

I run

Tejo sem limites - we run

Não importa a nossa condição física mas sim o que fazemos com ela.

Estou grato, mais uma vez pude correr a Corrida do Tejo (CT).

A 31ª edição da corrida de estrada mais fantástica do país e arredores correu-se hoje. A mais famosa, a que fez e faz história. Como poderia ser diferente com o Tejo como fundo?

O lema é: "corre sem limites". Onde estão os meus limites? O meu melhor tempo é ultrapassável? Estou mais velho um ano, as costas doem-me, o joelho esquerdo parece-me pior, duas semanas antes uma lesão leva a dor a outros estados mais intenços e impede-me de treinar. Talvez uns ténis, ou uns calções novos, compensem e ajudem a ultrapassar tanto desafio? Tudo isto já é a corrida.

Tudo começa antes, muito antes, e acaba depois. Entretanto acontece o durante, a corrida.

Corres por ti, contigo, contra ti. Queres ultrapassar o teu limite, correr no limite.

Antes da corrida há o fim do Verão, das férias, o mês de Outubro que chega. A inscrição não pode tardar ou corre-se o risco, sempre a correr, de ter de ficar para o ano. Começam as conversas, os treinos, a definição de objectivos, as ilusões. Tudo isto, semanas antes, já faz parte da corrida, uma emoção. E porquê? Porque não sou o único a correr (a olhar o céu...)? (Xutos e Pontapés, adoptado como hino da CT). O que motiva milhares de anónimos, de todas as idades e condições, a calçar umas sapatilhas e a correr à chuva, ao Sol? Acredito que há milhares de respostas, tantas quantos os corredores, cada um terá a sua razão, o seu desafio.

Entretanto os dias passam e com eles, quase sempre a oportunidade do treino que por esta ou aquela razão não se faz. Às vezes a desculpa para não correr é a preguiça.

O tempo também corre e o (quase) durante, a corrida, chega. O dia antes, já na posse do dorsal (neste caso da camisola) e do chip que te vai controlar o tempo, é muito importante. Todos sabemos que por esta altura os atletas, antes das grandes provas, estão recolhidos, concentrados no desafio do dia seguinte. Por aqui é mais ou menos igual. Ontem não houve exercício, os

músculos têm de estar descansados. Os músculos tradicionalmente mais queixosos merecem atenção especial. Este ano tiveram direito a uma auto-massagem que se repetiu no dia da prova logo ao levantar. Não sei em que medida mas esta é mais uma boa prática que vai engrossando a lista das boas práticas que a experiência trás e que contribuem para atingir o objectivo: correr sem limites com prazer.

Há quem diga “tu és o que comes”; será que é verdade “tu corres o que comes?”. Talvez assim seja, por alguma coisa as comitivas desportivas integram cozinheiros. Comer uma pasta sábado ao jantar fez bem. Acredito que foi uma boa opção, o mesmo com o pequeno almoço do grande dia, completamente diferente do habitual, onde o essencial foi evitar os produtos lácteos.

Quase tudo nos pode vir à cabeça. Que meias calçar? Já se imaginou o efeito de uma meia mal calçada? Tudo(?) pensado, o despertador toca e aí está o dia. Ainda estamos no antes mas é quase o durante.

O habitual banho nem pensar, não vá a pele dos pés ficar mais macia e favorecer o aparecimento de bolhas. Tudo apostos, o destino, para já, é Algés. Como todos os dias, para não variar, o combóio é a melhor escolha. Na estação da Parede encontram-se os primeiros cúmplices e os amigos. Aqui parece que já estamos na linha de partida, é já o durante. Pouco depois, em Carcavelos, mas sobretudo em Oeiras, cada carruagem bate o recorde de lotação e nunca, mas nunca, a viagem até Algés foi tão longa.

Finalmente, à hora prevista, ainda faltam mais de 30 min para a partida, estamos em Algés. Aqui, como até aqui, tudo está estudado ao pormenor. É a festa da Corrida do Tejo ao detalhe. A música, as imagens, os adereços conduzem-nos a uma motivação sem paralelo. O desafio está quase a começar. Os alongamentos e o aquecimento foram feitos na justa medida? Bebo mais um golo de água? O melhor será ir já para a caixa de partida para evitar os atropelos da partida, e os mais lentos. À cautela, no momento da inscrição fixámos um tempo inferior ao que fazemos, abusivamente (?) sub 40 min. Assim evita-se a maior das cofussões e consegue-se partir num ritmo razoável.

Na zona de partida, o espaço é cada vez menor, as conversas misturam-se, o ambiente ferve e o tempo, estranhamente, voa. Estes são os últimos minutos antes da partida mas são também os primeiros em que tudo te vem à cabeça. Há muitos à tua volta, no Tejo todos equipados de igual, como se fosse tudo de um só clube, o clube Tejo ?, mas verdadeiramente estás só. A oração começou.

Esta é talvez a maior das verdades deste humilde corredor: correr é orar. Estás rigorosamente entregue a ti próprio e a corrida é um tempo óptimo para orar e meditar, sobretudo em tempos emocionais não muito tranquilos.

