agendada para o final de semana do dia dos namorados, o que causou uma certa dificuldade para mim, pois acontece tradicionalmente em nosso prédio um jantar com vários moradores, onde temos a oportunidade de encontrar algumas das pessoas que estão aqui conosco desde o início, mais de 10 anos atrás, quando nos mudamos para nossa casa. Além disso, a previsão do tempo prometia muito frio.

O sábado chegou, e no final da tarde, comi um bom prato de massa com molho vermelho. As 20:30, após o plantão da Aninha, fomos para o salão de festas. Sentamos junto com 4 vizinhos que também estavam de máscara e pudemos conversar, rir e nos divertir. A Aninha aproveitou o espumante e as diferentes opções culinárias que passavam. Eu, tomei água a noite toda, sem comer nada. Na hora de dançar, disse para ela que ficaria sentado e ela foi dançar com outros moradores do prédio. As músicas dos anos 80 ainda são imbatíveis, e lá foi ela embalada pelo Depeche Mode, The Cure, Talking Heads.

Fiquei pensando, sozinho na mesa "um dia dos namorados onde não posso dançar com minha esposa é o presente que a maratona de Porto Alegre estava me entregando".

Mas isso era só o começo.

Voltamos para o apartamento as 23 horas, pois eu precisava acordar as 5 da manhã para tomar café e pegar um Uber para o local da prova.

Acordei, preparei o café e olhei a temperatura em Porto Alegre: a sensação térmica se aproximava de 2 graus. Tentei chamar um Uber, os preços passavam de 60 reais, o trânsito estava intenso. Olhei para o lado e vi um sofá quentinho, me esperando na sala.

Fiz o que qualquer pessoa normal faria: me deitei, e desisti.



Lá pelas 6:10 da manhã, a Aninha apareceu na sala e me perguntou:

— O que tu estás fazendo aqui ainda?

— Desisti amor, está muito frio e o Uber muito caro.

— Eu vou te levar - ela falou.

Combinamos de tentar ir mais perto da hora, para eu não ficar lá no frio. Saímos de casa às 6:35, e chegamos no local de partida muito rápido, em menos de 15 minutos. Não havia mais trânsito, pois todos já estavam por lá. Quando desci do carro, pude sentir o vento cortando o meu rosto. O frio parecia ainda mais intenso. Provavelmente perto de zero graus. Mas agora, faltava pouco. Entrei no meio de um dos pelotões e tentei pensar em outras coisas para que o frio passasse.

Com um pouco de atraso, pelas 7:08, a corrida começou.

Fiz o trajeto todo sentindo um pouco de frio, mas nenhum desconforto. Na realidade, minha falta de preparação adequada na manhã da prova me causou apenas um problema: esqueci meu relógio, o que dificultava a definição de um *pace* adequado. Meu objetivo era tentar chegar perto do ritmo de 2019. Eu acreditava que, mesmo estando menos preparado fisicamente, a experiência de ter percorrido estes caminhos 2 vezes estava do meu lado.

Encontrei uma corredora que mantinha uma alta intensidade junto com seu preparador físico e fui ao lado deles toda a prova.

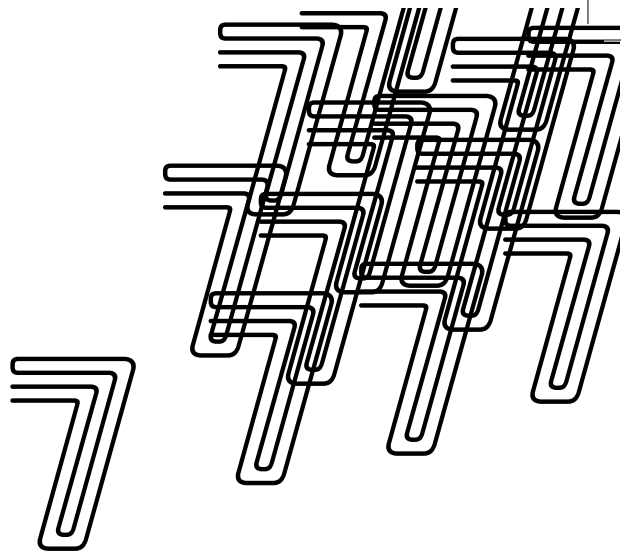
Dessa vez, cheguei tranquilo e senti que estava sobrando um pouco. Conclui a prova em 1:45:35. Fiquei em 97º na categoria e 817º no geral.

Embora tenha sido uma corrida de superação, dado o contexto da pandemia, fiquei com a sensação que poderia ter ido um pouco melhor. Essa sensação também é uma das coisas boas que a corrida nos revela, a vontade e a possibilidade de melhorar.

Fiquei feliz, pois não achei que chegaria ao final inteiro, mas

também estava pensando “por que não apertei um pouco mais o passo?”.

O bom, é que sempre que uma corrida acaba, já tem outra despontando ali na frente. Certamente farei de tudo para na próxima, voltar ao patamar de 2019, ou pelo menos perto disso. De qualquer forma, a prova revelou um novo alvo para mim: O Tiago concluiu em uma hora e 42 minutos, 3 minutos abaixo do meu tempo. Aqui vale lembrar que sou um pouco competitivo, e espero poder superar esse tempo em breve.



