



Amigos e amigas,

Quero compartilhar com vocês uma conquista que fiz no domingo passado: a maratona do Rio.

Já havia cogitado correr os 42 km antes mas sempre esbarrava em algum empecilho como a visita do super ou algum outro compromisso que não poderia trocar pela corrida. Minha vida anda tão imprevisível que nem pensei em me inscrever com antecedência e me preparar. Se tivesse que desistir da corrida por algum compromisso ficaria muito frustrado. Deixei pra lá. Porém, na última sexta, quando sai para correr meus 10k habituais me ocorreu que a maratona seria no domingo!

Puxa, eu poderia participar, afinal, não tinha nenhum compromisso. Mas, será? Eu não havia me preparado nem treinado especificamente para a maratona, afinal, são 42 km. Mas eu já havia corrido entre 20 e 25 km umas cinco vezes antes, mais da metade da maratona. Só que acabava os 25km no bagaço. Fui mudando de idéia, ora sim, ora não. No sábado a dúvida continuou. Nem descansei na semana. Corri 12 km na segunda, mais 10 na terça, malhei na quarta, corri mais 12 km na quinta e 10 na sexta. E estava com uma dorzinha chata no pé esquerdo e o ilíaco direito um pouquinho posterior (dorzinha na parte inferior direita das costas). E frente fria chegando.

Verifiquei a página das inscrições: tudo esgotado faz tempo. Se fosse, seria de penetra. A dúvida permaneceu mas estava pendendo para ir de qualquer jeito. Afinal, meu filho ia ficar o domingo todo estudando. Minha mulher disse que ia fazer cabelo, etc. Eu ia fazer o quê? Não custa tentar. Provavelmente não vai dar certo mesmo mas terá valido a experiência. Um problema: quando eu saísse da corrida, no meio do percurso, quem me traria para casa? Poderia pegar um taxi; mas que taxi me levaria todo suado ou molhado de chuva? Quando cheguei em casa no sábado de noite liguei para um amigo que mora no Recreio a 10 minutos a pé do ponto de partida. Perguntei se ele poderia ser o meu resgate. Eu levaria o celular e, quando não tivesse mais condições de correr ligaria para ele ir me buscar. Meu amigo topou. Esse foi o momento da decisão final, lá pelas 20:00 de sábado. Ai começaram os preparativos.

Como eu iria de penetra não queria abusar da organização pegando água e gatorade no caminho. Afinal, não havia pago por isso. Ou seja, teria de levar minha própria água e alimento. Separei as 11 trouxinhas de mel que tinha, 4 barrinhas de cereal, um carbogel (esse sim, o único item específico para esse tipo de exercício), duas bananas e 4 squeezes de água, dois deles com uma pitada de sal e outra de açúcar. Junte a tudo isso um Ipod, meus documentos, um rolo de esparadrapo, dinheiro e o celular. A pochete táva pesada! Carreguei o celular para

gravar todo o percurso pelo programa MapMyRun. E carreguei o Ipod. Não pretendia usá-lo no início da corrida, só quando precisasse de um gás adicional para ir em frente.

Acordei às 4:30 (nem dormi direito, claro). Tomei meu shake caprichado, calcei meu vibrã five fingers (sim, corri tudo de five fingers) e fui para o Recreio dos Bandeirantes. No caminho dei carona para três corredoras paulistas que iam fazer a meia maratona. O taxista maroto (ou mal informado) que cobrou o dobro da tarifa normal as deixou em São Conrado e a meia maratona começava na praia do Pepê, na Barra. Elas estavam indo a pé pelo túnel e pelo elevado. Estava na cara que eram corredoras e para onde estavam indo. Ficaram muito agradecidas. Deixei-as na passarela.

Cheguei na casa do meu amigo às 6:30. Reavaliei minha pochetona e retirei dela duas das garrafas de água. O resto ficou. O celular dentro de dois ziplocks por causa da chuva. Fui-me! Cheguei às 7:00 no ponto de partida. A partida seria às 7:30. Aproveitei para comer um pão na chapa com manteiga e tomar uma água. Fui para o fim da multidão.

