

# PROVA COM OBSTÁCULOS.



Quando estiver correndo na rua, fique atento às sinalizações da cidade. Repare nas placas indicando a direção dos carros e as saídas de colégios. Tenha cuidado com buracos, bueiros e ciclovias. Uma atenção redobrada ajuda a evitar acidentes.

**prezunic**

www.prezunic.com.br | 0800 2822999

Acompanhe nosso hotelista e fique por dentro de nossas ações: www.prezuniccearlica.com.br

**PULSO** CORRIDA, TRIATLO, CAMINHADA E UMA PITADA DE AVENTURA

Marcos Dantas

## Rio 24h: eu fui

**Triatleta conta sua experiência numa ultramaratona, como a que acontece amanhã e domingo no Cefan, na Avenida Brasil**

Luciene Lima/28-11-2009

**A** verdadeira medida de um homem não se vê na forma como se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas em como se mantém em tempos de controvérsia e desafio." O autor desta frase, o americano Martin Luther King, foi um lutador, um homem que desafiou o seu tempo. O que ele tem a ver com ultramaratona? Tudo. O ultramaratonista é, em sua essência, um ser que gosta de desafio, de sair da zona de conforto. Quando todos falam ser impossível, que não tem como, que não vale a pena, ele discorda e, mais motivado ainda, tenta descobrir a sua medida.

A medida de um atleta não é dada pelo volume de quilômetros que ele corre, mas, sim, por sua dedicação a um objetivo. Correr 5, 10, 42 ou 150km, não importa. O que vale é a jornada e o compromisso. E o meu é o desafio, seja correndo 24 horas, ou tentando bater meu recorde pessoal nos 5km.

Escrever sobre a experiência de correr durante 24 horas é reviver o parto que foi fazê-la. Após 20 anos como triatleta amador, com cinco provas de Ironman no currículo, decidi arrumar uma motivação diferente e sair da zona de conforto, se é que nadar 3,8km, pedalar 180km e correr depois 42km pode ser chamado de confortável. Me inscrevi nas 24 horas dos Fuzileiros Navais, em 2009 (Este ano, a prova será no Cefan, na Avenida Brasil 10.590, com largada amanhã, às 9h). Por quê? Dos três esportes do triatlo, o que mais gosto é correr. E com novos desafios, então...

### A preparação

Entrei numa fila de espera para poder ter o direito de correr como um hamster durante um dia inteiro. Na época, por ser em uma pista de atletismo (400m) e ter um número limitado de vagas — 150 pessoas já estavam à minha frente —, tive de aguardar a abertura de mais espaço. E deu certo. Inscrição aceita, agora era treinar. Raros são os ultramaratonistas profissionais no Brasil. A maioria trabalha e divide os horários de treinos com o que sobra de tempo livre. Como não sou diferente, conversei com vários técnicos e atletas para montar meu programa de treino. Valmir Nunes e Sérgio Cordeiro, dois dos maiores atletas de resistência do planeta, me deram ótimas dicas. Juntei isso com as orientações de meu treinador, o triatleta Alexandre Ribeiro, e chegamos a uma conclusão: Você não corre uma prova desta com alguns treinos. Você corre com o lastro fisiológico acumulado por anos.

A prova de 24h não é uma competição para novatos. Por mais que seja possível correr por tanto tempo e ter até um bom desempenho, ela é indicada para quem tem muitos quilômetros sob os pés. A maior prova é que os grandes campeões têm mais de 40 anos. Uma boa dica é fazer outras atividades complementares à corrida. Se você também nada e pedala, mantenha. Musculação? Ótimo. Deixe seu corpo todo treinado. Na hora do aperto, você será obrigado a recrutar músculos que nem sabia que possuía. Um bom exemplo é o americano Dean Karnazes, famoso ultramaratonista, que pratica mountain bike, surfe, prancha à vela, natação e até corrida.

A grande dúvida: quantos quilômetros temos que correr nos treinos? Nenhum. Hã?! Pense em horas. Quantas



“A prova de 24h não é uma competição para novatos. Por mais que seja possível correr por tanto tempo e ter até um bom desempenho, ela é indicada para quem tem muitos quilômetros sob os pés.”

