

ALEXANDRE CHUMOVITCH

UM ANO CORRELOUCO

1º DE JANEIRO



31 DE DEZEMBRO

Cada dia continua a linha.



“Este livro não é para campeões.
É para quem gosta
de aventura.”

DE “ANO-NOVO”

O livro inteiro. De graça.

EDIÇÃO DIGITAL

O começo	4
Janeiro	8
Fevereiro	20
Março	31
Abril	44
Maio	54
Junho	64
Julho	77
Agosto	84
Setembro	102
Outubro	123
Novembro	133
Dezembro	140
Ano-Novo	149
Depois do livro	152
Lista de desejos	157
Correloucos	162
Apoie o projeto	165

O livro on-line: runningyearbook.com



O começo

«Estas são minhas observações pessoais, uma análise dos acertos e dos erros, e não conselhos.»



Uma vez, depois de uma prova, publiquei no Facebook uma foto com a medalha de finisher e escrevi que, se a gente lê as orientações de como se preparar para uma maratona e faz tudo direitinho, dá certo. Nos comentários, um amigo meu, Denis, perguntou: mas que orientações? Pensei em escrever um texto curto sobre aumentar e reduzir a carga antes da prova. Depois achei pouco: precisava falar também do volume semanal. E um pouco das zonas de frequência cardíaca, que me ajudaram. Umas palavrinhas sobre cadência... Afinal, eu tinha lido vários livros e um monte de artigos, tentando colocar aquilo em prática e sentido na pele o que cada estratégia podia fazer. Então pensei em escrever com mais detalhes no fim do ano. Quem sabe fosse útil. Acabou ficando maior que um simples post.

Estas são minhas observações pessoais, uma análise dos acertos e dos erros, e não conselhos. Foi o que aconteceu comigo; não sei o que pode acontecer com você. Só espero que a leitura desperte sua curiosidade e que você também aprenda a sentir prazer em correr.

Dei a este livro o nome de Um ano correlouco. Porque, em algum momento, a corrida deixou de caber na categoria “treinos” e invadiu meus hábitos, meus planos, minhas viagens e minhas conversas. Este livro conta o que aconteceu a partir daí.

Spoiler: o que aconteceu comigo

Houve uma época em que eu pesava 89 kg, com 1,80 m de altura. Não conseguia correr nem 1 km sem parar, e eu não cheirava lá muito bem.

Então comecei a correr, e a situação melhorou. Meu peso caiu para 82 kg, consegui completar uma maratona - 42,2 km - em pouco menos de 4 horas e, de modo geral, estava satisfeito comigo mesmo.

Quando fiz 45 anos, me envolvi ainda mais com a corrida. Ao longo daquele ano, cheguei aos 72 kg, meu percentual de gordura corporal não passava de 8% e corri uma maratona em 3 horas e 12 minutos.

Foi assim que aconteceu.

Como comecei a correr

Alguns anos antes, meu amigo Alex e eu fizemos uma viagem pelos Estados Unidos. Alugamos um carro e cruzamos o país do Atlântico ao Pacífico, passando por Washington, Miami, Nova Orleans, Colorado, Arizona e Las Vegas, até chegar a Los Angeles. Muitos caras têm esse sonho, e nós o realizamos. Foi uma aventura maravilhosa. À noite, tomávamos cerveja nos bares locais; de manhã, Alex saía para correr. Depois, passávamos o resto do dia na estrada, seguindo nosso roteiro.

Perguntei a ele: “Por que você corre?” Ele respondeu que via a cidade de um jeito completamente diferente. Correndo, você vê mais do que o turista que caminha devagar e mais do que o motorista que passa pelas avenidas principais. Vê o leiteiro fazendo entregas, as pessoas indo trabalhar. Vê calçadas, praias e parques, e não só estacionamentos e os pontos turísticos mais famosos. Vê um monte de coisas!

Aquilo fez sentido para mim, e corri meus primeiros 5 km. Foi perto do lago Powell. Fazia calor, havia um deserto empoeirado por todos os lados - e a experiência foi péssima. Tudo doía, eu corria devagar pra caramba, com uma falta de ar terrível, e desisti na hora.

Mas, de volta a casa, comprei um par de tênis Nike - simplesmente gostava das propagandas da marca - e, já que agora tinha aqueles tênis, baixei o aplicativo Nike Run Club e fui pegando gosto. Foi assim que virei um corredor fã da Nike.

Por um tempo, porém, não aconteceu nada de muito interessante.

Eu corria de vez em quando. Consegui completar primeiro uma meia maratona, depois uma maratona, depois outra. Mas meus resultados eram bem medianos.



Janeiro

O desafio: 365 dias de corrida

Regularidade

O primeiro mês

01

O desafio: 365 dias de corrida

Um dia, no fim de dezembro, vi no Instagram um post do meu amigo Tony. Ele fazia um balanço do ano e escreveu que correr todos os dias era ótimo. Pensei: aí está um herói de verdade. Não um personagem mítico de revista esportiva, mas uma pessoa de carne e osso, empresário, pai de família. E tinha conseguido correr todos os dias. No excuses, sem moleza! Que cara sensacional! Eu também quero!

No dia seguinte, 1º de janeiro, comecei meu desafio: 365 dias de corrida. Não foi uma decisão muito pensada. Foi mais um impulso. Li o post à noite e, no dia seguinte, saí para correr. Até porque os tênis eu já tinha.

Naquele ano, corri todos os dias. Confesso que nem todas as corridas foram motivo de orgulho. Fiquei doente algumas vezes, e sair para correr com febre não era lá muito confortável. Por isso, houve dias em que corri só 300 a 600 m. Uma mera formalidade, claro. Mas sem interromper a sequência.

Uma vez, tive uma viagem de avião que durou um dia inteiro e precisei correr de um lado para o outro no aeroporto de Amsterdã, onde fazia conexão. Sem tênis de corrida, usando botas pesadas de montanhismo. A velocidade era ridícula, mas a sequência continuava!

Em setembro daquele ano, corri a Maratona de Colmar em menos de 4 horas. Minhas pernas doíam infernalmente, eu mal conseguia andar e subir escadas era um sofrimento. Correr no dia seguinte parecia quase impensável. Então, por alguns dias, voltei às distâncias minúsculas. Mas, o que importa: sem interromper a sequência.

Tenho que admitir que, em dezembro, eu estava um bagaço. Estava de saco cheio. Já tinha realizado todas as minhas ambições na corrida

e continuava correndo um pouquinho, às vezes só de maneira simbólica, para terminar aquele desafio.

E consegui. No dia 31 de dezembro, gravei um vídeo contando que tinha corrido 365 dias e estava morto de cansaço. O post ganhou um monte de curtidas, e fui ao Instagram agradecer a Tony por ter me motivado e inspirado.

Encontrei aquele post. E, em 31 de dezembro, no último dia do meu desafio, finalmente li até o fim...

Foi aí que caiu a ficha: ele tinha ESTABELECIDO UMA META para 365 dias - acumular determinada quilometragem ao longo do ano, e não correr todos os dias!

No começo de janeiro, Tony tinha corrido seu “quilômetro de metas”, pensado na vida e definido uma quilometragem para o ano. E cumpriu a meta, embora tivesse corrido em muito menos de 365 dias. Houve resfriados, festas da empresa, cansaço e todo tipo de imprevisto. Motivos, enfim. Mas ele cumpriu cada quilômetro que tinha prometido a si mesmo.

Foi engraçado. Vocês precisavam ter visto minha cara naquele momento!

Por outro lado, fico muito feliz por não ter lido o post até o fim naquela primeira vez e por ter passado o ano inteiro na feliz ilusão de estar acompanhando meu amigo. Não tive a tentação de abrir uma exceção. Logo me acostumei a correr todos os dias. Correr virou parte da minha rotina. Foi realmente difícil não sair para correr no dia 1º de janeiro do ano seguinte. Tive que me esforçar para simplesmente ficar em casa. Dá para imaginar? Às vezes, é preciso ter força de vontade para não correr.

De qualquer forma, depois daquele primeiro desafio, eu já tinha essa experiência. Sabia que era capaz de correr todos os dias. Literalmente.

O relógio esportivo do maratonista

No Natal seguinte, minha mulher me surpreendeu com um Garmin Forerunner. Não era o modelo mais sofisticado: um relógio esportivo relativamente simples, mas bastante avançado, que coletava um monte de dados sobre os processos extraordinários do meu maravilhoso organismo.

Ao contrário do Apple Watch que eu tinha na época, ele não ficava sem bateria no fim do dia: a carga durava uns 3 ou 4 dias. Dava para dormir com ele e analisar o sono. Isso me conquistou.

Antes, eu corria com o Apple Watch, mas achava difícil acompanhar a frequência cardíaca. Na prática, não acompanhava. Uma pena. Devia ter acompanhado.

Comecei a observar meus batimentos, quanta energia tinha recuperado durante a noite e meu nível de estresse. Além disso, o relógio fornecia estatísticas muito precisas sobre a corrida. Um fascinante processo de autoconhecimento.

Quando coloquei o relógio no pulso, pensei: com uma coisa dessas, dá para voltar a correr todos os dias.

No ano seguinte ao primeiro desafio, eu tinha continuado a correr, claro, mas sem tanta regularidade. No ano de corrida diária, percorri 1.600 km. No ano seguinte, só consegui 577 km em 90 corridas. Apenas 90 corridas no ano inteiro! Isso, claro, afetou meus resultados. Meu tempo na maratona piorou de 3 horas e 56 minutos para 4 horas e 12 minutos. Foi difícil, tive que me arrastar para continuar e, mesmo assim, terminei mais devagar.

E, para falar a verdade, eu estava com saudade de correr. Por isso, foi ótimo mergulhar outra vez no Desafio 365. Estabelecer metas ambiciosas é uma forma de sacudir a poeira. Com meu novo relógio de corrida, decidi repetir o ano de corridas, mas com mais inteligência. Afinal, agora eu tinha uma ferramenta nova.

Regularidade

A descoberta mais interessante que fiz na corrida - e talvez a mais discutível - foi a prática de correr todos os dias.

Sempre que leio artigos sobre corrida, vejo a ênfase na importância das pausas, de dar ao corpo tempo para se recuperar. E não há como discordar: é claro que precisamos descansar. Ignorar isso pode prejudicar a saúde. Até os campeões - principalmente eles - reservam dias para o descanso.