Começou. Seguem-se dois infinitos quilómetros (a recta de Algés) que nunca mais acabam. Aqui o esforço reparte-se entre a passada, justa e equilibrada, à procura do ritmo certo, e a atenção na multidão que te rodeia; só assim podes evitar um atropelo e a consequente queda que tudo pode estragar.

Passada a recta, já no teu ritmo, há uma curva larga, muito larga, sobretudo para quem vai a correr, onde está a primeira banda ao vivo a tocar como que a anunciar o Alto da Boa Viagem. Como todos os anos aqui o desafio não é só a subida. No sentido em que corremos, em direcção a Cascais, temos a aparente inofensiva opção de correr pelo túnel ou pelo exterior? Este ano optei pelo túnel e fiquei com uma certeza: em 2012, se lá estiver, correrei por fora. Depois da subida que conduz à saída do túnel, noto pela primeira vez o vento contrário. É também por esta altura, pelos três quilómetros, que vejo, um pouco à minha frente, uma grande camisola amarela. Um homem enorme - tão enorme e gordo que o M Lacerda é comparativamente franzino -, era um dos poucos que tinha optado por correr com uma camisola que não a da prova, este ano branca. Por isso ainda dava mais nas vistas. Correr todos de igual é uma das marcas da Corrida do Tejo - as camisolas têm gravado o número dorsal que corresponde ao teu chip e ao teu nome, por isso corres com a camisola da prova: a Nike sabe como se faz marketing. Pois bem, esta camisola amarela "perseguiu-me" durante sete quilómetros. É como quem diz esteve à minha frente, a meu lado ou ligeiramente atrás até ao fim, na Praia da Torre.

Durante a corrida muitos passam por ti e tu passas por muitos. Muitas vezes são bem mais velhos, coxos, tortos, fortes, homens e mulheres que fizeram da corrida um hábito e que têm um ritmo não acompanhável. Admiras e "aceitas" tranquilamente que assim seja. É curioso que quase todos se conhecem, já foram tantas as corridas em que se cruzaram. Este "ponto de encontro" que é uma corrida popular é um dos seus muitos méritos. Mas o que tem tudo isto a ver com o gigante gordo de amarelo? Esse não: como é possível um gordo destes ir à minha frente? Como já avisei neste tempo de meditação tudo te vem à cabeça, o pior e o melhor. De facto este foi um dos desafios da corrida de hoje, aceitar em paz que um senhor fantástico, sem pinta de corredor e disforme, ficasse à minha frente.

Passo a passo os quilómetros passam.

A meio, aos cinco, o que pensas? Já corri cinco ou ainda me faltam cinco? Por esta altura, Paço de Arcos, temos o contacto mais directo e próximo com o mar. Sentia-me muito bem e a prova disso é que por alguns momentos, espaçados, dei por mim a contemplar o mar. Desengane-se quem pensa que a Marginal é plana e que todos estes corredores gozam a boa paisagem que o percurso oferece. Na verdade os quilómetros chegam para nos absorver. Em nove ou dez edições desta corrida que fiz esta foi a primeira vez que tal me aconteceu, contemplar o mar.

Corri mais ataquei a subida da Escola Náutica com determinação e pouco depois dos seis quilómetros lá estava o segundo abastecimento. Também aqui a medida certa contribuiu, estou convicto disso, para o bom resultado. Isto é, recolhi a água com muita calma e afastei-me, corri cerca de dois minutos e só depois de toda a confusão da zona de abastecimento bebi um pouco, muito pouco de forma a não alterar o ritmo da respiração e a não me pesar no estômago. Tudo se aprende e os resultados só se distinguem se os detalhes deixarem.

Daqui até aos oito quilómetros, na Praia de Santo Amaro, é fácil, lá na curva, à esquerda os olhos entepicam no Blu Café onde já se beberam umas boas caipirinhas. Como sugeriu um dos muitos cartazes, novidade deste ano, que bordejavam o percurso, a grande subida, que antecede a zona plana da meta, está apenas na tua cabeça. Dizia esse cartaz: “corre sem limites, o limite está na tua cabeça”.

E assim foi. Seguindo o Saca no Rip Curl de Peniche deste ano corri sem tempos. Corri apenas para desfrutar, para gozar tudo o que me rodeia, para viver a corrida com a imensa multidão que bordeja a estrada, sobretudo por estas paragens da parte final onde as pessoas são muitas e onde um novo cartaz dizia: “para quem já correu 9 km não custa chegar aos 10”. Provavelmente esta é a mentira da CT. Quando passamos os nove quilómetros, no sentido de Cascais, depois da tal subida, do outro lado, nas faixas no sentido de Lisboa, está a meta. Tão perto e tão longe. Falta ainda um longo, longuíssimo quilómetro até à grande rotunda que separa Oeiras de Cascais (a rotunda de Carcavelos) e voltar para trás. Confesso que aqui, aos nove quilómetros, a meditação foi abruptamente interrompida. O relógio no pórtico da meta marcava 44:40. O recorde pessoal é uma certeza e um tempo fantástico é possível. Toda a atenção foi para as pernas. Neste último quilómetro mais uma lição fica registada; o descontrolo emocional não ajuda nem mesmo a correr a brincar. Na verdade naquela altura a corrida já estava feita, não havia tempo nem espaço ou força para mais. Fazer o melhor tempo pessoal, em menos um minuto, depois de uma lesão e consequente paragem é muito bom.