## **As principais corridas: A volta da Ilha - primeira tentativa**

Durante o ano de 2018 montamos um grupo de corrida que denominamos Unisinos Runners. O nome é devido a universidade na qual a maioria de nós trabalha e ao fato de termos começado como coletivo, na prova da Unisinos Day Run, em 2017. O grupo composto pela Paula, Fabrício, Douglas, Amanda, Adriano, Maria Clara, Filipe, Dinho e eu, seguia correndo em provas quando decidimos montar uma equipe para um desafio único no Brasil: a prova de revezamento Volta à ilha.

A Volta à ilha é a maior corrida a pé de revezamento por equipe da América Latina, são 140 km. A prova foi criada em 1996, pela Eco Floripa Eventos Esportivos.

Uma das características principais da prova é que seu percurso apresenta todos os tipos de desafios de corrida: trilhas, areia, subidas e descidas, morros, asfalto. Dessa forma, é importante a definição de uma equipe com características complementares, para dar conta dos desafios do trajeto. A tabela a seguir apresenta as distâncias de cada trecho.

Trecho	Distância	Grau de dificuldade
01 – Saída – Ponte Hercílio Luz	8,9	Fácil
02 – Bairro João Paulo	4	Fácil
03 – Rod. SC 401	8,3	Difícil
04 – Santo Antônio da Lisboa (Praça)	8	Moderado
05 – Praia da Daniela	5,1	Moderado
06 – Jurerê Tradicional (Fim da praia)	5,3	Moderado
07 – Cachoeira do Bom Jesus	10,4	<b>Muito Muito Difícil</b>
08 – Praia Brava	5,2	Difícil
09 – Praia dos Ingleses	4,7	Fácil
10 – Praia do Santinho	8,4	Muito difícil
11 – Praia do Moçambique	5,7	Muito difícil
12 – Barra da Lagoa	8,1	Muito difícil
13 – Praia da Joaquina	4,9	Muito difícil
14 – Praia do Novo Campeche	7,7	Muito difícil
15 – Praia da Armação	9,3	Difícil
16 – Praia dos Açores	16,4	<b>O Mais Difícil</b>
17 – Tapera	8	Moderado
18 – Carianos	7,2	Fácil
19 – Via Expressa Sul	6,1	Fácil
Chegada – Av. Beira-mar Norte (Trapiche)		

Tabela adaptada da apresentação dos trechos, no manual da corrida.

Acessada em: [http://www.ecofloripa.com.br/wp-content/uploads/2022/03/revista-volta-a-ilha-Online\\_Ajustes-2022-.pdf](http://www.ecofloripa.com.br/wp-content/uploads/2022/03/revista-volta-a-ilha-Online_Ajustes-2022-.pdf)

Cabe aqui destacar na tabela de trechos a classificação proposta pelos organizadores. Os trechos variam entre fácil, moderado, difícil, muito difícil e duas categorias inusitadas e assustadoras: muito muito difícil e o mais difícil.

Para realizar esse percurso, tínhamos de sobra um dos principais elementos para obter sucesso na corrida: a vontade de vencer o desafio. Entretanto, nos faltava ainda outro, tão importante quanto à vontade: a competência para vencer todo o percurso.

Como grupo ainda inexperiente, não tínhamos como dar conta do percurso no prazo de tempo definido. Foi aí que começamos um processo para recrutar dois corredores para nossa equipe.

O processo de recrutamento no ambiente organizacional é muito mais fácil do que em um processo como esse: só tínhamos para oferecer a participação em uma equipe inexperiente, com pouca chance de fechar a prova, e os escolhidos ainda precisavam dividir os custos para participar. Nenhum benefício adicional. Mas como correr é quase como um vício para muitos, encontramos dois super corredores que tinham interesse em estar conosco.

A primeira, Márcia, colega de Unisinos, já tinha muita experiência em maratonas e no trecho mais difícil da prova de Floripa, o trecho que ficou conhecido como o morro maldito. O segundo era um ídolo nosso e irmão de um dos colegas de equipe. O Sérgio Xavier Filho, escritor, jornalista e um dos grandes autores de livros de corrida do Brasil é irmão do Filipe, e quando o Filipe o convidou, ele aceitou. Até hoje uma parte de nosso grupo pensa no tamanho do favor que o Sérgio devia estar devendo para o Filipe, pois ele já tinha participado deste processo e, por ser uma estrela da corrida em nosso país, poderia estar com qualquer grupo. Mas estava com a gente.

Equipe montada, precisávamos agora da vaga na prova.

No dia 22 de novembro de 2018 o nosso capitão, o Douglas, nos inscreveu no sorteio das vagas da categoria B.

Pouco tempo depois recebemos a mensagem de que estávamos inscritos.

Realizamos uma reunião de alinhamento e celebramos esse grande feito: ter conquistado a possibilidade de passar um dia todo dentro de uma van, suando, sem banho, esperando o próximo atleta, até o final do dia.

Mas aí, nos demos conta de que, para uma equipe principiante, é muito difícil realizar a prova até o tempo limite, oito horas e trinta minutos da noite. Havíamos sido classificados para largar às 5:45 da manhã e todas as simulações que realizávamos mostravam que chegaríamos depois do horário. Foi aí que nosso capitão teve a ideia

de ligar para a organização, e eles solicitaram que enviássemos um e-mail solicitando a mudança, mensagem que compartilho abaixo.

12 de março de 2019.