Por outro lado, cada um joga com as cartas que a natureza lhe deu. Eu me conheço, conheço meu jeito. Sei que sou um pouco preguiçoso e não muito organizado. Se houver uma oportunidade de enrolar, com certeza vou encontrar argumentos para aproveitá-la. Será que não dá para passar o treino para outro dia? Ou descansar um pouquinho mais nesta semana, ou na próxima? Me confundir com o calendário? Com certeza vou encontrar uma justificativa para furar a programação.

Quando era mais novo, tentei várias vezes acordar cedo para fazer exercício - ou estudar idiomas, ou trabalhar. Eu dizia a mim mesmo: dou minha palavra, amanhã vou acordar disposto, cheio de energia, serei a própria força de vontade em pessoa e vou cuidar de mim. Vou emagrecer, ficar flexível e forte, sair para correr, fazer barra, ver o dia nascer no parque...

Mas, quando o despertador toca às 6 da manhã, o cérebro acorda e encontra argumentos razoáveis: na verdade, fui dormir tarde; dormir 8 horas por noite faz bem; nem preciso tanto assim desse treino, estou em boa forma; posso treinar à noite. Aliás, é melhor começar na segunda-feira. Vocês sabem como é.

Foi assim que o Poder da Razão venceu minha Força de Vontade inúmeras vezes. Sim, sou um ser racional, e isso soa muito bonito. Fazer o quê?

Mas também sei que sou teimoso pra caramba. No Desafio 365, perder um único treino significaria fracassar no projeto inteiro. Ao mesmo tempo, não existe obrigação de correr 10 km, de sair de manhã cedo ou de correr rápido. Nada disso. Pode ser devagar, pode ser pouco, pode ser a qualquer hora. O importante é a regularidade.

Sempre dá para encontrar pelo menos 10 minutos no dia, desde que a perna não esteja quebrada - um braço quebrado, aliás, não impede a corrida; você só vai correr mais devagar. Além disso, eu já tinha passado um ano correndo todos os dias e estava confiante de que poderia repetir. O tempo passou, as partes ruins ficaram para trás, e eu só lembrava que tinha sido divertido. De quebra, numa conversa, dá para soltar um “eu corro todos os dias”. Olha só que sujeito!

Foi assim que resolvi meu problema com a regularidade dos treinos. Simplesmente corro todos os dias. Nem todos são motivo de orgulho, mas, se alguém perguntar “em que dias você corre?”, posso responder sem dificuldade: corro todos os dias. Qualquer dia do meu ano de corridas.

Não é uma programação simples?

A mais simples que existe. Não dá para esquecer nem se confundir.

É. Muito. Simples.

Muito.

O primeiro mês

Corredores experientes dizem, com toda a sinceridade, que correr não é difícil. A corrida é quase o esporte mais simples e democrático

que existe. Não precisa de praticamente nada: é só calçar um tênis, vestir uma roupa de ginástica e sair correndo. Todo mundo tem um tênis e alguma roupa para fazer exercício! Não é preciso equipamento complicado, como na musculação. Dá para correr sem treinador, não é necessária uma pista especial, como no hóquei, nem um campo ou uma quadra, como no golfe, no futebol ou no vôlei. Nem companhia é necessária, como no tênis. E é de graça!

Você pode correr sozinho, em qualquer parque ou simplesmente pelas ruas. Em qualquer cidade, em qualquer tipo de piso e a qualquer hora. Sim, para atingir resultados de alto nível, são necessários equipamentos, calçados específicos e um treinador. Mas, para correr por conta própria, por prazer, nada disso é indispensável. Os corredores experientes acreditam nisso e não estão mentindo. Se fossem ligados a um detector de mentiras, ele provavelmente confirmaria que estão sendo sinceros.

É, parece ótimo. Mas não é bem assim.

É que esses corredores já começaram e já amam o esporte. A maioria das pessoas, porém, odeia correr. Porque não sente prazer nenhum. Sente os músculos doerem, falta de ar, bolhas nos pés. É difícil respirar, estão encharcadas de suor, fedendo, humilhadas pela própria lentidão, desanimadas ao perceber como têm pouca resistência. E aqueles corredores experientes, cheios de disposição, dão nos nervos. Depois de algumas sessões de sofrimento e humilhação, a corrida é riscada da vida até a próxima tentativa.

Isso também faz todo o sentido.

Correr é uma atividade física intensa. A primeira corrida talvez seja mais intensa do que o primeiro treino com halteres. O corpo recebe uma carga inesperada e se rende: não está pronto para aquilo e não consegue dar conta de imediato. Daí vêm a falta de ar, as dores e o prazer absolutamente zero.

Mas eu sei que isso vai mudar. O prazer de correr vai aparecer, assim como a alegria das conquistas. Por enquanto, basta regularidade. Não é preciso bancar o herói. É preciso ser constante.

Mesmo com uma boa experiência de corrida, não foi fácil voltar a treinar regularmente. Mas eu já sabia que aquilo era muito passageiro e que todas as sensações ruins logo iriam embora. Todas mesmo.

Comecei com distâncias de 2 ou 3 km, alternando frequentemente com caminhada, e minha velocidade média era uma piada. Os músculos começaram a doer. Desde o primeiro dia, uma voz interior sussurrava que aquela ideia era uma bobagem: dava para correr bem sem correr todos os dias, então não custava fazer uma pausinha.

Mas tudo bem. Eu afastava esses pensamentos porque já sabia que eles apareceriam e que conseguiria lidar com eles. Aos poucos, fui entrando no ritmo e sentindo que podia correr mais longe e por mais tempo.

Treinador pessoal e alternativas

Em princípio, treinar com um profissional deveria ajudar. Mas minha experiência pessoal não foi boa. Quando treinei com instrutores - na musculação ou na ioga -, a coisa logo acabava em lesão e numa longa recuperação. Por isso, infelizmente, ainda fico com um pé atrás quando o assunto é treinar com um profissional.

Talvez isso aconteça porque, ao seguir as orientações de um treinador, você acaba transferindo a ele a responsabilidade pelas decisões. Só que é o seu corpo que sofre os efeitos do treino. Portanto, a responsabilidade também precisa continuar sendo sua.

Transferi-la, nesse caso, é uma ilusão. É como tentar aprender a dirigir olhando o instrutor, em vez de sentar ao volante.

Ainda assim, alguns amigos meus treinam com profissionais, e vale mencionar isso. Muita gente gosta desse formato porque o treinador motiva, responde a perguntas e estabelece metas. Mas eu, pessoalmente, discordo com muita frequência das recomendações que ouço. Acho que preciso escutar meu corpo, analisar meus resultados e ler artigos, blogs e livros sobre treinamento para entender o que estou fazendo.

Meus amigos que têm treinador costumam fazer esse acompanhamento online. Ou seja, existe alguém, em algum lugar, que entende de corrida. Essa pessoa recebe um valor relativamente pequeno pelas orientações, monta seu programa e acompanha sua execução. Pode fazer isso por um aplicativo ou pela sua conta no Garmin Connect, por exemplo. Responde às perguntas e, quando você não tem com quem conversar sobre as dificuldades ou alegrias da corrida, está ali para ouvir e ajudar. Se você prometeu fazer alguma coisa ao treinador, fica sem graça de decepcioná-lo. Então acaba cumprindo.

Mas eu, como um introvertido exemplar, me viro sem treinador.

Hoje existem muitos aplicativos, e prefiro treinar com eles - embora também não siga tudo o que dizem. Eles me dão referências, e isso basta. Não só para a corrida, mas também para a ioga, os treinos de academia, a alimentação, a respiração e por aí vai. Para mim, é suficiente.

Plano de treinos

Então, não tenho treinador e ninguém vai montar meu plano de treinos. Eu também não sei montar um. Por isso, não fiquei

inventando um plano sem sentido. Além do mais, provavelmente não conseguiria segui-lo. Para que essa hipocrisia?

Por essas razões, no primeiro mês do meu ano de corridas, me concentrei apenas na regularidade e no registro dos treinos, sem plano nenhum. Para começar, não era tão ruim. Eu sabia que estava na fase de criar um hábito. Portanto, o foco principal não era o resultado, a velocidade, a distância ou a sensação física. Eu só prestava atenção à regularidade.

Dizem que, para criar um hábito, é preciso repetir uma novidade 21 vezes, e depois ela vira rotina. Talvez seja assim; é melhor acreditar. Mas, se você decidiu fazer alguma coisa todos os dias, de um jeito ou de outro o hábito vai aparecer.

Além das corridas diárias, eu me pesava todos os dias e anotava os resultados - isso é importante. Quero dizer que realmente subia na balança todas as manhãs. Como na corrida, não tinha nenhuma meta específica nem um plano deliberado para emagrecer. Só mantinha o registro.

A diferença de peso entre segunda e terça-feira é pequena. Dá para dizer que é imperceptível. Mas isso cria um hábito e faz você prestar atenção ao próprio peso. Eu não fazia nada para mudá-lo; só acompanhava, no sentido de anotar. O peso mudou. Só precisou de uns dois meses para isso acontecer.

Aplicativos

Meu principal aplicativo de corrida era o NRC, Nike Run Club. A Nike tinha uma grande comunidade de corredores. No aplicativo, eu encontrava pessoas que conhecia na vida real e comparava nossos resultados. Depois de adicioná-las, via minha posição no ranking semanal e mensal do grupo. Como não eram muitas, também

adicionava corredores de vários países. Na minha lista havia alemães, americanos, japoneses, mexicanos e brasileiros. Era ótimo: eu corria bem cedo e saía na frente de vários amigos. Depois a manhã chegava às Américas, e eles iam me alcançando e ultrapassando. Dava até vontade de fazer um treino à noite para segurar a posição no ranking.

Normalmente, eu ficava entre os dez primeiros no ranking semanal ou mensal, mas, no meu ano de corridas, muitas vezes terminei em primeiro. Não conheço pessoalmente a maioria desses amigos virtuais, então posso adicioná-los ou removê-los sem grandes crises de consciência. Montei um grupo em que a diferença entre nós não era tão grande. Se alguém corre uma quantidade inalcançável de quilômetros, isso só desanima. Se corre muito menos, você fica todo orgulhoso, mas se afirmar à custa dos mais fracos não é legal e não ajuda a evoluir. Por isso, vale escolher amigos que você consiga ultrapassar no ranking, desde que precise se esforçar para isso. Esse é o grupo ideal.