Pronto, assim foi, estava novamente na Praia da Torre a desfrutar a Fruta Party e tudo o resto. Comi a melhor banana do mundo. Também aqui se aprende que tudo é muito relativo, julgo que a banana estava verde mas naquele momento e contexto soube muito bem.

O poderoso e humilde corredor, tal como os atletas, também vive a corrida mil vezes antes de começar e depois de acabar, desta corrida fazem parte muitas emoções, sofrimentos, prazeres e outros infinitos.

“Não sou o único a olhar o céu E quando as nuvens partirem
O céu azul ficará

...

Vais ver, o sol brilhará"

Lugar: 1847 (em 10200)

Tempo: 48:33 - o meu tempo, mais exacto, foi 48:14,

Tempo aos 5 km: 24:07,

Ritmo de 4:52/km,

Parede, 23 de Outubro de 2011

Carlos A Cupeto

Corre (J) amor

O meu Corre Jamor 2011 podia ser "corre amor", corri, mais uma vez, com paixão.

O Sol do domingo, dia 30 de Outubro, esteve fantástico, o local, o vale do Jamor, não podia ser melhor. Tudo o que necessitas para correr, correr bem, sem limites com paixão. Assim foi.

Esta é uma corrida e um percurso totalmente diferentes das minhas habituais provas na Marginal (Tejo - Oeiras; Linha - Cascais; Marginal à Noite - Oeiras).

Perante a minha condição e idade posso escrever: um percurso, de 9 km, a sério. Uma parte inicial a descer e plana e depois os mais de 7 km em terra num constante sobe e desce. Para quem está habituado à Marginal... foi muito diferente. Para ser verdadeiro, diferente e duro.

Comecei a correr sem perceber muito bem no carrocel em que tinha entrado. A descida vertiginosa no arranque ajudou a isso.

E agora?

Vou-me aguentar?

O que te vem à cabeça?

Ainda há por aqui alguma força? Até quando? Ainda só estás nos 3 km. A tradicional questão: tem juízo, o que estás aqui a fazer?, ocorreu bem mais vezes do que o habitual.

Antes disto. Cheguei ao local muito cedo. A mudança de hora, o acesso fácil e também, porque não dizê-lo, alguma intenção assim determinaram; a intenção para gozar o imediatamente antes.

Valeu a pena ter madrugado. O lugar é magnífico. Quantas capitais têm uma mata e um complexo desportivo destes dentro da cidade? Estes largos minutos deram para tudo, até para olhar o velho estádio e pensar quantas glórias e gotas de suor aquelas pedras podem contar?

De resto os minutos passaram e com eles o habitual: alongamentos, aquecimento, mais um golo de água e aos trinta minutos para o tiro de partida o gel energético...

Mais ou menos é aqui que tudo começou para a camisola listada preta e branca do Newcastle com o dorsal 217. Um promenor curioso, muito curioso, deste dorsal é que o número é muito discreto e o nome do atleta, esse sim, tem destaque. Podes assim saber que ao teu lado está uma Catarina e um João (ambos do GD Joaninhas de Leião).

Num misto de casualidade e intenção o chegar cedo ao local possibilitou, sem imaginar o significado deste promenor, ficar na primeira linha da partida. À parte ouvires a previsível "boca": "oh Zé hoje é que vais cortar a fita" esta localização na linha de partida veio a revelar-se surpreendentemente muito interessante. Não consigo imaginar o que se ouve e eu também não consigo contar. É que por ali está toda aquela massa de atletas populares anónimos que leva a coisa muito a sério. Afinal é mais uma corrida em que ela está - a rival - e por isso tenho mais uma oportunidade de lhe tentar ganhar. Assim não foi e a Joana ganhou à Catarina tendo ainda ficado no meio a Tânia.

Antes do fim.

A Catarina (GD Joaninhas de Leião - com um nome destes só pode ser um grande clube) estava ao meu lado na linha de partida e a conversa foi muito interessante. Além de ter aprendido, ou melhor, confirmado, algumas generalidades que experiência já me ensinou, ouvi também alguns comentários sobre o percurso que nos esperava. Afirmo, sem dúvida, este diálogo sobre o percurso foi providencial. Se mesmo assim chegou a ser doloroso sem esta informação não imagino o que seria?