Sou o Coordenador da Equipe Unisinos Runners, inscrita na Categoria Participação B para a Volta à Ilha 2019. É nossa primeira participação neste evento e, ao realizarmos nosso planejamento, verificamos que existem 3 horários de largada. Tendo em vista nosso tempo simulado e nossa ansiedade relacionada à primeira participação, estou entrando em contato após conversa telefônica com o Sr. Carlos, que nos orientou a enviar um e-mail a fim de solicitar a possibilidade de nossa equipe ser incluída no primeiro horário de largada da categoria (05:15).

Não demorou muito e recebemos a resposta: poderíamos largar no primeiro horário. Agora, além de passar todo o dia juntos, passaríamos ainda mais tempo, e um dos meus trechos, que iniciava as 5:45, passou para as 5:15.

Só alegrias.

Para quem nunca correu a volta à ilha pode parecer um pouco estranho, por exemplo, por que largar tão cedo, mas o mapa da figura 1 mostra o tamanho do desafio e um cálculo simples mostra a dificuldade que tínhamos. Quando corremos na areia, na subida, em um morro, em trilhas, o *pace* diminui muito, e em uma prova como essa, ter um *pace* médio de 6 minutos por Km não é algo absurdo. Se pensarmos que com esse *pace* podemos percorrer 10 km por hora, precisaríamos de 14 horas. Largando as 5:15, chegaríamos no final as 19:15, com uma hora e 15 minutos de sobra. A principal questão é que manter um *pace* de 6 é bem mais difícil do que parecia antes da prova.

Montamos várias versões da planilha, contratamos uma van e um carro e montamos a logística toda para dar conta do desafio. A van largava, o carro avançava para deixar corredores e buscar os que chegavam, e em uma quase perfeita sincronia, avançamos durante



o dia. Eu disse quase perfeita sincronia.

Estávamos em Floripa, em um sábado de sol. Só a corrida já seria motivo para engarrafamentos gigantescos. Com tempo bom e pessoas nas praias, ficava mais difícil.

O trânsito intenso nos prejudicou em um trecho, onde tivemos nosso corredor chegando para entregar o bastão, sem que o próximo atleta estivesse disponível. Ele estava dentro do carro, trancado a alguns kms de distância. Nesse momento perdemos uns 10 minutos e um pouco da estrutura emocional que precisávamos. Dali para a frente, já com 2/3 da prova concluídas dentro do previsto, as coisas começaram a dar errado.

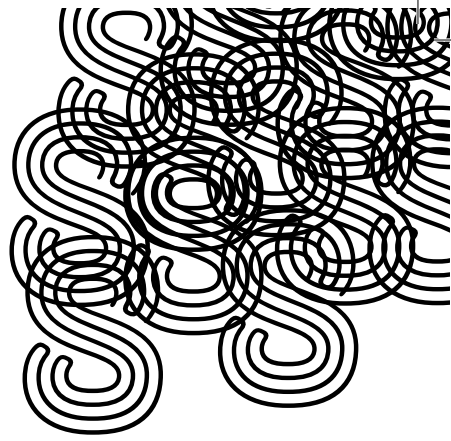
Ainda tínhamos alguns trechos, entre eles o morro do Sertão, ou o famigerado maldito.

Nossa atleta designada para fazer o morro teve dificuldades e precisou de atendimento médico, mas valente, chegou até o final. O tempo, que deveria ser em torno de uma hora e cinquenta minutos, foi praticamente de 3 horas. Faltavam apenas dois trechos, mas havíamos chegado na troca de bastão alguns minutos após o limite para seguir na corrida. Essa é outra particularidade da prova, em alguns trechos existe um horário limite, independente de tudo que aconteceu antes, para o atleta chegar e entregar o bastão. No final do morro, o limite era 18:30. Como a Márcia não havia chegado, nosso corredor mais experiente o Sérgio, saiu dali no limite do horário para concluir o seu trecho. Estávamos desclassificados, mas ainda com chances de terminar a prova antes das 20:30. O Sérgio fez o trecho em um tempo menor do que o esperado, mas ainda tínhamos o trecho final, da Maria Clara. Ela estava insegura, pois precisava realizar o trecho dentro de um tempo específico para chegarmos ao final. Além disso, ela já havia corrido um trecho, dentro do tempo esperado, o que causava um cansaço acumulado. A Maria decidiu ir, e eu e o Dinho acompanhamos ela até quase o final. Cantamos músicas do Humberto Gessinger, especialmente nos momentos de maior stress e de vontade de desistir, mas ela seguiu forte. Chegou na linha de chegada poucos segundos antes

das 20:30.

Havíamos cumprido nossa missão, mesmo sem a classificação oficial. Crescemos como grupo e ficamos com o desejo de voltar, e melhorar esse desempenho.

Afinal, com a experiência acumulada, poderíamos fazer melhor.



## **As principais corridas: A volta da ilha - segunda tentativa**

Depois daquela experiência de 2019, nos preparamos melhor, e esperávamos uma segunda chance, um segundo momento enquanto grupo, o que nos levou a inscrição para a corrida de 2020. Mas aí, veio a pandemia. De lá para cá, ficamos como a maioria das pessoas que gostam de correr: tivemos que parar treinos, começamos a correr dentro dos apartamentos, nas garagens dos prédios, subindo escadas, ou em áreas mais remotas, sem interação com outras pessoas. Fomos levando assim nossos treinos por quase dois anos, e quando as coisas começaram a melhorar, retomamos treinos na rua, e nossa capacidade física enquanto grupo começou a progredir. é importante dizer que o fato de compartilharmos treinos e brincadeiras nos grupos ou aplicativos de corrida nos fez melhor. A cada mensagem do tipo, “Filipe acaba de correr 5 km”, as 5 da manhã, além da raiva e inveja da disposição do colega, resgatávamos uma energia escondida para tentar fazer o mesmo, as 7 horas da manhã. E assim foi, para todos nós.