O aplicativo permitia participar de desafios: correr 50 ou 100 km até determinada data, por exemplo, ou participar de corridas virtuais beneficentes. Em uma delas, a Nike prometia doar a uma instituição um valor proporcional aos quilômetros que você corresse naquele dia. Claro que tratei de correr mais.

Também podia criar meus próprios desafios de distância, e havia corridas guiadas em áudio por celebridades. Era bacana. O Nike Run Club talvez oferecesse menos estatísticas que outros aplicativos, como Strava, adidas Running - o antigo Runtastic -, Garmin, Under Armour e outros. Mas, para mim, bastava. Eu me sentia parte da comunidade Nike.

Também gostava das corridas virtuais: os 5 km de domingo, Just Do It on Sunday, e outros eventos específicos. O aplicativo trazia orientações de treino, planos, dicas de alimentação e outras coisas que ajudavam e motivavam.

Havia um feed próprio, o Feed Nike, em que dava para compartilhar fotos das corridas com adesivos bonitinhos da marca. Era um verdadeiro diário de corrida.

Depois do treino, apareciam o percurso e o mapa de onde eu tinha corrido. Havia um calendário de corridas: dava para matar a saudade olhando os lugares por onde tinha passado e quanto tinha corrido em cada um. Na academia, também registrava os treinos na esteira. No começo, o aplicativo errava bastante a distância, mas foi melhorando com o tempo.

Além disso, o NRC me dava conquistas. Eram distintivos por determinados resultados ou por correr em datas especiais. Por exemplo: no Ano-Novo, no meu aniversário, no Ano-Novo Chinês, em 14 de fevereiro ou no feriado mexicano de Cinco de Mayo.

Também ganhava distintivos por treinar 3, 5 ou 7 vezes na semana, ou por correr mais de 50 ou 100 km. Enfim, o NRC vivia me elogiando, e isso era gostoso.

Correndo todos os dias, eu podia completar a coleção de conquistas do ano inteiro.



Fevereiro

Correr no inverno
Horário de treino
Treinar na esteira

02

Correr no inverno

No inverno, quem quer continuar correndo ao ar livre precisa se acostumar com o frio e, em alguns dias, com a neve e o gelo. Nos percursos mais altos, eles fazem parte do caminho.

Tenho um par de tênis Reebok próprio para isso. Com ele, não tenho medo de correr na neve acumulada, porque meus pés continuam secos. Naquele ano de corridas, comprei também tênis Salomon e Nike ACG - All Conditions Gear. Eles também são impermeáveis.

Além disso, gosto de correr de manhã. Se nevou durante a noite, acabo correndo no escuro por calçadas que ainda não foram limpas. Mas é uma questão de hábito, não há nada de assustador nisso.

Quando o gelo e a neve tomam conta dos percursos, não dá para esperar grandes velocidades ao ar livre. Ou a gente viaja para um lugar mais quente, ou aceita correr mais devagar no inverno. Para mim, tudo bem: corro devagar. Até porque boa parte das provas do meu calendário só começa em abril.

Quando saio pelas ruas frias da cidade, me sinto Humano. Aquele ser capaz de desafiar a natureza sem se deixar intimidar. Sinto que não sou uma planta adormecida no inverno nem um urso em hibernação, mas uma pessoa que pode decidir o que fazer, mesmo no frio. Não preciso de sol para me sentir seguro: meu sol está aqui dentro. É o motor que me leva sobre o gelo e através da neve acumulada, meu motor, criando uma pequena ilha de calor neste mundo frio. E esse calor basta. Enfim, sinto orgulho da teimosia humana, dessa capacidade de viver feliz em praticamente qualquer condição. É um desafio de vontade e resistência, e fico feliz por estar dando conta.

No inverno, o equipamento importa; não tem jeito. É preciso acompanhar a temperatura lá fora e entender bem como o corpo vai

reagir. Dá para usar uma segunda pele térmica por baixo da roupa esportiva. Gorro e tênis impermeáveis são indispensáveis. Eu uso aquelas golas tubulares da Buff. Nos dias mais frios, a gola ajuda a proteger o rosto do ar gelado. Puxo o tecido até cobrir o nariz. Nos dias de frio mais intenso, ele às vezes chega a endurecer, e pode aparecer uma camada fininha de gelo nas sobancelhas e nos cílios. Rende fotos lindas.

As marcas de equipamento de corrida têm propostas diferentes para o vestuário de inverno. Algumas fazem conjuntos para determinada temperatura; outras trabalham com camadas, peças que podem ser combinadas ou usadas separadamente. A Nike usa esse sistema de camadas, e eu gosto muito. Há a roupa de baixo, os conjuntos de fleece e os coletes adicionais, leves ou acolchoados. Dependendo da temperatura, dá para vestir 2, 3 ou 4 camadas e ficar bastante confortável.

O rosto não sente tanto frio. Normalmente, andamos com ele descoberto, então já estamos acostumados a suportar temperaturas baixas. As extremidades, onde a circulação é menor, costumam sentir mais frio. Por isso, usar duas camadas de luvas não é uma ideia tão ruim.

Correr no inverno traz um risco considerável de cair, escorregar ou torcer o pé. Na rua, você acaba prestando mais atenção em proteger as pernas do que na velocidade e nos resultados. Até um bom tênis pode escorregar. Portanto, o principal objetivo das corridas de inverno é não se machucar.

Corredores lendários não treinam apenas em superfícies perfeitas, mas em percursos difíceis, que oferecem mais resistência. Em terrenos lamacentos, pegajosos, onde custa tirar os pés do chão. Isso desenvolve a coordenação e a força das pernas. Então, enquanto houver neve, dá para aproveitar e treinar em percursos difíceis.

Quando chegar a hora de mostrar bons resultados, tudo vai parecer mais fácil.

Enfim, o inverno é a época perfeita para correr.

Horário de treino

Li em algum lugar que o melhor é treinar no horário em que acontecerão as competições de verdade. Faz sentido. A maioria das provas de que participei começa de manhã e, para ser sincero, eu também prefiro correr antes do café da manhã.

É ótimo correr por ruas vazias e ver a cidade acordando. Ainda há poucos carros e pedestres, e você não atrapalha ninguém. Além disso, começa o dia sabendo que já fez alguma coisa, sem ficar com o treino pendente pelo resto do dia.

Quando chega o calor do verão, correr fica difícil. Você perde muito líquido e corre o risco de ter uma insolação. Nunca cheguei a esse ponto, mas, no verão, procuro sair o mais cedo possível, antes que o sol passe a jogar contra mim.

À noite, normalmente já estou cansado, por isso tento deixar poucos treinos para esse horário. Além disso, fico o tempo todo pensando que o dia está passando e ainda tenho uma dívida com ele. Correr todos os dias virou um hábito e, enquanto não corri, parece que o dia está incompleto. É difícil passar o dia inteiro com essa sensação. Só depois da corrida vem o alívio: treino pago. Amanhã tem outra prestação.

Por outro lado, muitos amigos meus gostam justamente de correr à noite, encerrando um dia cheio. Depois, tomam banho, assistem às séries favoritas e vão dormir. Entendo perfeitamente. Por algum motivo, à noite costumo correr mais rápido do que de manhã. Portanto, o treino noturno tem suas vantagens.

De qualquer forma, o importante é que o treino aconteça. De manhã, à tarde ou à noite, é uma questão de gosto. Às vezes, há até provas noturnas. Essas são lindas!

Treinar na esteira

No geral, é claro que é melhor correr em chão de verdade, no asfalto ou numa pista de atletismo.

Mas existem situações especiais. Para não se preocupar com a roupa, com as condições do gelo ou com a limpeza das calçadas, dá para correr na esteira da academia durante o inverno. Pensando bem, não é tão ruim. Você ajusta a velocidade desejada, coloca uma música e vai atrás dos quilômetros que faltam.

Uma grande vantagem da academia é não precisar vigiar o ambiente ao redor. Não há semáforos para parar, buracos, meios-fios, cachorros ou gente de patinete. Você corre de maneira uniforme, numa velocidade mais ou menos constante, e os dados da esteira são confiáveis. Sabe se correu 2 ou 4 km, sabe exatamente quanto tempo passou e pode parar quando quiser. Então dá para correr sem o celular.

E, se a intenção era correr 10 km, mas só saíram 5 - acontece -, não precisa chamar um táxi para voltar para casa. É só parar o aparelho e ir para o vestiário.

Claro que a esteira não substitui a corrida de verdade, no chão, mas serve muito bem para aquelas situações especiais de mau tempo.

O que mais gosto na esteira é poder mudar a inclinação. O relevo importa para qualquer corredor, porque correr em terreno ondulado é muito diferente de correr numa superfície perfeitamente plana. Para muita gente, é um grande desafio. Se você costuma treinar no plano e depois vai a uma prova com subidas, vai correr mais devagar

e se cansar antes. Por isso, treinar subida é uma habilidade importante para quem quer correr em qualquer terreno. Nesse sentido, variar a inclinação da esteira ajuda a desenvolver essa capacidade.

Música

Depois de passar horas correndo, pode bater um pouco de tédio. Aí dá vontade de colocar os fones e entrar em outro mundo.

Escuto músicas variadas e audiolivros. Tenho uma assinatura do Apple Music e ouço diferentes seleções por lá. Às vezes, são playlists prontas, como as da série Nike Training. Outras, eu mesmo monto. Tenho, por exemplo, Fast Run, Slow Run, Marathon List e algumas outras.

Minha Fast Run me dá vontade de me superar. Nem todas as músicas têm um ritmo acelerado. Mas, quando ouço uma melodia de que gosto, penso que não posso decepcioná-la e tento acelerar, como se estivesse dando uma força para o artista. A alma canta, e as pernas devoram quilômetros.

A Slow Run tem músicas bem mais tranquilas. Não dá vontade de acelerar, mas ajuda a manter o sossego, a correr sorrindo. Para percorrer uma distância longa com a frequência cardíaca baixa, funciona muito bem.