— Marcos Dantas

NA BUSCA por novos desafios, o triatleta Marcos Dantas correu 164km em 410 voltas na Ultramaratona de 24h em 2009

horas temos que correr nos treinos? Depende. Cada corpo reage de uma maneira aos estímulos do treinamento. Eu adotei um sistema de quebrar os treinos. Antes do trabalho, corria 2h. Após a labuta, mais 1h, 2h ou 3h. Isto durante a semana. Sábado e domingo eram os dias mais prazerosos. Uma das vantagens de treinar no Rio são as montanhas. Eu começava subindo o Alto da Boa Vista, entrava pela Floresta da Tijuca e emendava com o Cristo Redentor, Mesa do Imperador e Vista Chinesa. Coisa de turista. Essas montanhas são protegidas do calor pelas árvores, têm belas paisagens e quase não passa carro. Estes treinos têm uma grande qualidade também: otimizam seu tempo. Quatro horas de rotação com subidas, para mim, rendem mais do que no plano, com a mesma quantidade de horas.

### O dia D

A prova é muito bem organizada e, na minha opinião, não falta nada. Na largada, o que me impressionou foi o ritmo de alguns atletas, correndo como se não existisse o amanhã, e ele existiria... Muitos desses ficaram pelo caminho. Esta prova tem, logicamente, um componente físico absurdo, mas, a parte mental tem de estar em ordem. É uma prova de paciência, onde você alterna sensações durante todo o dia, onde o abuso no ritmo é pago depois. Comecei a correr às 10h e não parei até as 18h. Na hora do almoço, comi o pratinho de macarrão andando, pois com isso continuava contando voltas. Para ser sincero, nem pensei em colocação até a hora que fui ao banheiro, no fim da tarde. Quando voltei, fui avisado que estava na 10ª colocação geral. Isso me deu uma carga de motivação, reduzindo as paradas que havia programado fazer. Resultado? Sabemos mais à frente...

Durante a madrugada, muitos participantes diminuíram o ritmo e eu também. Corria três voltas e caminhava uma, e mesmo assim estava difícil. Às 6h, com o sol nascendo, o locutor anunciou que faltavam 4h. Quatro horas? Só isso? Dá para correr uma maratona. Mas não deu. As energias começaram a faltar. Minha mulher, Vanessa, chegou para dar a força que faltava. Pensei: “Ela ficou me esperando em casa, enquanto eu treinava. Tenho que mostrar o resultado disso”. O preço de ter cortado os intervalos de repouso foi pago com 23 horas de competição. Comecei a ver o “teto preto”. Deitei no chão antes de cair de cara, dei uma apagada, fiquei num “soninho” gostoso por 20 minutos. Quando já estava quase no fim das 24 horas, o médico da prova, que também estava correndo, me ajudou a levantar e, com seu apoio, cruzei a linha de chegada. Fui direto para o soro e chorei de emoção.

Terminei em 10º entre os homens e em terceiro na categoria 35/39 anos, após correr 164km, em 410 voltas. O pôdio foi um bônus. A ideia era passar o dia inteiro correndo, levando meu corpo a limites que desconhecia. Descobri que ainda tenho muitos quilômetros para correr na vida. O prazer de conquistar um objetivo é impagável. Reforço o que escrevi lá no início: não importa o tamanho da corrida, e sim o que você é capaz de fazer para ultrapassar barreiras, sejam elas de 5kms ou de 24 horas. ■

oglobo.com.br/blogs/pulso

Blog

• Leia mais sobre o mundo das corridas



**Ranny Alonso de Sousa, gerente de Eventos e Sustentabilidade, conquistou disposição, humor e autoestima ao retornar à prática de atividades físicas através do Projeto Mova-se\*, da Amil.**

“Movimento é vida. Adaptar-se ao que lhe agrada, nos horários possíveis, com foco em escolhas saudáveis, é um caminho que se percorre passo a passo. Cuide-se com carinho. Sua sustentabilidade pessoal inclui seu corpo, sua mente, suas emoções e sua espiritualidade. Cada um desses aspectos é beneficiado quando você está praticando uma atividade física que o deixa mais feliz.”

\*Exclusivo para os colaboradores.

**Amil** praticando saúde  
www.amilpraticandosaude.com.br