Mas o melhor da Catarina (3ª classificada, 38:18) não foi esta conversa. O melhor só escutei. À direita da Catarina estava o João (?) do mesmo clube. O tema da conversa, deliciosa, entre os dois era a Joana (do C Olimpico de Oieras, organizador da prova e que por isso tinha o privilégio - justo - de estar 2 ou 3 m mais à frente de nós, os teoricamente da primeira fila), supostamente rival da Catarina. Aliás compreendi que lá para os lados de Leião (concelho de Oeiras, imagine-se) o COO não é muito admirado. Seja como for a Joana era a única que, na corrida, poderia "dizer" alguma coisa à Catarina; "nem mesmo a preta teria qualquer hipótese". Certo é que estes 2 ou 3 metros de vantagem à partida eram uma desvantagem grande para a Catarina. Seja como for com aquelas indicações de ultima hora (qual cão de fila, ou melhor, cadela, o objectivo era não a largar, deixa-la cansar-se e depois seria fácil...) a coisa estava no papo. Das outras nem valia a pena falar, mesmo a preta (Tânia?, a segunda classificada) não tinha hipótese.

Imaginem a delicia destes meus minutos? A dureza do que me esperava foi largamente compensada.

E a corrida? Então isto não é uma corrida?

Partir na frente tem que se lhe diga. Foi uma novidade. Não esquecer que aquela rapaziada que te rodeia não está ali para a brincadeira. À medida que a hora se aproxima nitidamente a tensão aumenta. Às tantas ainda fico contagiado? Era só o que me faltava. E quando soar o tiro, vão-me atropelar? A somar a tudo isto à partida segue-se uma assentuada descida que convida a alargar a passada. Foi difícil mas as minhas pernas, maiores que as do comum portuga, muito ajudaram a não ser celindrado.

Por tudo o que já foi dito corri os primeiros minutos "fora de mim", uma passada aluciante. Uma descida louca em asfalto e depois o serpentear do percurso que nos acompanha até ao fim, nesta primeira fase em vários pisos como que a nos por à prova.

Durante esta fase a paisagem natural, não habitual, foi ver os atletas passarem por mim - eu parti de onde eles deviam ter partido.

Estamos cá em baixo junto à ribeira do Jamor, no canal da canoagem, muito Sol e muita gente.

Pelos 2.5 Km entra-se definitivamente na terra e a mata anuncia a primeira e violenta subida. Nem me atrevi a olhar para o cardiofrequencímetro. Daí até ao fim a história não foi muito diferente, subida e descida até ao tartan.

Quando recuperas, parcialmente, da ultima subida, já aí está outra.

Antes da partida o speaker de serviço tinha avisado: quando se aproximarem da marginal apreciem a magnífica vista sobre o Tejo.

Verdade, inimaginável a beleza da janela sobre o Tejo que depois de mais uma subida nos surge à frente dos olhos. A beleza é tanta que por instantes nos esquecemos do cansaço. Só esta imagem do Tejo vale toda a corrida do Tejo que muitos dos presentes correram há oito dias.

O tempo passa mas os quilómetros não. Já mais habituado ao tipo de percurso só no tartan é que o nível de dificuldade, por dosear mal o esforço, veio novamente a aumentar.

Antes do tartan, já com as bancadas à vista, sob os pés, há uma descida muito íngreme e exigente como que a anunciar, calma que isto ainda não acabou. Mais uma vez a ilusão do "já ter chegado", a tal meta à vista, levou a que uma inesperada $\frac{3}{4}$ de volta na pista do Jamor nos custasse como uma das piores subidas da corrida.

De resto a pista e toda aquela relva são bem maiores do que parecem da bancada ou na TV. Nestes metros ainda deu para pensar como deve ser difícil atravessar todo este revaldo a correr com uma bola nos pés e marcar golo numa baliza que está tão longe?

E se mais não fosse uma última compensação pelo esforço, o nome no dorsal possibilitou que aos 44:59 na pista de tartan do estádio do Jamor se ouvisse "corta a meta Carlos Cupeto".

No fim, como sempre, valeu muito a pena. Foi muito diferente e deu para perceber que há muito mais pernas (as subidas assim o demonstraram) do que coração. As habituais aulas de cicle no Britânia, por culpa do Pedro, da Andrea e do Mário, a isto ajudam.

Parede, 30 de Outubro de 2011

Lugar: 205 (em mais de 1000, terminaram 900),

Tempo: 44:59 - o meu tempo, mais exacto, foi 44:35,

Tempo aos 5 km: 24:21



Além dos vencedores a camisola listada do Newcastle United foi a única a subir ao pódio, vá lá saber-se porquê? (a menina da máquina era muito simpática). Foto 79/83 em <http://www.correjamor.com/>

Meia Nazaré

A 37ª Meia Maratona Internacional da Nazaré vai-se correr no dia 13-11-2011.

Antes

4-11-2011

Depois de um longo e intenso dia de cadeira e secretária nada melhor que um treino com a Nazaré na cabeça. O plano não era esse. A intenção era fazer um cycle indoor e deixar a corrida para amanhã mas a hora não deixou.

Aconteceu o primeiro treino de inverno. Noite cerrada, temperatura baixa quase ninguém onde normalmente se encontram centenas ou milhares de pessoas. Machos eram uns quatro ou cinco, nada de carrinhos de bebé, patins,

skates, bicicletas ou cães. Nem mesmo fêmeas, o que é um descanso. Pelo menos a gente assim concentra-se no que está a fazer e não está sujeito a ouvir piropos.