Mais tarde, descobri as listas das músicas mais ouvidas de diferentes países e grandes cidades. Foi uma descoberta e tanto! Percebi que, em muitas cidades, quase não aparecia música local, só sucessos internacionais, geralmente americanos ou europeus. Felizmente, não era assim em todas. Adorei as listas de cidades latino-americanas - Bogotá, São Paulo e Lima - e africanas - Nairóbi, Lagos e Cidade do Cabo. São Paulo trazia uma familiaridade gostosa; as outras me

apresentavam ritmos e sonoridades inesperados. Tudo isso dava vontade de correr. Se não gostar das listas por cidade, dá para ouvir as de cada país.

É uma pequena viagem sonora. Você escolhe um país que gostaria de visitar, ou se lembra de uma viagem que já fez, e ouve a playlist de um canto distante do planeta. Eu raramente escutava as listas da Alemanha, da França ou da Polônia; tinha mais curiosidade por lugares menos familiares, mas havia de tudo. Quando voltava da corrida, dizia à minha mulher que naquele dia tinha corrido ao som da Colômbia, do Paraguai, do Quênia ou do Japão. É muito bom, muda o ritmo habitual da vida. E é ótimo ouvir músicas que não sejam em inglês ou português, mas em suaíli ou marata.

Claro que recomendo as listas do Quênia: afinal, é de lá que vêm alguns dos melhores corredores do mundo. Gosto de pensar que a música que eles ouvem tem alguma influência nos resultados. As músicas de Nairóbi são bem animadas, com um ritmo ótimo.

Uma lista diferente de todas as outras é a de Botsuana. É um país do sul da África, com pouquíssima corrupção, que passou pela independência sem mergulhar em guerras civis. Sua economia cresce a um bom ritmo, e a sociedade é apresentada como um exemplo de sucesso africano. Fiquei curioso para saber o que essa sociedade escutava.

Quando você ouve as listas de vários países, percebe que ali vivem pessoas diferentes, com gostos diferentes. Uns gostam de músicas melodiosas; outros, de músicas cheias de energia, rock, pop, techno. Estilos diferentes para pessoas diferentes. Mas em Botsuana parecia ser outra história: era como se todo mundo fosse igual e tivesse o mesmo gosto. A lista parecia uma playlist montada por um único DJ, com preferências musicais muito específicas. Quase não se percebia a passagem de uma faixa para outra. Musicalmente, todo mundo no

planeta é diferente; só em Botsuana as pessoas são iguais. Correr ao som daquelas músicas é maravilhoso!

É assim que escuto listas do mundo inteiro. Quando encontro uma música de que gosto, adiciono à minha própria playlist.

Audiolivros

Quando o assunto é livro, obras muito densas sobre negócios não funcionam para mim. Afinal, durante a corrida, a concentração não é a mesma: preciso prestar atenção ao que está ao redor, aos carros e aos buracos, para não tropeçar. Fica difícil absorver ideias complexas, muita coisa se perde. Ouvi principalmente histórias de empresas de sucesso, como Netflix, Goldman Sachs e outras. Também Nassim Taleb, com seu *A lógica do cisne negro*.

Já a divulgação científica mais leve funciona muito bem. Ouvi um excelente livro, *Darwin Comes to Town* - em tradução livre, “Darwin vem à cidade” -, sobre como as espécies se adaptam ao ambiente urbano, evoluem e encontram novos nichos. Perfeito para correr pela cidade.

Gostei de *Armas, germes e aço*, sobre por que algumas sociedades, principalmente da Europa e da Ásia, se tornaram mais bem-sucedidas e colonizaram a África, a América e a Austrália, e não o contrário. Também ouvia podcasts literários, programas de história e ficção científica. Minhas grandes descobertas foram a série *Hyperion*, de Dan Simmons, e *Martin Eden*, de Jack London. Ouvi toda a obra de Viktor Pelevin e descobri, com espanto, a incrível ficção científica chinesa de Liu Cixin. Mesmo que não tivesse conquistado mais nada, só isso já teria feito a corrida valer a pena.

Na verdade, não dá para correr muito rápido ouvindo um audiolivro. Esse tipo de companhia sonora não combina com velocidade, mas com uma corrida constante e sem pressa. E isso é ótimo. De quebra, amplia os horizontes de um jeito impressionante.

Antes de assistir a Duna, decidi ouvir o audiolivro que deu origem ao filme. Como corri bastante naquela semana, terminei a tempo. Foi uma decisão certa: sem o livro, muita coisa teria ficado confusa. Olha só: graças à corrida, até assisto melhor aos filmes.

Vídeo

Sim, dá para assistir a filmes e séries enquanto corre. Mas não na rua, claro.

Na academia, você corre num aparelho que controla a velocidade e a distância, então sabe exatamente quanto correu e como foi o treino. Não precisa ocupar o celular com as estatísticas.

Coloco o telefone no apoio da esteira, bem à minha frente, conecto os fones e dou play em alguma coisa na Netflix. Uma corrida de 8 a 10 km, por exemplo, costuma durar mais ou menos um episódio. Assim, dá para acompanhar o que anda acontecendo na cultura e, ao mesmo tempo, fazer exercício.

O treino “pente”

Uma vez, li *Do que eu falo quando eu falo de corrida*, de Haruki Murakami. Não é um manual de treinamento; é uma obra literária, autobiográfica, em que ele conta muitas histórias ligadas à corrida. Embora não seja propriamente um livro de esporte, teve uma influência enorme na popularização da corrida amadora. Num trecho, Murakami diz que se orgulha de ser alguém que não para. Ou seja, corre a distância inteira sem parar, seja qual for. Bem ao estilo japonês. Aliás, os japoneses são excelentes corredores, donos de muitos recordes. Talvez justamente por essa característica de não parar.

Infelizmente, eu não consigo fazer assim. Numa prova oficial, até dá para não parar. Mas, no treino, por que não? Se o corpo pede, vale escutar.

No aplicativo da Garmin, dá para acompanhar como a velocidade varia ao longo da corrida e consultar o ritmo médio, em minutos por quilômetro ou por milha. Também é possível ver a velocidade de cada minuto. Conversando com amigos sobre os treinos e comparando resultados, percebi que eles costumam tentar manter um ritmo constante. Tudo bem, é uma possibilidade. Mas não funciona para mim.

Muitas vezes - nem sempre, mas muitas - corro num ritmo irregular. Vou como consigo, pelo tempo que consigo, num ritmo confortável. Quando sinto que os movimentos perdem a precisão ou que estou ficando sem fôlego, passo a caminhar ou paro. Assim que recupero o ar, volto a correr. E sigo assim até cumprir a distância que planejei.

Quando analiso a corrida no aplicativo da Garmin, essas paradas e acelerações ficam muito claras. Nos gráficos dos meus amigos, aparecem longos trechos de corrida seguidos de uma redução de velocidade. O meu desenha um “pente”: um monte de dentes com picos de velocidade, separados por quedas quase até zero.

Acho que esse ritmo funciona para quem ainda não está bem treinado. Você consegue terminar a distância, sem abandonar. E, se combinou isso consigo mesmo antes de sair, a estratégia faz parte do plano. Não precisa se culpar por fraqueza: era exatamente isso que estava previsto.

De um jeito ou de outro, a corrida continua melhorando a condição física. Com essas pausas, consigo percorrer distâncias maiores, mantendo uma frequência cardíaca média mais baixa e guardando energia para os trechos “rápidos”. Os batimentos se estabilizam, o corpo dá conta do esforço e manda o sinal: pronto, estou preparado, vamos em frente. E você volta a correr.

Adoro esses “pentes”. Não é treino intervalado, em que você se obriga a correr determinada distância em alta velocidade. São pequenos trechos de corrida separados por pausas curtas, que ajudam a entrar no ritmo. Só que são muitos no mesmo treino.



Março

Felicidade

Assuntos do coração

Um pouco sobre leões e corrida aeróbica

03

Felicidade

Quando você termina um treino, o corpo, depois de passar por aquele estresse, sente um alívio inesperado e responde com uma sensação de felicidade.

Faço montanhismo, e existe uma sensação parecida nas montanhas. Subir é difícil. Quanto mais alto, menos oxigênio; o corpo entra em pânico, tentando sobreviver. Mas, na descida, a quantidade de oxigênio vai aumentando e chega aquela euforia da altitude.

Ao terminar um treino, sinto algo parecido. Durante o esforço intenso, os músculos consomem muito oxigênio para produzir movimento, os pulmões trabalham duro para extraí-lo do ar e o fígado filtra o sangue às pressas, retirando o ácido láctico. De repente, tudo isso acaba: a frequência cardíaca volta ao normal, os músculos descansam, há oxigênio suficiente. Vem a euforia, uma espécie de embriaguez de oxigênio, um barato. O corpo libera endorfinas no sangue, e o cérebro as percebe como felicidade. E não são só as endorfinas! Há estudos sobre a liberação de endocanabinoides, substâncias produzidas pelo próprio corpo que ativam os receptores canabinoides. Sim, você entendeu direito.

Os corredores sentem isso regularmente. É fácil se acostumar e ficar esperando a próxima dose de felicidade depois da corrida. Talvez muitos amadores corram justamente para experimentar essa sensação com frequência. Não vou esconder: para mim, ela também importa. Sinto essa felicidade todos os dias. Para isso, não preciso de psicoterapeuta; preciso de tênis.

Assuntos do coração

O coração é aquele músculo que nunca para enquanto estamos vivos. Pense nisso: trabalha 24 horas por dia, durante décadas. É o músculo mais importante, mais do que os bíceps ou um bumbum bem desenhado. Só que ninguém o vê, embora nossa vida dependa dele. Nós o valorizamos, mas menos do que deveríamos.

A corrida é uma forma de fortalecer esse músculo. Como qualquer outro, ele não deve receber uma carga excessiva ou brusca. A carga precisa aumentar de maneira gradual, suave, progressiva e regular. Como no treinamento dos outros músculos. Assim, o coração se torna nosso fisiculturista interno: forte e resistente.

O coração e os vasos sanguíneos são justamente os que mais se beneficiam da corrida. E os maiores benefícios aparecem nos treinos de baixa intensidade.

Algumas provas exigem documentação de saúde para a inscrição. As regras variam conforme o evento, por isso vale conferir o regulamento com antecedência. Quando a organização pede um atestado, a intenção é reduzir riscos - não apenas criar burocracia.

Quer um coração bonito e forte? Correr ajuda. O corpo vai mudar. Algumas mudanças não serão visíveis, mas estarão acontecendo e farão bem à sua saúde.