A partida foi dada. Fui indo, indo, indo. No km 25 estava tudo bem, tinha parado duas vezes para fazer xixi e comer uma barrinha de cereal e uma banana além de ter "mastigado" dois saquinhos de mel. Tempo: 2 horas e 32 minutos. Muito bom. Me animei. A essa altura estava saindo dos túneis do elevado e chegando a São Conrado. A subida da Niemeyer foi braba. Pior, comecei a sentir uma assadura. A assadura estava "queimando" muito. Achei que teria de desistir. Quando cheguei no Leblon havia um posto médico. Parei para pedir uma pomada para assadura. Eles indicaram a ambulância. Lá eles me deram um pouco de pomada que foi mais que suficiente. Depois é que repararam que eu não tinha número de inscrição da corrida! Pediram meu nome e eu dei junto com a explicação verdadeira de que quando fui me inscrever as inscrições já haviam se esgotado. Eles foram simpáticos. Aliás, todos na organização e todos os corredores estavam com bom espírito. Eu não ia pegar nada durante a corrida (a pomada foi uma emergência) mas eles ofereciam com tanta animação e incentivo que acabei pegando água e gatorade (e ainda sobrou muito). Agradeço muito aos organizadores serem generosos.

Aliviado da assadura aproveitei a parada para tomar o carbogel e comer outra barra de cereal. E continuei. Já estava ficando cansado. Quando cheguei à Francisco Otaviano tive de parar de correr e caminhei por uns 30 segundos. No posto seis estavam oferecendo bananas e ninguém estava pegando! Eu peguei uma. Continuei. Agora o cansaço já estava pegando. Acho que também foi psicológico. Afinal, passei em frente à minha rua, o lugar onde normalmente termino as corridas na praia e vou para casa. Mas continuei. Ainda caminhei uns 30 segundos duas vezes em Copacabana, uma na Princesa Isabel e uma em Botafogo. Cruzei a linha de chegada (na verdade, ao lado da linha de chegada que era só para os incritos que tinham número e chip) após 4 horas e 24 minutos de corrida! (velocidade média = 10 km/hora + 10 minutos de paradas em toda a maratona para xixi, pomada para assadura e alimentação)

Depois de ligar para meu amigo e para minha mulher peguei o 136 e voltei para casa, feliz. A Bel crocheteou as minhas pernas e isso aliviou bastante o dolorido. Hoje, segunda, estou muito melhor do que imaginei que estaria.

Avaliação final: depois que a gente aprende a correr direito e consegue correr um determinado tempo tudo é possível. O maior problema, que foi resolvido a contento, foi a ingestão de calorias durante a corrida. O condicionamento muscular foi suficiente e até daria para um pouco mais. Terminei a prova bem, embora um pouco dolorido. Estou bastante bem hoje, quase não estou dolorido. No próprio domingo fui a pé da estação Siqueira campos do metrô até a estação Cantagalo para a despedida de uma amiga (meu filho queria ir de metrô e eu a pé! - não se fazem mais jovens como antigamente!). Problemas a resolver: a assadura. Talvez tenha sido o short que usei. O da outra marca não me dá problema (infelizmente não reparei isso quando peguei o short para a maratona; é que esse problema só acontece quando eu corro muito e nunca foi grave como desta vez) e o vibrã que me fez uma bolha no dedão direito (meu pé direito é mais curto) e uma bolha no lado do pé esquerdo. Eu até protegi essas áreas com esparadrapo mas eles não resistiram a 42 km. Ajudou muito o fato de estar chovendo e de não estar quente, com eventual vento pelas costas. Se fosse um quente dia de sol meu desempenho teria sido muito diferente. Mas estou muito satisfeito de ter conseguido, de surpresa, correr do Recreio ao Flamengo em menos de quatro horas e meia aos 48 anos de idade sem nenhum treino específico.

Entrevista que não foi feita: E aí corredor qual foi o ponto mais emocionante da corrida:

Por incrível que pareça foi logo no início, após seis minutos de corrida, quando o corpo ainda estava aquecendo. Bateu uma dúvida grande: será que eu vou conseguir? Nesse momento alguém gritou: AÍ GALERA, SÓ FALTAM 41 QUILOMETROS! - Aí eu tive certeza de que a maratona estava no papo.

E qual foi o pior momento: Foi quando eu cheguei em Copacabana. Eu tava vindo na toda aí bati o olho e vi uma placa: limite de velocidade: 70 km/h! Estragou todo o esforço que eu havia feito até então.