Um dos machos com que me cruzei pareceu-me El Conejo, Saviola de seu nome. A velocidade com que nos cruzámos foi tanta que não dá para ter a certeza. Deu para que, por algum tempo, me acompanhasse a recordação de há alguns anos (2005?) ter corrido no Guinjo alguns minutos com o Simão. Melhor ainda foi quando, poucas semanas depois, o voltei a encontrar no aeroporto de Liverpool depois dos épicos 0-2 (Simão e Micoli).

A noite estava fria, só faltou mesmo a chuva. Chuva que não importa e é sempre a oportunidade de lavar a cara muito melhor do que com qualquer amaricado produto anti-rugas. O piso estava molhado e com muita areia o que não ajuda. Algumas poças não foram evitadas e os gostosos salpicos nas canelas souberam muito bem. Viva o inverno.

Seis anos depois da 1:40 h na Expo o primeiro objectivo na Nazaré é chegar ao fim; o segundo, baixar o tempo. O sonho: fazer 1:30 h.

Como sei o mal do Homem é pensar, desde logo pensar nestes objectivos e depois, na corrida, pensar que as pernas já não existem e que o coração bate demais. Isto é, tudo se corre na cabeça. Seja como for o muro dos 15 km vai lá estar e aí as pernas vão ter que ajudar a cabeça.

O treino correu muito bem. O som do mar, muito forte, só por si valeu a pena. No regresso ao ginásio o frio fez-se sentir mas o balneário estava bem quente. Ainda lá estavam, muito animados, os amigos do cicle a que eu tinha faltado.

Amanhã de manhã há mais.

5-11-2011

Estando o ioga certo às 12:00 a dúvida era o que fazer antes: correr ou cicle? À cautela foram os dois equipamentos e sapatos. Chegado à recepção a resposta estava lá, só havia uma senha para o cicle, a minha.

Já era sobre o tarde e a "minha bike" já estava ocupada. São todas iguais mas não são. Há as afinações, as folgas e até a posição na sala.

Às onze lá estávamos, muitos dos habituais e outros não. Ficar por debaixo do ar condicionado não dá. Passados 5 min tive que mudar para a fila da frente. Tudo diferente, desde logo não dá para ver relógio e senti-me quase perdido. A grande vantagem é o contacto mais directo e fácil com o professor. No caso,

com a Andrea, essa é a parte mais fácil. Ficar ao lado da Catarina também não é mau. A rapariga pedala bem e durante a aula ainda me corrigiu umas três vezes; a cabeça andou por muito longe e muitas vezes, apesar da maior proximidade à professora, não ouvi quais as posições.

O ioga, cada vez com mais gente, foi difícil. Os músculos das pernas sentiram-se muito - pouco mais de 12 h de recuperação é pouco - e há habitual escandalosa falta de flexibilidade (ioga alentejano) juntou-se a fadiga muscular - uma vergonha em qualquer aula de ioga. O melhor indicador deste cansaço é o facto de não ter adormecido na parte final da aula.

De resto o gel energético para a Nazaré já mora cá em casa. No tipo e horas das refeições, assunto problemático em tempos, não há dúvidas. A grande dúvida está nas meias que usar. Trata-se de escolher bem os pneus num grande prémio de motociclismo; tudo pode decidir. A descoberta em Setembro das meias elásticas, adequadas ao tt, parecia ter resolvido o problema. Sobre a proteção dos pés não há dúvida, mantenho é a suspeita que este tipo de meias acrescenta fadiga a esta zona do corpo. Por esta razão no Tejo e Jamor usei umas meias mais vulgares para runing e o certo é que a coisa correu bem. Moeda ao ar? O mal do Homem é mesmo pensar.

6-11-2011

Uma caminhada, ou melhor, um pequeno passeio, de 11 km na Sapataria - Sobral de Monte Agraço. O PR1 do Sizandro, rio que pouco ou nada sentimos. Talvez o Oeste, terra de vinho e mar - avistado muito ao longe -, mais virgem e natural; sobretudo o trajecto a seguir ao almoço.

Um tempo magnífico para esta prática. Sem muito atraso o grupo partiu. Como sempre o grupo é dos ingredientes fundamentais para o prato final. Pela lista de presenças e não presenças do Rui já tinha uma ideia de quem ia aparecer. Mais coisa menos coisa assim foi. Não os contei, talvez uns vinte. Gente bem disposta e bem equipada. Não me recordo de ver um grupo, na generalidade, tão bem equipado. A continuidade da prática e a democratização, para o bem e para o mal, que o Decatlon trouxe a isso ajudam.

Tudo se passou com normalidade. Ao fim de poucos km apareceu a guia da CM que nos "guiou" até ao fim. Não compreendemos muito bem porquê.

De resto o sobe e desce do Oeste, mais acentuado que muitos outros e que, por isso, nos levou a questionar a descrição do percurso como plano e fácil no folheto.

Nada de muito relevante a não ser uma cabeça longe e complicada.