Um pouco sobre leões e corrida aeróbica

Na natureza, leões e leoas se comportam de maneira um pouco diferente.

O leão tem juba e um corpo pesado, por isso suporta menos o calor. Passa a maior parte do tempo descansando à sombra ou se movendo sem pressa. É muito forte, mas usa essa força poucas vezes: nas brigas com outros leões ou quando precisa abater a presa. Consegue correr muito rápido, mas por pouco tempo. É um velocista típico.

As leoas são muito mais ativas. Menos pesadas e sem juba, lidam melhor com o calor. São elas que participam mais da caça e perseguem as presas. Além disso, precisam cuidar dos filhotes. Enfim, passam muito mais tempo em movimento e, por isso, conseguem se mover sem parar durante muito mais tempo.

Para mim, esse exemplo ajuda a explicar a diferença entre corrida aeróbica e anaeróbica.

O esforço aeróbico envolve oxigênio. Num treino aeróbico, o corpo consegue processar o oxigênio, fornecê-lo às células e utilizá-lo para produzir a energia necessária ao movimento. Com uma frequência cardíaca de 120 a 160 batimentos por minuto, o fornecimento de energia ao corredor acontece predominantemente por processos aeróbicos.

Um treino aeróbico pede uma frequência cardíaca ligeiramente elevada, ou seja, um ritmo lento. Isso melhora o condicionamento geral e aumenta a resistência. Assim, dá para correr por bastante tempo, embora não muito rápido.

É como acumular energia para as futuras corridas rápidas. Para isso, é preciso melhorar a capacidade aeróbica aos poucos, quilômetro após quilômetro, criando uma reserva de resistência. Vou chamar isso de corrida da leoa. Fica fácil de lembrar.

Corrida anaeróbica

Uma explosão curta de energia, na velocidade máxima, é um esforço anaeróbico: sem oxigênio. Sim, continuamos respirando, claro, mas o oxigênio que chega não basta para compensar a energia gasta. Por um tempo, os músculos trabalham com suas próprias reservas, acumuladas anteriormente. Na atividade anaeróbica, gastamos essa energia aqui e agora. Só que depois será preciso repô-la. Esse processo - gastar agora e se recuperar depois - é chamado de dívida de oxigênio. É preciso recuperar o fôlego, normalizar a respiração para abastecer as células e descansar. Depois de muito tempo correndo num ritmo anaeróbico, o corpo pode levar vários dias para se recuperar.

Os treinos anaeróbicos servem para aprender a suportar esforços intensos pelo maior tempo possível.

Infelizmente, para obter o efeito anaeróbico, é preciso correr com tudo, num esforço altíssimo e com a frequência cardíaca no máximo. Por isso, todos os treinos anaeróbicos são difíceis. Entre aproximadamente 160 e 180 batimentos por minuto, desenvolvem-se tanto os processos anaeróbicos quanto os aeróbicos. Acima disso, entramos numa zona de processos anaeróbicos.

Para desenvolver a capacidade anaeróbica, usamos treinos intervalados e progressivos. Vou falar deles mais adiante. Essa capacidade importa porque dá velocidade. E você vai querer velocidade, pode acreditar.

Quando corro na rua, às vezes algum veículo segue ao meu lado. Pode ser uma bicicleta, um patinete elétrico, um ônibus ou um trólebus. À beira do Léman, pode ser uma lancha acompanhando a margem. Geralmente, são muito mais rápidos do que eu - vários deles têm motor, afinal. Mas, por um trecho curto, tento acompanhá-los, igualar a velocidade ou até ultrapassá-los. Digo a

mim mesmo que estou ligando o modo leão e corro por um pedaço numa velocidade nada habitual para mim.

É uma sensação incrível ultrapassar um ciclista e passar 100, 200 metros, ou até mais, à frente daquele companheiro de rodas surpreso. Adoro ligar o modo leão.

Mesmo quando a arrancada acaba e sinto que não consigo manter aquela velocidade, tento não parar para recuperar o fôlego. Continuo correndo por um tempo e procuro normalizar a respiração, só que num ritmo mais baixo.

Dor e sofrimento

No começo, eu só prestava atenção à regularidade e a não me machucar. Sem muita pressa, sem perseguir velocidade, distância ou resultados imediatos, nada precisa desandar, e o corpo vai se acostumando aos cuidados que recebe. A dor e o sofrimento vão embora.

Agora já dá para pensar em como organizar melhor os treinos.

Correr com a frequência cardíaca baixa é a base de que falam todos os instrutores e sobre a qual milhões de corredores no mundo inteiro montam seus treinos. Achei que valia experimentar. Treinos intensos demais, que eu ainda não conseguia suportar, provavelmente fariam mais mal do que bem. Para que isso? Você prefere treinos confortáveis e com propósito ou uma tortura sem sentido? Pois eu também escolhi os treinos agradáveis e úteis.

Todos os livros sobre corrida falam disso: vá com calma. Mas é tão difícil! Depois explico por quê.

Ainda mais quando você começa a correr regularmente e os aplicativos vão entregando recordes pessoais, um atrás do outro.

“Corrida mais longa.” “Melhor tempo em 1 km.” “Melhor tempo nos 5 km.” “Melhor milha.” “Melhores 10 km.” É difícil parar; parece que está tudo indo às mil maravilhas. Dá vontade de entrar nessa disputa e correr um pouco mais rápido do que até outro dia, especialmente porque agora você tem força para isso.

Mas aí os treinos ficam intensos demais. Você sofre, sente desconforto, sem benefício nenhum. Falta de ar, coração disparado, dor muscular: tudo aquilo dos primeiros treinos. São sinais de que a intensidade passou do ponto. No começo, isso era natural para um corpo destreinado. Agora, é simplesmente um erro.

Quando sento ao volante, pergunto a mim mesmo: hoje vou arriscar ou dirigir com segurança? E a resposta é sempre a mesma: dirigir com segurança, sem correr riscos. Fiz um acordo parecido na corrida. Deixaria a dor e o sofrimento para treinos especiais, quando decidisse conscientemente correr mais rápido ou mais longe do que nunca. Como numa prova-teste importante, para a qual me preparei especificamente. Que a dor ficasse ali, e só ali.

Foi esse o acordo que fiz comigo: não sofrer nos treinos comuns. E mergulhei no fascinante mundo das corridas com a frequência cardíaca baixa.

A curiosa economia da corrida e as zonas de frequência cardíaca

Nosso coração bate numa frequência que depende da intensidade com que o corpo consome oxigênio. Durante o sono, o coração de uma pessoa comum pode bater, digamos, de 50 a 70 vezes por minuto. Mas, quando você corre com todas as forças, ele também

trabalha intensamente, e a frequência pode chegar a 180 ou 200 batimentos, ou até mais. Os números dos atletas podem ser diferentes; para pessoas comuns como eu, essa é uma faixa habitual.

O número de batimentos do coração por minuto se chama frequência cardíaca, ou FC.

Dentro dessa faixa, existem zonas em que o corpo trabalha de maneiras diferentes. Essas faixas, em que o coração bate em ritmos diferentes, são as zonas de frequência cardíaca.

Passei muito tempo querendo entender como elas funcionavam, até chegar a uma explicação que fez sentido para mim. Vou contar uma história inventada, uma analogia econômica, porque todo mundo entende a linguagem do dinheiro. Vamos lá!

Imagine que a corrida tem uma moeda própria: o correal. Você pode ganhar correaís, juntar, economizar ou torrar tudo. Igualzinho à vida.

1. No começo, você mora com os pais ou passa uns tempos na casa da avó. Os mais velhos cuidam de você, preparam coisas gostosas e ajudam no dia a dia. Você descansa e recupera as forças. Dinheiro não preocupa muito: se precisar, seus pais dão uma graninha. Dá para ler, meditar e fazer planos, mas não realizar nada muito ambicioso. Também não dá para economizar: a mesada é pequena demais.

Essa é a zona branca, de recuperação. O corpo está tranquilo. É como descansar, embora você possa estar trotando bem devagar. Não faz mal, mas também não ajuda muito. Só um jeito agradável de passar o tempo. Você não ganha correaís, mas também não gasta.

É o período anterior ao início dos processos aeróbicos que entram em ação durante a corrida.

2. Então você sai de casa e começa a se sustentar. Começa a ganhar seu dinheiro e a contribuir com a sociedade. Seus pais deixaram

um pouco de dinheiro, então existe uma reserva para emergências, embora pequena no início.

Você ainda não tem qualificação nem muito dinheiro, mas já tem algumas necessidades e começa a fazer uns bicos. Trabalhos ocasionais, fáceis, que rendem mais do que o suficiente para café, cinema, videogame e pequenos divertimentos. A alimentação é à base de fast-food e doces: comprou, comeu. São gostosos e fáceis de digerir. Você vive sem grande estresse.

Essa é a zona azul. O processo aeróbico começou. O corpo consome oxigênio e recebe o suficiente. Como a demanda ainda é pequena, o consumo não é tão intenso. A energia vem de carboidratos de rápida utilização, o glicogênio, e você não sente grande esforço.

Mesmo assim, vale passar algum tempo nessa zona para que o “processo econômico” entre em funcionamento: você cruzou o limiar aeróbico e começou a correr.

Aos poucos, acumula correais e fica mais confiante. Aprende a ganhar dinheiro com facilidade e se sente pronto para o próximo passo. Vamos aumentar a aposta!

3. Nessa nova fase da vida, você encontra um emprego fixo. O dinheiro aumenta bastante e agora dá para coisas mais interessantes. Você pode ter carro, apartamento e férias. Precisa suar para isso, mas o apetite vem com a comida. Quer mais, consegue mais e, o melhor, por enquanto o dinheiro basta. O movimento de correais aumenta: você ganha e gasta bastante.

Além disso, começa a perceber que tem coisas demais e vai se desfazendo delas - e não de graça. A tralha acumulada é vendida aos poucos e também rende correais. Não é imediato, mas a casa vai mudando de cara. O espaço se abre, tudo fica mais aconchegante. Com o dinheiro das vendas, você se diverte um pouco mais e compra coisas úteis e bonitas.

A alimentação também muda. Você come menos fast-food, começa a se alimentar melhor e percebe que pode guardar a barrinha de chocolate para quando precisar de um lanche urgente. Passa a fazer uma reserva para os momentos difíceis, e ela vai crescendo.