Quando o ano de 2022 entrou, estávamos ainda em dúvida se

tudo daria certo e teríamos a corrida. A base principal do grupo estava estável, mas ainda precisávamos avançar na identificação de novos colegas e na definição de trechos. Convidamos a Manu para fazer um trecho curto, já mirando a participação dela em 2023. Convidamos o Pe. Sérgio, para abrir a corrida, também buscando um aprimoramento para o ano seguinte, e assim fechamos um grupo com 12 atletas, para os 19 trechos da corrida.

Com tudo acertado, em março definimos quem correria qual trecho e seguimos os treinos para este ano fazermos diferente de 2019: a ideia era simplesmente chegar dentro do horário, e sem falhar o tempo de nenhum trecho. Não queríamos pensar em uma nova desclassificação. Em outras palavras, poderíamos chegar faltando 1 segundo para o final, mas cumprindo todos os trechos nos tempos.

Com tudo organizado, os problemas começaram a aparecer.

O primeiro não era tão grande, mas dois de nós haviam esperado a vida toda para ver o Caetano Veloso em Porto Alegre. Compramos os ingressos e estávamos prontos para ouvir e cantar as músicas do Caetano, como a nova música que nos faz pensar sobre os tempos que vivemos e diz assim: "Apesar de você dizer que acabou, que o sonho não tem mais cor, eu grito e repito: eu não vou!"

Mas o problema é que a viagem para a corrida era dia 8/4, e o show, 8/4. Tivemos que desistir do show, pois obviamente a corrida era mais importante. O que é a espera de uma vida, para ver um ídolo nacional, se comparado a parceria para estarmos juntos um dia todo, trancados em uma van, e compartilhando histórias, odores, sentimentos, odores, e ainda, odores?

Resolvido este ponto, os problemas seguiram. Duas semanas antes da corrida, perdemos nosso capitão, por questões pessoais, o que fez com que reorganizássemos os trechos, sobrecarregando já um de nossos atletas mais preparados e profissionais, Anderson Fernandes, Dinho para os íntimos, nosso maratonista, e sobrecarregando também a nossa nova atleta e revelação de 2022, a Manu.

Parecia que tudo estava bem até que dois dias antes da viagem recebemos a informação que um dos atletas estava com suspeita de covid. Por precaução, ele saiu da lista e não foi com o grupo. O Dinho pegou mais um trecho e fechamos o grupo. Agora éramos 10: Dinho, Filipe, Tiago, Fabrício, Adriano, Gustavo, Maria Clara, Paula, Manu, Amanda.

Definimos a divisão nos carros e fomos em direção a Floripa na sexta, saindo de Porto Alegre entre 6 e 11 da manhã.

A partir deste momento, não cito nomes, para poder ser mais preciso nos fatos e evitar constrangimentos individuais e coletivos, neste breve relato das 36 horas que passamos juntos.

Nosso atleta 1 foi o primeiro a chegar, com velocidade supersônica, estava em Floripa as 11 da manhã. A pista molhada e a distância não foram um problema para esta dupla (o atleta 2 estava de carona), que chegou rapidamente a Florianópolis já mostrando que não estávamos para brincadeira, iriam voar no trajeto da corrida.

Uma parte do grupo, durante a tarde, foi tomar um café no centro, e um deles se preparava mentalmente para esta corrida de 20 horas com goles de refrigerante e tragadas em seu cigarro com baixo teor de nicotina. Esse seria uma das revelações da corrida, e aqui chamado de atleta 10.

Até o final do dia, todos chegaram em suas casas ou hotéis e finalmente nos encontramos para jantar em um belo restaurante de massas. Na realidade um grupo chegou antes, e um de nossos atletas (o atleta 2), muito organizado e preocupado com os demais, pediu uma mesa para 16. O dono do restaurante ficou tão brabo ao ver que estávamos ali apenas em 5 pessoas naquele momento que quase arremessou uma mesa no simpático e educado atleta. Depois de esbravejar ele liberou uma mesa com 10 lugares e uma lateral com 6. Não aguardamos nem 20 minutos, mas a cada momento ele voltava para dizer que teria que liberar a outra mesa. No final, tivemos que liberar a mesa e ver a cara de satisfação do senhor proprietário do restaurante, como que nos dizendo: eu avisei que os amigos

de vocês não estariam aqui. E ele tinha razão, mesmo que parcial.

Na realidade, todos foram, menos o atleta 3, nosso príncipe focado. Ele foi com a família, e antes da janta, havia contratado uma fisioterapeuta. Na realidade a fisioterapeuta conhecida pelo casal não estava disponível e indicou uma outra, que havia sido sua estagiária. Ela chegou no apartamento, uma jovem moça, bailarina. Entrou na casa recebendo já um olhar diagonal da esposa de nosso atleta. Se encaminhou para o quarto e ficou lá massageando o atleta para liberar os músculos por mais de hora, o que atrasou a ida do grupo para a janta. O desdobramento da conversa do atleta com a esposa permanece confidencial, e aparentemente está tudo bem.