Quando nos cruzámos com a prova de btt ainda pensei como seria este percurso a correr? Uma prova tt que um dia destes vou experimentar lá para os lados de Sintra.

No fim uma moinha que leva a pensar: então como vão ser os 21 a correr? Esses são outra história. Terá mesmo que ser.

7-11-2011

Mais um dia da semana do desafio. Depois de uma noite muito mal dormida e da ARH habitual parecia impossível correr mais que três passos.

Tive a sorte de escolher o equipamento adequado. Isto não é vaidade ou palermice, quem corre sabe do que falo. Duas camisolas para a temperatura certa sendo a de fora a laranja do Tejo de 2007. Além da utilidade, noite escura, e da inequívoca estética, contei com a grande energia da cor. Ainda no Britânia tive um ou dois piropos o que foi, desde logo, o primeiro passo para me esquecer do cansaço. Corri com as meias elásticas e correu bem.

Na descida para a praia de Carcavelos, 1Km, a cabeça ainda pensou no cansaço. Lembrei-me do Haruki Murakami e da ideia, que muito bem conhecemos, os que corremos, "dor sem sofrimento", julgo que este é o segredo do sucesso. Ainda um dia vou confirmar ou descobrir. Seja como for, desde já, isto cheira-me à "não resistência". Os zen dizem "activo em tranquilidade e tranquilo em actividade". Eles correm?

Já na praia o primeiro pensamento foi sobre o mar, estranhamente calmo em contraste com os dias anteriores. Depois foi a "pista" deserta e, por ultimo, "vai com muita calma que o teu estado físico não está para brincadeiras". Mentira. Pura mentira, as pernas não obedeceram e correram aquilo que sabem. Ainda bem. Passados 2 ou 3 minutos entrei no carrossel esquecido que estava cansado e sem dormir.

Pelos 4 ou 5 km em sentido contrário encontrei o J Falcão. Todo de preto quase que não o via. Inverti o sentido e acompanhei-o sem compreender que estava a assinar a alteração completa do treino que tinha pensado. O treino supostamente adequado a todas as condições, em que supostamente me encontrava. Ainda bem. Acabei por fazer um treino de, calculo, 16 km.

Quem conhece a peça sabe que a conversa foi agradável e que os km foram passando com facilidade. O João finalmente já não fuma, desde ontem. No feriado do dia 1 de Novembro também nos encontrámos casualmente e aí estava a fumar, tabaco, claro. A sorte é que não era muito. Até essa hora, 10:00, só ainda tinha fumado 5 cigarros e tomado 2 cafés. Justamente o adequado a qualquer grande atleta.

Entretanto, como sabemos, tudo isto é acompanhado com grande entusiasmo e dedicação. Planos de treinos, planos alimentares, muita net etc. Como é natural o ponto alto da conversa ocorreu quando chegámos às gajas. "Aí se estas praias falassem". Fiquei a saber que o passeio de Oeiras é muito melhor que o de Cascais para correr, mas, Cascais tem uma enorme vantagem, as gajas. Vivam as fêmeas de Cascais. Vamos a correr para Cascais?

E pronto lá se passaram uns bons kms, 16 em 1:11.

No Britânia o turco estava em manutenção e foi o que me faltou.

8-11-2011

A formula perfeita: greve nos transportes, acidente na A5 e chuva. Daqui resultam 4 horas, duas em cada viagem, de filas de trânsito. Muito pior que um treino a sério, os músculos ficam tensos e até os ossos parecem doer. Abençoado comboio, perdoa aos grevistas que eles não sabem o que fazem.

Nestas filas não estive sozinho. Como trabalha e o que produz toda esta gente? Como é possível produzir a necessária riqueza que o país necessita? Será que já todos compreendemos que só com trabalho se pode ser mais rico? Embora possa não parecer mas esta matéria é em tudo semelhante à corrida. Só com treino é possível chegar ao fim na MMIN.

Pela hora tardia e pelo estado do tempo a opção foi a passadeira. Posso garantir que já não me recordava o que é correr no Britânia às 21:00 e estar no balneário sozinho depois dessa hora. Isto sim é um treino a sério, sobretudo para a cabeça. Radical. Salvou-me o Marcelo de esfregona na mão num brasileiro quase incompreensível, efeito da esfregona?

Na passadeira muito mais suor pelo efeito do indoor e pouco mais, alguns dedos de conversa com um ou outro triste que por ali anda a esta hora e nada mais.

Canelones de espinafres no jantar tardio.

Sem história.

9-11-2011

Regressar ao comboio e ter algum tempo para o Haruki M é uma maravilha. Posso afirmar, sem dúvida, que o treino começa desde logo com esta leitura. Ao ler este livro revejo-me em alguma coisa; pena tenho que não me identifique mais, seria bom sinal. O que leio, mais que a motivação para o treino é uma lição de vida. Em grande medida sinto algum conforto em saber

que não estou louco ao querer correr *cada vez mais* como treino para tudo o resto. A corrida ensina-me muito, quase tudo, ao ler este livro adquirei resto.