Enfim, é uma fase maravilhosa, em que dá para ficar por muito tempo e levar uma vida feliz e completa.

Essa é a zona verde, de desenvolvimento. O corpo consome oxigênio ativamente e, para produzir energia, usa não só carboidratos, mas também quebra gorduras, os lipídios. Como você gasta as reservas de gordura durante o treino, começa a emagrecer, ganha resistência e fica mais bonito. Para a saúde, é o ponto ideal. É a zona que mais faz você progredir, a minha favorita.

Mas as necessidades crescem, e você quer mais. Mais velocidade, por exemplo.

4. Como profissional, já ganha bem, mas também gasta bastante. Até que chega o momento mágico em que suas “despesas” são exatamente iguais à “receita”. De vez em quando, usa o cartão de crédito, mas ainda paga tudo em dia. No geral, esses pequenos empréstimos não afetam sua situação financeira.

É um ponto delicado, quase teórico. Difícil calcular até o último centavo, mas a ideia é essa: você ganha tanto quanto gasta. A corrida da vida já traz bastante estresse, mas você ainda consegue se equilibrar no limite. Muito bem!

Parabéns, você encontrou seu limiar anaeróbico!

A alimentação começa a ficar esquisita. Você trabalha tanto que não tem tempo de ir tranquilamente a um restaurante nem de manter uma dieta equilibrada. Come o que aparece: comida balanceada, fast-food, alguma coisa da reserva quando a fome aperta. Tanto faz, desde que seja rápido. Os correais ainda dão, mas por pouco.

Essa é a zona amarela, a zona do limiar. É a mais estreita: um pouco antes e um pouco depois daquele ponto mágico de equilíbrio, o limiar anaeróbico. Uma diferença de 5 a 10 batimentos por minuto pode levar você para fora dela, em qualquer direção.

Na corrida, isso significa que nessa zona dá para treinar o ritmo, equilibrando-se entre o metabolismo aeróbico e o anaeróbico.

5. Mas a ambição aumenta e você quer ir além. Quer uma vida realmente espetacular. Compras grandes e caras ou projetos ambiciosos parecem ao seu alcance e prometem agradar ao ego.

É uma fase de ganância. Você precisa de muitos correais, muitos mesmo, mais do que consegue ganhar. Entram os bicos, o salário inteiro do emprego fixo e, além disso, as economias feitas na zona verde. Logo depois, você começa a pegar empréstimos. Primeiro poucos, depois cada vez mais.

Gasta tudo aqui e agora, até o dinheiro acabar. Nessa analogia, os correais de todo mundo acabam mais cedo ou mais tarde; a única questão é quando. Corredores experientes, com boas reservas, conseguem correr a crédito até muito depois da linha de chegada. Os menos experientes vão à falência no meio do percurso e dão de cara com “o muro”.

Nessa farra, você come e bebe tudo o que estiver ao alcance. Falta tempo até para vender a tralha, embora às vezes ainda consiga passá-la adiante por qualquer trocado. Come fast-food, os carboidratos, pratos gordurosos de restaurante, as gorduras, e qualquer petisco que aparecer. Como não sobra tempo para buscar comida, vai consumindo o estoque que tinha feito em casa. Limpa as barrinhas de chocolate, o mel, tudo o que encontra.

Parabéns: você está na zona vermelha, anaeróbica. Depois de passar do limiar anaeróbico, entra numa situação curiosa. As fontes aeróbicas habituais já não fornecem energia suficiente para correr. O

corpo tenta obtê-la de todas as formas: os processos aeróbicos continuam funcionando como antes, mas não dão conta. Por isso, a maior parte da energia passa a ser produzida sem participação do oxigênio, de forma anaeróbica.

Você respira o mais fundo e o mais rápido que consegue, o coração dispara, mas o lactato vai se acumulando no sangue, e o corpo começa a “acidificar”. Assim, cria uma “dívida de oxigênio”, que precisará pagar quando voltar à zona amarela ou verde.

Se você tinha um bom histórico de crédito - trabalhou bem durante bastante tempo e pagou as contas em dia -, consegue empréstimos maiores e por prazos mais longos. Se ficou enrolando na zona verde, o crédito será pequeno e vai durar pouco.

Nessa fase de ganância, a falência em correais se aproxima inevitavelmente. O melhor a fazer é aprender a adiar esse momento o máximo possível. Aguentar mais um pouquinho nesse período ambicioso.

Ainda assim, correr na zona vermelha é possível e faz parte importante do treinamento. Você desenvolve tolerância ao lactato, a dívida acumulada. É assim que pode e deve treinar intervalos curtos e rápidos, além de acelerações. Sem saber correr na zona vermelha, não haverá resultados impressionantes. E, para aprender, é preciso praticar de vez em quando.

Se treinar na zona vermelha com frequência demais, pode estragar seu histórico de crédito - ou até a saúde. Aí não vai conseguir voltar tão cedo para a confortável zona verde: precisará de tempo para se recuperar e se reabilitar.

Limites pessoais

Os limites das zonas de frequência cardíaca são estritamente individuais e podem mudar conforme você evolui com os treinos. Como exemplo, estas são minhas zonas de treinamento atualmente:

1. Branca, de recuperação: até 125 bpm. Normalmente, essa é minha frequência ao caminhar, não ao correr.
2. Azul, primeira zona aeróbica: de 126 a 151 bpm - a base.
3. Verde, segunda zona aeróbica: de 152 a 159 bpm - desenvolvimento.
4. Amarela, de limiar: de 160 a 167 bpm - treino de ritmo e intervalos longos.
5. Vermelha, anaeróbica: frequência a partir de 168 bpm - tolerância ao lactato, intervalos e acelerações.

Consigo correr por mais de uma hora na zona vermelha. Com o tempo, construí um “bom histórico de crédito” e aprendi a suportar esses períodos de “gastança”.

Também comecei a achar que conseguia perceber quando os batimentos subiam ou desciam sem olhar o monitor. Aí olhava o relógio para confirmar. Ingênuo. Essa sensação engana muito, falha com frequência, e não confio totalmente nela. Posso estar me sentindo ótimo enquanto a frequência já disparou. É importante perceber isso a tempo.



Abril

Correr na primavera

O eterno assunto do emagrecimento: corrida e dietas

A meia maratona seca

04

Correr na primavera

Dá para correr em qualquer época, mas cada estação tem seus encantos e seus inconvenientes. Se no inverno você correu sobre neve e gelo, na primavera entram em cena as poças. Tênis impermeáveis são mesmo indispensáveis. No inverno, bastava se agasalhar; agora é preciso acertar um equilíbrio delicado: errou um pouquinho, vai sentir frio ou calor. E muitas vezes será necessária uma jaqueta impermeável.

Em compensação, os dias ficam mais longos, e correr de manhã já não significa necessariamente correr no escuro. Dá para sair cada vez mais cedo, e as opções de percurso aumentam. Nos parques, todos os caminhos voltam a ficar disponíveis, não só aqueles de onde retiraram a neve. A vida também reaparece: você vê os primeiros pássaros, depois as primeiras flores, antes dos outros frequentadores. É muito bom.

Na primavera, espero ansiosamente o momento de tirar do armário os tênis “normais”. Aqueles com que dá para correr no asfalto seco numa velocidade decente. Sinto falta deles no inverno. É um prazer calçar um tênis escolhido pelo desempenho na corrida, e não por impedir a entrada de água. Só de mudar o tipo de calçado, a velocidade aumenta, e você se sente cada vez melhor, mais forte, mais rápido.

A primavera e o outono oferecem as melhores temperaturas para correr. Costuma-se considerar 10 °C a temperatura ideal: o corpo não precisa gastar tanta energia regulando a própria temperatura. Não é necessário suar tanto, porque o ar ajuda a resfriar o organismo. Começa a temporada de corridas, surgem as primeiras provas oficiais, e dá para se inscrever e ver como anda o preparo.

Além disso, a primavera é uma ótima época para começar a correr. Ainda dá tempo de enxugar a silhueta antes da temporada de praia e

aproveitar a boa forma. Se o seu ano de corridas começa na primavera, está de parabéns.

A primavera é a época perfeita para correr.

O eterno assunto do emagrecimento: corrida e dietas

Complicar é fácil. Simplificar é difícil.

Não sou nutricionista, então não posso explicar em todos os detalhes como emagrecer. Minha visão é muito simples, baseada no que lembro das aulas de anatomia da escola: consumimos energia nos alimentos e nas bebidas - medida em calorias - e depois gastamos essa energia para nos manter vivos e nos movimentar. Gastamos calorias. Nosso corpo é uma espécie de pequeno biorreator.

Isso significa que, se você consome mais energia do que gasta, ela pode se acumular em algum lugar. Na forma de depósitos de gordura em diferentes partes do corpo, por exemplo. Se gasta mais do que consumiu, o organismo precisa abrir essas reservas, usar a energia guardada. Estou simplificando o esquema de propósito, ao máximo, para deixar o princípio claro.

A maioria das dietas se concentra na primeira parte: o consumo de calorias. Propõe mudanças nos alimentos, nos horários das refeições, regras complicadas para a proporção entre gorduras, proteínas e carboidratos. Muitos aplicativos calculam as calorias do que você come e acompanham os limites estabelecidos. Uma das minhas restrições é não consumir açúcar de mesa: não acrescento ao café, ao chá nem à comida. Mas, se o prato pronto já tem açúcar, tudo bem,

não faço drama. De qualquer forma, existem muitas maneiras de impor limites à alimentação.

Tudo isso faz sentido e funciona de algum jeito, mas, pessoalmente, acho meio chato me concentrar nessa primeira parte. Acho muito mais interessante olhar para a segunda: como gastamos energia.

Nesse sentido, correr permite gastar uma grande quantidade de energia em atividade. Se você corre muito, gasta muita energia. O balanço começa a se deslocar para o lado do “gasto mais do que consumo”. Se fizer isso por bastante tempo, com constância, inevitavelmente vai emagrecer. Parece óbvio!

Então, atenção: o segredo para emagrecer é bem simples - corra mais do que come. Quanto mais corrida regular, mais rápido o emagrecimento. Mas o volume não pode aumentar de uma vez. É preciso avançar devagar, ou as lesões serão inevitáveis.