No dia seguinte nos encontramos as 4:45 da manhã para a largada que seria as 5:15. As 4 horas combinei com os atletas 3 e 4 de tomarmos café lá no hotel onde eu estava. Eu havia pagado o café para mim e minha esposa, mas por uma questão pessoal, ela não pode ir. A atleta 4 chegou e entramos para o café com o número do meu quarto. O atleta 3, relaxado, com músculos soltinhos, chegou, entrou reto, tomou café, saiu, e nem pensou em pagar, afinal, havia comido apenas um pão, uma melancia e duas xícaras de café. Assim começava nossa manhã e descida a pé para a largada: um café razoável, e duas fatias de melancia (uma estragada), uma de pão, e um café solúvel, gratuitos para nosso atleta.

Chegando na casa da atleta 5, nos organizamos e acompanhamos o atleta 6 até a largada. Às 5:15 em ponto começou nossa saga: foi dada a largada e éramos 6 homens, 4 mulheres e um destino: realizar a volta à ilha em 15 horas, chegando no máximo até as 20:15 e batendo nosso recorde anterior.

Saindo da largada passamos no hotel mais luxuoso do grupo, onde estava a atleta 1 e pegamos os sanduíches e bebidas que ela e o atleta 2 haviam carinhosamente organizado no dia anterior. Começava nossa saga, que envolveria um sol escaldante, dores de cabeça, banheiros químicos, joaninhas da sorte, o abandono de uma atleta e um ataque dos cães.

O dia estava começando.

Os primeiros trechos foram excelentes. Os 3 primeiros atletas avançaram rapidamente, nos colocando em uma posição de vantagem. Nesse momento éramos praticamente atletas de elite, cumprindo o prazo de nossa planilha e colocando 35 minutos abaixo da nossa previsão. O dia prometia.

Aguardando o atleta 4 que realizou o quarto trecho fomos abordados por um jovem bem arrumado, que parecia ter acabado de sair do banho para ir em algum evento ou festa. Ele estava com a camisa da corrida, o que nos fez pensar que iniciaria ali sua participação. Ele pediu uma joaninha para prender o número na camiseta e a atleta 5, muito organizada e sempre pronta para imprevistos, prontamente alcançou para ele. Conversamos rapidamente e ele nos relatou que estava correndo em dupla. Já tinha feito dois trechos. Ficamos apavorados, cada atleta nosso que chegava parecia ter sido atacado por uma manada de elefantes, que despejavam água pelas trombas intensamente e aquele menino estava ali, seco e pleno. No final, ficamos sabendo que ele ficou no pódio na categoria duplas. Acreditamos que nossa joaninha fez toda diferença. Deveríamos ter convocado ele para nossa equipe.

A corrida seguiu bem, mas começamos a perder alguns minutos, não pelo desempenho dos atletas, mas pela intensidade dos trechos e pelo sol intenso.

A previsão era de chuva, achamos que estaria nublado, e fez um sol de rachar.

Até o trecho 7, mesmo com todas estas dificuldades, estávamos indo muito bem, mantendo a sobra do tempo e com uma boa projeção de chegada, mas quando começamos a repetir os atletas em trechos mais intensos, com sol a pino, aí a coisa começou a piorar. Os trechos perto do meio-dia como Praia Brava, Praia dos Ingleses, Santinho, Moçambique, Barra da Lagoa, foram muito desafiadores, mesmo assim, chegamos no trecho 10 com uma folga de 20 minutos no nosso tempo. Já era uma da tarde e até aqui a corrida

já nos apresentava: uma atleta com os pés queimados, mas liberada da corrida após cumprir seus trechos, um atleta de banho tomado, um atleta com fortes dores de cabeça, muitos gatorades e águas já consumidos, algumas bananas e bolinhas de energia, e a van começava a ganhar o espírito Red Bull, que “te dá asas”, resultantes do dia intenso e do calor, e do fato de termos que ficar ali dentro todo o dia, alternando trechos e seguindo viagem juntos.

Chegamos ao trecho crítico, o 13. Crítico porque foi nessa passagem do 13 para o 14, que no ano anterior não estávamos preparados com os atletas para a troca de bastão e atrasamos a chegada, o que resultou em um efeito psicológico ruim no grupo, que certamente impactou no nosso desempenho dali para frente. Nesse momento, nosso novo líder, atleta 8, teve uma ideia brilhante. Vamos inverter carro e van, levar os atletas dos trajetos 14,15,16 para frente e garantir que não ficamos preso em engarrafamento e sem alguém para passar o bastão. A van e o carro se encontraram, se atiraram em uma rua sem saída e como em um filme de ação trocamos rapidamente de veículo, invertendo as direções e seguindo em direções opostas, meio que despistando quem nos perseguia.

Fomos no carro eu, a atleta 1, o atleta 8. Todos focados e felizes com a decisão, que garantia nosso sucesso parcial. Mas o atleta 9, o biguá que escreve aqui, esqueceu a camiseta na van. A princípio não era um problema, pois tínhamos ainda um bom tempo para reencontrar a van, mas a tensão ficou no ar. Deixamos o atleta 8 e resolvemos aguardar a atleta 4, que estava chegando no trecho. Nesse momento a tensão aumentou. Nosso motorista nos disse que levava 20 minutos para chegar no próximo trecho. O atleta 8 iria levar 45, estava sob controle. Mas aí, um baita engarrafamento. Nesse final de semana, além do sol após uma semana de chuvas (que levou as pessoas a praia), além da corrida, tinha ainda um campeonato de surfe, o que intensificou o fluxo de veículos, parecendo um final de semana de janeiro.