Há duas palavras que caracterizam o livro, autenticidade e emoção. Curiosamente só passados alguns dias depois de ter iniciado a leitura é que li, na capa, em destaque, um comentário crítico relevante onde sinónimos de autenticidade e emoção (*sincero e comovente*) são apontados para enaltecer a obra. Este pormenor deixa-me satisfeito. Fiz uma boa interpretação da *alma* do livro e encontro algum conforto para a comoção que sinto ao ler algumas passagens. O livro chega a ser comovente e não sou tão lamechas como supunha.

A receita do Haruki Murakami para correr, escrever e viver é simples: i. seguir o coração - tinha um negócio próspero e seguiu o coração, contra tudo e conta todos, quando o fechou para se tornar em escritor profissional; ii. método - configurou uma metodologia que lhe permitiu ter sucesso na profissão mais exigente do mundo, ser escritor. Esta ideia do quanto exigente é a profissão de escritor é minha. Desconfiei desta realidade quando fiz um pequeno curso de escrita criativa, ao ler Haruki não tenho dúvida. Escrever só é comprável à maratona. No livro isso é evidente e o autor é explícito no capítulo 4 quando lhe chama *quase tudo o que sei como escritor aprendi-o correndo na rua todos os dias*. Quem diria? E, por último, iii. persistência, só com muita persistência se consegue escrever um livro e/ou correr uma maratona.

Por razão de dois peludos (Simão e Matias, exactamente por esta ordem pela idade) cheguei à Parede bem mais cedo que o habitual. Até deu para comprar fruta. Também nesta matéria o HM confirma algumas das minhas opções, não come carne e a fruta e legumes são a base. Eu agora ando bastante pelas sementes, cereais e frutos secos. Julgo que esta será uma matéria a aprofundar e, quiçá, num futuro breve a reforçar na minha base alimentar.

Quando cheguei ao Britânia dei conta que podia ainda fazer a aula de cycle das 19:00, isto antes do ioga às 20:00 que era o objectivo primeiro. Um treino para as pernas não me faria nada mal. Tenho que voltar ao HM para referir a ideia dele chamar aos músculos animais de carga. Eles, músculos, têm que ser constantemente treinados para não se desabituaem. Entrei na sala, desta vez na "minha" bicicleta mas sem os sapatos adequados e os gritos do Pedro fazem-se entoar: *alguém tem dúvidas? apertar* (por mais carga na pedaleira) *é para a direita; apertar, apertar, apertar...* (posição) *cinco estabiliza*. Como já me tinha acontecido ontem o treino custou-me imenso (persistência a treinar os animais de carga) e foi necessário uma dose de dor, superior ao habitual, para levar a tarefa a bom porto. Ainda por cima do lugar onde fico o relógio é bem visível e não me lembro de um relógio com os minutos tão longos. O pensamento que mais entrou na cabeça foi: como é que vou correr 21 km daqui a dois ou três dias? Todavia, contrariamente ao dia anterior, por esta altura já se tornava evidente a causa de tamanho cansaço: um estado gripal.

Às 20:00 lá fui para o ioga e fiz o que consegui. A própria Sandra questionou sobre o meu estado de saúde. As filas de trânsito no dia da greve, julgo que pelo ar condicionado do carro, deram-me também este brinde.

10-11-2011

Entre frio e calor a noite foi mal dormida. A viagem de comboio/metro igual, foi má. Nunca me custou tanto descer e subir as escadas do metro e nunca desejei tanto um lugar sentado. Em Oeiras mudei de comboio para ter esse assento.

Passado o dia cheguei ao Britânia e o ambiente era o habitual, sendo mais cedo haviam mais miúdos no balneário com tudo o que isso significa. O meu objectivo era trabalhar contra a gripe. Sabendo que o turco está avariado restava-me a sauna e o jacuzzi, nada mau. Em vez de dor, relaxe. Sim, trata-se efectivamente disso, o treino dos animais, isto é dos músculos, não é fácil e causa dor, custa. Talvez por isso é que treinar para a maratona seja um excelente exercito para escrever livros e, já agora, para outras tarefas, mais ou menos intelectuais, que nos exigem trabalho, método e disciplina. Porque não era nada claro antes fui à sala do cardio - fitness tentar saber qual a sequência mais adequada entre a sauna e o jacuzzi? Quem lá estava era o Zé que ficou surpreendido com a questão. Rapidamente concluímos que primeiro deveria fazer a sauna e depois o jacuzzi. Vesti os meus calções e preparei a toca. A temperatura da sauna estava muito a baixo do desejável, aliás como a do jacuzzi. Provavelmente andam a tentar cortar na pesada factura da energia. Depois da sauna lá fui até à piscina. Há dois ou três anos que lá não ia, desde os tempos da hidro ao Domingo com a Mafalda. Foi pena mas água não estava bem quente. Uma rapariga que entretanto apareceu comentou que no dia anterior ainda estava pior.