Uma vez, vi na academia um sujeito corpulento se esforçando muito nos abdominais. Não parecia fraco; provavelmente tinha um bom abdômen e outros músculos fortes. Só que eles estavam escondidos debaixo de uma camada de jantares caprichados. Olhando o treino, pensei que, com 3 ou 4 sessões por semana, ele não conseguiria gastar o suficiente para perder aqueles quilos. Outra história seriam 2 ou 3 meses correndo todos os dias, de 10 a 12 km por dia. Aquilo tudo iria embora.

Esse é um dos motivos por que corro todos os dias. Além disso, passeio com o cachorro. Com essa regularidade, não é difícil gastar 500, 800 ou 1.500 quilocalorias extras, dia após dia.

No aplicativo da Garmin, havia uma seção chamada Insights, em que eu podia comparar meus resultados com os dos outros usuários. Imagino que fossem muitos, talvez centenas de milhares, talvez milhões. Para minha enorme surpresa, depois de uns dois meses de treino, percebi que estava entre os 1% mais ativos: dava mais passos

e percorria mais quilômetros do que 99% dos usuários da Garmin, considerando todas as faixas etárias. Pelo visto, eu simplesmente gastava muita energia.

Mas quanto é muito? Como entrar no 1% mais ativo?

Minha média é de 17 mil passos por dia, embora muitas vezes chegue aos 25 mil. O recorde é 48 mil. Na corrida, a média anual é de 6,5 km por dia. Confesso que, antes de ver as estatísticas da Garmin, não achava que fosse tanto assim. Mas era mais do que 99%. Foi um choque! De repente, percebi como nossa civilização se tornou sedentária, se apenas 1% da população percorre 13 km por dia.

Os antigos chineses diziam: “Olhe as dobradiças das portas: estão sempre em movimento. A porta pode se deteriorar com o tempo, mas as dobradiças continuam como novas. O segredo da longevidade está no movimento.” Naquela época, as dobradiças eram de madeira, mas a ideia é genial de tão simples. É preciso se mexer!

Adiantando um pouco a história: as grandes mudanças no corpo começam depois dos 80 km por semana. Descobri isso em junho.

Há inconvenientes também. Agora, toda vez que passo pelo controle de passaportes no aeroporto, o funcionário se sente na obrigação de comentar que não pareço a pessoa da foto. Mas é um inconveniente agradável.

A meia maratona seca

Depois de aprender sobre os treinos por frequência cardíaca, resolvi experimentar uma distância respeitável: uma meia maratona com os batimentos baixos. Não era uma prova oficial. Eu ia correr sozinho, só para mim.

Tracei um percurso pelos parques de Vidy e pela orla do Léman, reservei tempo suficiente na agenda, me preparei mentalmente e saí numa manhã de primavera.

A missão era não passar de 145 batimentos por minuto durante o percurso inteiro, sem concessões. De preferência, também não cair abaixo de 134. Mas o principal era não ultrapassar 145.

Não queria correr mais rápido nem mais longe, fazer acelerações ou qualquer outra coisa. Só havia um parâmetro: manter os batimentos dentro daqueles limites estreitos.

Como já tinha alguma experiência, sabia que conseguiria completar a distância. Tinha uma noção bastante precisa de quanto tempo levaria, em que ponto começaria a cansar e como me sentiria no fim. Antes, muitas vezes terminava uma meia maratona tão esgotado que precisava dormir uma horinha para voltar a ser gente. Tinha muita sede e fome, as pernas tremiam de esforço, e dava literalmente para torcer a camiseta.

Mas aquele treino foi completamente diferente de tudo o que eu tinha vivido. As sensações eram muito... estranhas.

Eu me sentia ao volante de um carro esportivo, andando devagar por ruas cheias de radares e placas de limite de velocidade. O motor roncava debaixo do capô: vamos acelerar, dá para ir mais rápido! Mas eu não pisava no acelerador, para não quebrar minhas próprias regras. Pelo contrário: vivia freando.

Durante a corrida inteira, a cada poucos segundos, eu olhava o monitor cardíaco no relógio. Assim que acelerava um pouco, os batimentos subiam. Então reduzia, passava a caminhar ou simplesmente parava, para baixá-los e voltar à faixa desejada. Não corria acima de 142. Se passasse disso, ficava parado o tempo que fosse preciso. É um belo exercício de disciplina.

Era quase engraçado me frear o tempo todo, como num jogo esquisito. Mas consegui cumprir o plano. E foi a primeira meia maratona que não me deixou cansado. Não estava com sede - depois de 21 km, imagine! - e minha camiseta continuava quase seca. Pela primeira vez, minhas pernas concordaram com o ditado: quem corre por gosto não cansa.

Naquela época, meu recorde na meia maratona era de 1 hora e 50 minutos. Sabe quanto levei nessa? Não faço ideia. Nem vou procurar no histórico dos treinos, porque isso não tem a menor importância para a história. Certamente, mais de 2 horas.

O que importava era ter aprendido a correr por bastante tempo com os batimentos baixos. Depois daquele treino, passei a acompanhar a frequência cardíaca como se fosse o conta-giros de um carro. Não pode disparar: é um mau sinal. Também não pode cair demais: aí é só perda de tempo. Tem que ficar na faixa certa, como num videogame. Ótimo, isso eu consigo fazer!

São esses treinos que trazem o maior benefício para a saúde e para a melhora dos resultados.

É surpreendente: graças a eles, aquela velocidade que antes parecia “muito rápida” vai se tornando, com o tempo, a velocidade “normal” de um treino tranquilo com a frequência cardíaca baixa.

No ritmo do pace

Os corredores também usam a palavra inglesa pace para falar de ritmo. É uma maneira de expressar a velocidade. Normalmente, medimos velocidade em quilômetros por hora ou, por exemplo, metros por segundo. Para o corredor, porém, importa saber quantos minutos leva para percorrer 1 km - ou uma milha, se preferir o sistema imperial. Esse é o ritmo em que você corre.

Os aplicativos mais populares calculam esse valor e o mostram nos resultados. Assim, dá para comparar os treinos não só pela distância e pelo tempo total, mas também pelo ritmo em cada trecho. Um pace de 6, por exemplo, significa correr 1 km em 6 minutos. Portanto, em 60 minutos você percorre 10 km. Pace de 6 min/km equivale a 10 km/h.

Para completar uma maratona em 4 horas, é preciso um ritmo médio de 5min40s/km. Para 3 horas, 4min16s/km, e assim por diante.

É difícil manter um ritmo perfeitamente constante durante o percurso inteiro, a não ser na esteira. Provavelmente, ele vai variar em cada trecho e desenhar uma curva cheia de voltas no aplicativo. É justamente por causa desses dentes no gráfico que chamo meus treinos favoritos de “pente”. Analisar essas curvas é fascinante.

Alguns corredores muito bem preparados conseguem manter um ritmo extremamente constante do começo ao fim. Nas grandes provas, trabalham como marcadores de ritmo, os pacers. São faróis em movimento, precisos e regulares, mostrando em quanto tempo você vai terminar se ficar com eles. Uns santos.

Volume

Desde o começo do meu ano de corridas, eu tinha conquistado regularidade, passado pela adaptação do corpo à carga inicial e aprendido a correr com a frequência cardíaca baixa.

E agora?

É hora de falar do volume de treino. É assim que os corredores chamam a distância percorrida em determinado período.

Normalmente, falamos dos quilômetros acumulados na semana e no mês. Esses são os indicadores mais importantes.

Um treino de 5, 10 ou 25 km pode impressionar você, mas, no quadro geral, cada sessão isolada não tem tanta importância. Vale olhar para o conjunto.

Quando comecei a correr com os batimentos baixos, quase parei de me cansar. Foi aí que comecei a descobrir tudo o que a corrida tinha de bom. Distâncias que antes pareciam grandes demais se tornaram possíveis, e pude definir um volume mensal que funcionasse para mim.

Como já tinha experiência, correr de 100 a 120 km por mês era normal para mim. Isso equivale a 25 a 30 km por semana.

Na verdade, é um volume pequeno. Se você não tem objetivos muito ambiciosos, talvez seja suficiente. Com ele, dá para fazer uma meia maratona razoável, em menos de 2 horas. Mantendo esse volume por 8 ou 9 meses, dá para completar uma maratona em cerca de 4 a 4 horas e meia.

Depois, a relação é simples: quer correr mais rápido? Precisa aumentar o volume de maneira gradual e progressiva, até chegar ao seu limite pessoal. Cada pessoa reage de um jeito, mas a lógica geral é essa.

No quarto mês do meu ano de corridas, achei que já estava preparado e comecei a aumentar o volume: passei dos 170 km. No mês seguinte, ultrapassei os 200 km. Assim, meu volume semanal, que eu acompanhava, chegou a 40 ou 50 km.

Aumentar o volume faz sentido, mas é algo muito individual. Não dá para fazer de uma vez: tem que ser aos poucos, de 10% a 15% por mês.

Provavelmente, ao passar dos 150 ou 200 km, você vai sentir que é capaz de mais. E vai querer participar de uma prova oficial. É uma ótima meta. Afinal, é justamente ter um objetivo definido que distingue o esporte da simples atividade física.

Maio está chegando, e com ele as grandes corridas. Você está cada vez mais perto do seu objetivo.



Maio

Mal de altitude e corrida
Sangue, suor e VO2max
A sensação de carrossel

05

Maio

Mal de altitude e corrida

Quando comecei a correr, conheci mais um indicador de saúde de que nunca tinha ouvido falar: o VO2max.

Passei a usar um relógio Garmin, que analisa vários indicadores. Alguns, como a frequência cardíaca, aparecem na hora; outros só começam a surgir no aplicativo depois de certo tempo. Foi assim que, sem esperar, descobri que meu VO2max era 48. Isso era bom ou ruim? Não fazia a menor ideia. Depois de um mês correndo todos os dias, chegou a 52. Achei que devia ser bom, já que estava aumentando, e resolvi investigar.

Descobri um assunto muito interessante - e percebi que já sabia alguma coisa sobre ele.