O tempo começou a passar, a atleta 1, estreatante, começou a ficar preocupada. Vinte e cinco minutos se passaram e nada. Tudo tran-



cado. Levamos 35 minutos, mas chegamos ainda com 10 minutos de folga. Nesse meio tempo a van chegou e fizemos mais uma troca rápida, agora eu entrava na van para ir para o trecho 16 e o carro ficava com o atleta 8 e a atleta 4. Tudo certo e nos encontraríamos todos na praia dos açores, início do trecho 16, o morro maldito, trecho que eu tinha que correr. Minha cabeça parecia que ia estourar. Não estava pior porque no meio do dia, a atleta 7 me deu uma Neosaldina, se mostrando a atleta mais preparada: tinha repelente, Neosaldina, Tylenol, Novalgina, além de rapaduras, e cervejas que estavam já nos aguardando na linha de chegada. Além disso, foi a atleta que mais treinou, propagando na van a filosofia "cross-fiti-niana", e buscando novos seguidores.

Eu estava preocupado, achando que não ia conseguir, mas antes disso a atleta 1 precisava chegar. O tempo estimado era de uma hora, mas já haviam se passado 58 minutos e ninguém avistava ela ao longe.

Uma hora e nada.

A tensão aumentou, sabíamos que estávamos exigindo demais dela para a primeira vez.

Nesse momento entra em ação a arma secreta do grupo, o atleta 11, que não correu, mas nos acompanhou o tempo todo e nos incentivou durante o percurso. Ele avançou quase 500 metros praia adentro, junto com a atleta 4, localizaram nossa atleta e veio com ela, incentivando a atleta no percurso final. Ela surgiu com a dupla, meio que de repente e com passos de super-herói ela despontou no horizonte, chegando na linha de troca do bastão com uma hora e dois minutos. Agora era comigo. Eram 16,5 quilômetros dentro do desconhecido, um morro que nos quebrou na última corrida e que tem certa semelhança com o nosso presidente atual: ninguém tem nada de bom para falar sobre ele.

E lá estava eu, abandonando meus 9 amigos, com a necessidade de fazer algo novo, garantir o tempo e não morrer no caminho. No final, consegui atingir quase todos esses objetivos. Quase todos.

## O morro maldito

"O MAIS DIFÍCIL" (Revista Regulamento geral 2022, página 36, [http://www.ecofloripa.com.br/wp-content/uploads/2022/03/revista-volta-a-ilha-Online\\_Ajustes-2022-.pdf](http://www.ecofloripa.com.br/wp-content/uploads/2022/03/revista-volta-a-ilha-Online_Ajustes-2022-.pdf))

O começo deste trajeto é bonito e bastante consolador, com areia não muito fofa e uma curva a direita para entrada na cidade, o trecho começa com um clima de nostalgia e volta no tempo. A rua calçada dos primeiros 3 quilômetros parece de uma vila portuguesa, com casas pequenas e coloridas em ambos os lados. Nessa primeira parte do trajeto, embora com a dor de cabeça, eu segui tranquilo. Um *pace* perto de 5.2, controlando para não correr muito e apreciando o visual. Comecei a diminuir minha tensão e a dor de cabeça desapareceu. Após 3 km, a estrada de chão batido começava, e a subida despontava no horizonte. Nesse momento, pensando no que estava por vir, me dei conta que não devia me preocupar apenas com a subida, mas também com os cachorros e especialmente com carros e ônibus. Este trajeto estava aberto e com trânsito normal. Percebi isso quando um ônibus bastante rápido passou perto do atleta que corria na minha frente. A partir daí, redobrei a atenção. Cheguei na subida, corri uns 500 metros e resolvi fazer o que todos estavam fazendo: caminhar com intensidade alta. Caminhava e quando avistava uma reta ou pequena descida, corria. Foi assim que percorri praticamente 7 km, até a chegada de uma descida. Uma estrada de chão, mas não tão íngreme e boa para correr. Achei que estava descendo o morro. Mas não, ainda tinha uma subida gigante, perto do km 9. Os corredores todos diziam: essa é a última, vamos lá. Nesse trajeto todo eu só lembrava da maravilhosa mensagem de voz que minha filha havia me enviado no dia anterior, dizendo que eu ia conseguir. Se não fosse essa mensagem, acho que não teria dado.

Subimos até o topo e tivemos o prazer de uma baita vista. Deu tempo de parar, tirar uma foto, e diminuir a frequência cardíaca para 120. Parecia tudo perfeito, pois a pior parte havia terminado. Mas não. Faltava um km de descida, antes dos 6 km de reta que

finalizavam o trecho. Eu não sabia que este quilometro de descida era em uma estrada de pedras calçadas, extremamente íngreme, em zigue-zague e com carros subindo e descendo. Nunca “corri” tão lentamente. Meus dedos pareciam que iam explodir os tênis e sair pela frente. Meus joelhos doíam e aquele quilometro parecia uma eternidade.

Esse um quilometro parecia uma maratona.