Entretanto o HM chega à fase do livro em que descreve a sua ultra - maratona, correu durante mais de 11:00 (100 km). Depois disto o que irá ele fazer? Depois de ter jurado a si próprio que já não se metia noutra, como sabemos, os que corremos, isso não é assim e o próprio responde: "... quem sabe o que o futuro nos reserva". Eu escreveria só Deus sabe. Ainda não compreendi se o homem tem fé ou não? É possível que não se meta nisso, o objectivo final é vender livros.

De resto estou mesmo a ver, depois da meia vem a maratona, depois desta a ultra e depois só Deus sabe.

1-11-11

Quase mais do mesmo. Uma boa diferença, estou a escrever em casa no i pad.

Depois de ler H M apetece escrever e correr. Por razões óbvias fico-me pela primeira. Não corro seriamente há dois ou três dias e confesso que já tenho saudade. Nessa altura, há poucos dias, antes de gripe ter chegado, senti o que é comum nos corredores, a falta de tempo. Não há nada a fazer. Não é na semana da prova que fazes o que te faltou fazer, treinar mais.

Verdadeiramente é tudo o que está para traz que conta. Será? Sei que essa parte é essencial mas tenho muitas dúvidas que seja só isso. Há muito mais. Para que lado acordamos no dia da corrida? Já não falo nas meias mal calçadas ou no pequeno almoço indigesto ou tomado fora de horas.

Como tinha previsto hoje não fiz nada para os músculos. Ou talvez tenha feito o mais importante a esta distancia da corrida, descansei. O H M confirma a importância deste tempo. Não há nada a fazer a não ser esperar pela corrida. E nada de previsões. Só depois de começar a correr é que o corpo vai dizer como vai ser.

Nesta altura, 23:00, não me sinto muito melhor. Talvez um pouco mais de força mas o mesmo estado febril. Sinto um imenso calor que percorre o corpo todo. Quase como se tivesse terminado um exercício físico. Talvez seja roupa a mais. Tenho a impressão de ter alguma dificuldade em respirar. Começo a admitir que não consiga correr no dia 13. O HM escreveria, é a vida.

Primeiro a lesão e agora a gripe. Será que é um sinal para não correr? Porquê? Porque quereria Deus que eu não corra na Nazaré? Isto tem alguma importância e Deus tem tempo para se preocupar com estes pormenores nulos de significado?

Talvez o ir à Nazaré para não correr seja verdadeiramente uma experiência muito mais sublime. Só me falta saber agarrar esta eventual oportunidade. Sê tudo o que és no mínimo que fazes (F Pessoa). Saber aceitar (é a vida) é uma grande corrida. Vou aguardar tranquilamente (activo).

12-11-11

A corrida acabou um dia antes. Quando acordei, cedo, depois de mais uma noite mal dormida e incomoda onde o frio alternou com o calor, percebi logo que não estava nada bem. Afinal os deuses não querem mesmo que vá à Nazaré. Piorei em vez de melhorar e o que senti foi muito claro. Incapaz de ir onde quer que fosse e muito menos correr uma meia maratona.

Já o final da tarde de ontem e o serão tinham anunciado alguma coisa, como se veio a confirmar.

Julgo que muito acertadamente tomei a decisão de ir ao médico. Com a dificuldade que se previa vesti-me. Comecei a ficar cada mais impaciente com o mal estar que me invadia todo o corpo. O auto-diagnóstico que fiz confirmou-se, pulmão direito. Se, eventualmente, houver um momento em que estas doenças nos atacam sei que isso ocorreu na Terça feira quando senti um resfriamento no pulmão direito.

Mesmo a pior das moedas tem duas faces. Uma das faces positivas desta situação foi o ter ficado com mais tempo para ler HM. O livro terminou com um epílogo onde Murakami justifica o livro que tenho em mão e aproveita para relatar umas ultimas histórias que considera marcantes. Entre elas, certamente para me ajudar, conta a desistência de correr uma maratona por estar constipado. Não sou pois o único. Por momentos também penso nos atletas que por motivo de lesão têm que desistir de umas olimpíadas ou campeonato do mundo. Penso depois no esforço que é necessário para recuperar a forma física e emocional. É por isto que os bons, atletas, escritores, ou professores, etc. são só alguns.

Curiosamente, isto há coincidências do caraças, o Expresso de hoje publica uma entrevista exclusiva com Haruki Murakami. Comprei o Expresso o que não acontecia há anos. Talvez por castigo não consegui ler e por isso não o tirei do saco.

A Nazaré já foi antes de ser. Programei a seguir a S Silvestre de Lisboa, este ano no dia 31. Começo a treinar logo que seja possível e depois logo se vê. Como percebi não vale a pena fazer grandes planos. Ou será que a mensagem é para deixar a corrida e me dedicar a outras actividades como o ioga?

É recorrente mas incontornável, Deus sabe.

13.11.2011

"Querido amigo, dedico-te este tempo, nesta prova histórica: 1:56. Adorei. Consegui atingir o meu limite. Espero que estejas melhor, um abraço. João."

Entretanto há Lisboa. A maratona e meia-maratona de Lisboa no dia 4 de Dezembro. Porque não?