Terminei a descida e avistei a reta. Faltavam seis quilômetros. Correr reto é mais fácil, e eu sempre pensei que após o morro, ia ser uma barbada, mas correr 6 km, após o morro, acho que era quase equivalente a correr o morro de novo. Coloquei o som do Black Pumas mais alto e pensei quilometro a quilometro. A cada 3 músicas, eu sabia que 2 km tinham sido cumpridos. E assim fui. Faltando 2, eu estava praticamente quebrado, e tive que ouvir um áudio motivador dizendo que o atleta 10, sim aquele que havia surpreendido, agora estava se achando. Reclamava que iria ficar sozinho com os mosquitos no local de receber o bastão, pois as equipes estavam todas avançando. Acelerei um pouco, e alcancei um *pace* de 5:39. Os 6 km serviram para me recuperar um pouco e cheguei bem. Passei o bastão e o atleta 10 seguiu.

Eu disse no início que cumpri quase todos os objetivos porque acabei levando uma hora e 46 minutos, e havia estimado um tempo de uma hora e 45 minutos. Atribuo esse tempo perdido a apreciação da paisagem, as fotos, aos áudios que enviei narrando a corrida e a foto que tirei do atleta "x", que estava sem celular e pediu que eu fizesse essa gentileza. Sem tudo isso, acho que daria para fazer em uma hora e 41 minutos. Quem sabe ano que vem?

### **Os 3 últimos trechos**

Após o morro do sertão, ainda faltavam 3 trechos: Fazenda ressarará, Cariano e Saco dos limões. Os atletas 10, 6 e 7 faziam respectivamente estes trechos, e eu e a atleta 4, que estava me esperando ao final do morro, fomos em direção ao próximo trecho.

Chegamos lá e encontramos apenas o atleta 6, deitado na praça, ao som de um culto evangélico e dos gritos das equipes incentivando os atletas que chegavam. Nesse momento vimos que o grupo havia colocado em prática a tática: agora deu tudo certo, vamos para a linha de chegada. Todos os que não tinham mais o que correr, se dirigiram a linha de chegada deixando aqueles que ainda precisavam percorrer 20 km nas suas posições e obrigações. Era o clássico clima de já ganhou invadindo nossa equipe.

Eu e a atleta 4 conversamos com o atleta 6 e percebemos que, dali para a frente, teríamos o carro com 4 pessoas, já que a van estava fora do circuito. Além disso, a atleta que faria o último trecho ficou sozinha, esperando 45 minutos sua vez de correr, com o dia terminando e a escuridão avançando. Enquanto essa crise acontecia, colocando nosso grupo que ainda iria correr em um estado de apreensão e stress, com a obrigação de cumprir os trajetos, e sem o apoio dos colegas, recebíamos fotos de um grupo feliz, no píer da beira-mar, ouvindo música e nos esperando chegar.

Para facilitar o processo, peguei um Uber e deixei o carro para os 3 atletas: 10,6,4. Assim reduzimos os fluidos que troçaríamos no banco de trás e eles puderam ir mais confortavelmente para a chegada. Mas aí nos demos conta de mais um problema: todos estávamos lá, e deixamos nossa atleta 7 sozinha, para fazer o último trecho.

### **Não teve Oscar, mas teve ataque dos cães.**

O último trajeto é bem escuro e em alguns momentos perigoso, pois passa no meio de uma região com muitas casas e cachorros. No ano anterior, corremos eu, o atleta 6 e a atleta 4. O trecho era dela, mas fomos incentivando, cantando, e nos ajudando. Nesse ano, era tudo com a atleta 7. Ela tinha que percorrer 6,1 km em 34 minutos.

O tempo passava, e não sabíamos o que estava acontecendo. A atleta saiu da largada no horário, começou a correr normalmente, e em uma curva, um dos representantes da corrida disse para ela “segue na calçada”, foi o que ela fez, e quando viu estava em uma

propriedade com 3 cães de guarda latindo intensamente em sua frente. Ela congelou, parou, respirou e começou a pedir ajuda. Os minutos passavam, a vida dela em perigo, e nossa possibilidade de chegar antes das 20:30 se esvaindo a cada suspiro da atleta e a cada latido dos cães. Depois de algum tempo, apareceu um policial que conversou com ela, a tranquilizou e disse para ela caminhar com ele que nada iria lhe acontecer. Ela seguiu caminhando ao lado do policial, enquanto os cães vinham atrás, latindo e cheirando a atleta. Depois de um tempo que deve ter parecido uma eternidade, os cães estavam controlados e ela pode seguir. Se fosse eu, acho que não teria forças nas pernas para ir, mas ela foi. Aumentou a intensidade e correu como nunca. Estávamos aguardando a chegada dela e exatamente as oito horas da noite ela despontou no horizonte.

Nos organizamos enquanto equipe, pegamos a bandeira e aguardamos ela uns 300 metros antes da chegada. Fico pensando por que 300 e não 20. Ninguém mais aguentava correr. Mas quando ela chegou perto fomos juntos, todos correndo e a atleta 5, que nesse momento era também nossa porta bandeiras, segurava a bandeira virada. Símbolo da rebeldia do grupo.

Chegamos.

O relógio marcava 20:01:09 quando tiramos a foto da vitória.

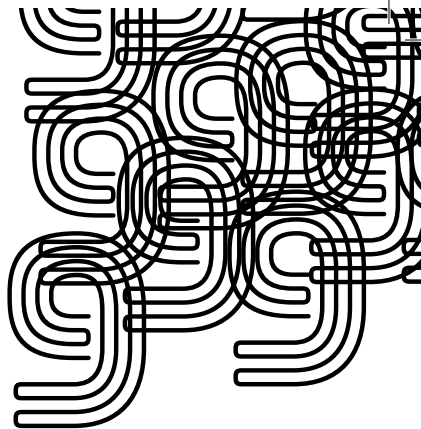
Foi um dia intenso, que fechou com todos nós tomando uma cerveja após a chegada, com as famílias. Destaque aqui para toda a família da atleta 7, incluindo o médico e herói da filosofia que nos trouxe a cerveja, a família do atleta 3, incluindo a diva do design que também nos trouxe cerveja e a filha do casal, aqui denominada Clara para não usar nomes reais, que brilhava no alto de seus 5 anos com uma bota de corrida nova, e finalmente a família da atleta 4, que incluía seu filho, também com identidade preservada aqui e chamado de Erico, ostentando um belo casaco colorado e já construindo uma amizade intensa com a Clara.

Fechamos o dia com um hambúrguer, com um grupo indo para o show da Baiana System e outros indo tomar banho e descansar.

A experiência foi intensa, mas acho que foi uma das melhores coisas que fizemos (não posso falar por todos, mas acho que eles iriam concordar). Nosso grupo se fortaleceu, e nossa amizade e apreço pelos outros se intensificou. Estamos agora esperando pelo ano que vem. Como diz a atleta 5, se cada um melhorar 2 minutos, podemos chegar antes das 19:30. Essa é uma meta possível.

Antes de finalizar, fica aqui o muito obrigado para os personal trainers, os que foram, os que são, os que serão. Para as fisioterapeutas, as estagiárias. Fica também o agradecimento para os motoristas.

De minha parte, agradeço minha treinadora, a Clara, que me mandou a mensagem de incentivo mais fofo do planeta, e minha esposa, a Ana, que embora não possa ter ido até a prova me ajudou sempre e durante o dia gerenciou minha ansiedade e minha dor de cabeça.



## Porque eu corro

Quando penso nos motivos pelos quais faço algo, não sei por que, mas sempre lembro da canção na voz da Carmen Miranda, “quem canta seus males espanta!”

A afirmação acima pode ser percebida como um grito, um caminho para, através da arte ou de outras formas de conexão, esquecer os males, ou não dar oportunidade para que eles apareçam e buscar uma conexão divina, consigo mesmo. Para mim, espantar os males é encontrar as alegrias possíveis, nas pequenas coisas que a vida nos apresenta.

Eu não segui carreira musical, embora adore música e goste de tocar piano e violão. Mas cantar, nunca esteve no meu horizonte. Por isso, precisava de algumas outras formas de conexão e ampliação do meu olhar. Esportes mais coletivos, demandam um grupo maior de pessoas e amizades, e nesse quesito sempre fui autossabotado pela minha timidez.

Outras formas de arte como dança, teatro, estão ainda longe de

minhas possibilidades, embora tenha pensado cada vez mais em me desafiar nesse espectro.

Correr parece uma forma de explosão interna, de aceleração do corpo e de prazer a partir do desafio que se apresenta. Mas como já deve ter ficado evidente, comigo não começou assim.

Comecei a correr exclusivamente por demanda médica. A Aninha me disse que eu precisava fazer algum esporte, pois caso contrário morreria mais cedo. Ponto.

Comecei a correr sem perceber o valor da corrida, as possibilidades que se apresentariam para mim. Comecei apenas por necessidade, e talvez por isso, no início foi mais difícil.

Explicar por que eu comecei a correr é bastante diferente de explicar por que eu corro atualmente.

Claro, a saúde, como dizem, está em primeiro lugar. Fazer exercícios é fundamental para uma vida saudável e a corrida me ajuda nisso. Mas não é por isso que eu corro.

A corrida me trouxe benefícios que vão além da saúde. Corro para me conectar comigo mesmo, para pensar, para refletir. Quando corro, sinto um certo orgulho do meu corpo, quando sinto meus músculos, a força das minhas passadas, os quilômetros ficando para trás. Às vezes, corro para me desafiar, para superar a corrida anterior.

Corro para estar mais perto de minha filha, e para ser um exemplo para as duas.

A corrida me deu novos amigos e reforçou antigos laços. A Paula e a Simoni, amigas de primeira ordem, sempre foram minhas parceiras de corrida. O Filipe, que conheço a mais de 20 anos, está mais perto quando falamos em correr. O Tiago, que recentemente me superou na meia maratona, é um parceiro que a vida me deu, e um alvo que busco agora alcançar. A Maria, que depois de ter sofrido um AVC acaba de completar a primeira maratona, é um



exemplo a seguir. O Dinho, nosso guru maratonista é a meta para todos nós. Todo o nosso grupo, dos membros mais antigos como o Douglas, a Amanda, o Fabrício, o Adriano, aos mais novos, como a Manu, trazem para o nosso coletivo valores distintos, perspectivas diferentes, e com isso crescemos a cada treino postado, a cada corrida compartilhada.

Acho que hoje eu corro por entender que a corrida é mais do que um esporte, é um espaço social que constrói afetividade, reforça nossa saúde e as coisas boas da vida.

Seria uma certa simplificação dizer que corro, para espantar os males. Corro para encontrar e desenvolver as coisas boas que estão perto de nós, e que podem se revelar sempre mais, à medida que conseguimos nos conectar conosco mesmo, com nossa família, e com nossos amigos.

Corro, porque existo na consciência do eu, e na conexão com o nós.

Corro, e desapareço. No final de qualquer trajeto, nunca somos os mesmos. Por isso, correr é uma forma de se reinventar constantemente, de recriar possibilidades e de viver.

Corro, porque vivo.