Quando você faz montanhismo e passa dos 3.000 m, pode sofrer com o mal de altitude. É a hipóxia de altitude, a falta de oxigênio causada pelo ar rarefeito. Isso significa que há pouco oxigênio disponível. A cada respiração, menos oxigênio chega ao sangue. É preciso respirar mais depressa e, mesmo assim, o corpo não recebe o suficiente. Daí vêm o mal-estar, a dor de cabeça, os vômitos, a tontura e a desorientação. O sangue fica mais espesso, aumenta o número de glóbulos vermelhos e a pressão sobe. O sangue circula com mais dificuldade pelos capilares e pelos órgãos. O processo afeta o corpo inteiro, não só a respiração. Depois de algum tempo, porém, o organismo se ajusta às novas condições: o sangue fica mais fluido, o nível de hemoglobina aumenta, e o corpo começa a lidar com a falta de oxigênio. E ele “lembra” dessa experiência: a segunda ou a terceira ida às montanhas será mais fácil do que a primeira. A adaptação acontece mais rápido e com menos sofrimento. Por isso, as ascensões são feitas em etapas. Depois de chegar a determinada

altitude, é preciso passar a noite ali para o corpo se “regular”. Depois vem outra subida e mais uma noite.

Quanto mais alto, maior a carga. No acampamento-base do Everest, a 5.340 m, há aproximadamente metade do oxigênio disponível ao nível habitual. Quanto mais alto, menos oxigênio. A partir dos 5.000 m, alpinistas usam cilindros para respirar e, por algum tempo, abastecer o sangue de oxigênio. Dão alguns passos e respiram de novo.

Nem todos usam esse equipamento. Alguns levam cilindros e precisam carregá-los; outros conseguem sobreviver com pouco oxigênio. Li sobre um alpinista americano que escalou os 14 picos de mais de oito mil metros. Ele se chama Ed Viesturs e nasceu com um corpo fora do comum, herança dos pais. Subiu sem cilindros de oxigênio, o sortudo. Seu corpo dava conta sozinho. Tenho certeza de que muita gente sentia inveja.

Os povos que vivem em grandes altitudes, como os tibetanos e os sherpas do Nepal, têm adaptações genéticas a essas condições. Respiram mais rápido, e seu sangue não engrossa tão depressa durante a subida. Desde pequenos, se acostumam à escassez de oxigênio. Por isso, os sherpas que trabalham como carregadores passam muito tempo sem cilindros e se sentem razoavelmente bem.

Em resumo, a capacidade de lidar com a falta de oxigênio depende bastante da genética. Pode ser treinada, como tantas outras capacidades, mas existe um teto de possibilidades com o qual nascemos.

Na corrida, esse indicador da capacidade máxima de consumir oxigênio se chama VO2max. Ele também aponta um teto de possibilidades, uma espécie de potencial esportivo. Infelizmente, parte disso é loteria genética. Por outro lado, todos podem melhorar seus números com treinamento e chegar ao próprio máximo.

Aliás, a sigla se lê assim: V indica volume; O₂, oxigênio; max, máximo. Portanto, VO₂max significa volume máximo de oxigênio.

Sangue, suor e VO₂max

Vale olhar esse indicador mais de perto. O VO₂max é o consumo máximo de oxigênio, medido em mililitros de oxigênio consumidos por minuto para cada quilograma de massa corporal. A unidade é ml/kg/min. Seu aumento é usado para avaliar a evolução do treinamento. Em outras palavras, é o volume máximo de oxigênio que o corpo consegue captar durante o exercício.

No início dos treinos, o VO₂max costuma subir, porque os amadores iniciantes normalmente partem de um nível baixo. É um critério objetivo de melhora do condicionamento. Ele acompanha a evolução física até chegar ao seu máximo pessoal. Aí vem um platô, uma faixa relativamente estável em que até uma pequena melhora exige muito esforço e treinos ajustados especificamente para isso.

A maneira mais confiável de conhecer o VO₂max é fazer uma avaliação funcional em laboratório. Relógios esportivos também podem fornecer uma medida. Ela não será tão precisa, mas permite acompanhar a tendência: o indicador está subindo com os treinos ou caindo?

Minha experiência foi esta: nos primeiros seis meses, o VO₂max subiu de 48 para 59. Quando aumentei a carga na segunda metade do ano, passou a oscilar, caindo para 56 e voltando a 58. Depois de corridas duras e rápidas, muitas vezes caía, e voltava a subir quando eu diminuía a carga. Parece que esse é meu teto de amador.

Atletas experientes e talentosos podem passar de 60 e chegar a 70. Entre os olímpicos, pode superar um pouco os 80. Em alguns fenômenos da genética, chegou a 84 e até a 96 ml/kg/min.

Aumentar o volume, especialmente com a frequência cardíaca baixa, ajuda a elevar o VO2max, mas só até certo ponto. Treinos intervalados, descanso adequado, sono e boa alimentação também contribuem. De modo geral, quanto mais saudável você está, melhor o VO2max. Se ele começa a cair, alguma coisa não vai bem. Talvez os treinos estejam intensos demais ou falte descanso. Ganhar peso também reduz o indicador.

Procurei saber como aumentar o VO2max além das recomendações gerais de treinar e descansar. Descobri, por exemplo, o treino intervalado Billat 30-30, chamado assim em homenagem à fisiologista Véronique Billat. Simplificando, é uma sequência de acelerações explosivas de 30 segundos, em velocidade de sprint, alternadas com 30 segundos de corrida leve.

Mas também dá para relaxar e lembrar que esse é apenas um indicador indireto. Se medirmos o VO2max de vários atletas, não poderemos dizer só por ele quem é o mais rápido ou o mais resistente. Apenas a prova mostra como cada um realiza seu potencial. Atletas de elite melhoram os resultados sem mudar o VO2max. Seu colega fumante pode ter um potencial genético de VO2max de 90 e não conseguir correr nem dois quilômetros. Talvez pudesse ter sido campeão, se a vida tivesse tomado outro rumo.

A sensação de carrossel

Nas corridas longas, os pensamentos ficam girando de um assunto para outro. A gente fala em acumular quilômetros e, às vezes, acumula voltas numa pista. Tudo gira. Desde a invenção da roda e do torno de oleiro, isso faz parte da natureza humana. Girar fascina.

Encontrei um truque mental para enfrentar aqueles quilômetros que parecem não acabar: imagino um carrossel enorme girando debaixo de mim. Ele gira sozinho e me leva; correr é só a maneira de

continuar em cima dele. Pensar que não sou eu me deslocando com um esforço enorme, mas uma força me carregando, acalma muito. Percebo que algumas dessas voltas são mais “gentis” do que outras. Meus quilômetros 7, 11 e 17, por exemplo, passam mais facilmente. Sabendo disso, espero por eles com um pouco mais de vontade.

Às vezes, a sensação de carrossel aparece sozinha, de repente. Outras vezes, eu a preparo antes. Programo minha cabeça para que a sétima volta seja mais fácil, e a energia chega justamente no quilômetro 7.

Dê pelo menos uma voltinha nesse carrossel imaginário da corrida.

Cadência

O predador terrestre mais rápido do mundo é o guepardo. Ele deixa para trás todos os outros corredores do reino animal, embora só consiga manter sua velocidade fantástica por relativamente pouco tempo.

Um experimento mostrou que, para acelerar, o guepardo não aumenta o comprimento da passada: aumenta a frequência dos saltos. Outros animais velozes, como os galgos, não conseguem fazer o mesmo. Eles tentam alongar os saltos e acabam perdendo para os guepardos nas “disputas de velocidade”.

O número de passos por minuto se chama cadência. Para um corredor, é a frequência com que os pés tocam o chão durante a corrida. Nessa palavrinha está escondido o segredo da velocidade.

Eu já conhecia a cadência, mas passei muito tempo sem levá-la tão a sério quanto deveria. Depois de saber do guepardo, fui olhar meus números nos aplicativos e notei que, nas melhores corridas, minha cadência ficava sempre em 163, com passadas de 130 a 135 cm. Uma cadência típica de um amador de velocidade mediana. Não era de

espantar que eu não conseguisse correr mais rápido. Nas corridas lentas, ela era menor; nas rápidas, maior. Era esse o segredo.

De modo geral, a velocidade da corrida pode ser resumida nesta fórmula:

Velocidade da corrida = comprimento médio da passada × frequência média dos passos.

Portanto, para aumentar a velocidade, é preciso aumentar o comprimento da passada, a frequência dos passos ou os dois.

Infelizmente, quando queria acelerar, eu costumava tentar dar passadas maiores. Um erro muito comum. O que funciona para velocistas não serve necessariamente para maratonistas. Resultado: algumas pequenas distensões na parte de trás da coxa e nenhum aumento significativo da velocidade média.

Muitos treinadores consideram 180 passos por minuto a cadência “ideal”. Durante os Jogos Olímpicos, o treinador Jack Daniels - um nome fácil de lembrar e, aliás, um treinador muuuuito famoso - observou que, entre 46 corredores profissionais de longa distância, apenas um tinha cadência ligeiramente abaixo de 180. Todos os outros estavam acima. Entre amadores, ela quase sempre é menor.

Embora cada corpo tenha suas particularidades, esses sedutores 180 passos por minuto viraram uma espécie de padrão-ouro para os corredores.

Treinar cadência não é fácil. Leva tempo e é chato. Além disso, no começo fica um pouco cômico. Eu corria como um corredor normal, de um jeito bonito, embora não muito rápido. De repente, precisei sair dando passinhos miúdos.

Se você não quer perseguir velocidade, talvez nem precise disso. Mas, para acelerar, é necessário começar a correr num ritmo fixo, acima de 170 passos por minuto. Existem aplicativos específicos,

como o Metronom. Ele fica fazendo seus cliques, e você tenta mover as pernas exatamente naquele ritmo. As passadas ficam mais curtas, mas o ritmo melhora.

Seu aplicativo ou relógio provavelmente mede sua cadência. Foi olhar e encontrou algo entre 130 e 160, certo? Nesse caso, dificilmente conseguirá chegar a 180 passos por minuto de uma vez. Mas dá para mudar em etapas. Aumente aos poucos, primeiro uns 5%, e consolide essa frequência. Conforme os resultados melhorarem, experimente subir um pouco mais, depois mais um pouco, até encontrar seu máximo.

Por que isso ajuda? Com uma cadência alta, economizamos energia: é uma técnica de corrida mais eficiente. Cansamos menos e conseguimos manter um ritmo melhor por mais tempo.

Treinar com metrônomo

Correr com metrônomo é bem diferente de correr ouvindo música. Pode parecer monótono e sem graça. Dificilmente você vai virar fã desse tipo de treino.

Mas bastam algumas corridas para captar o ritmo e começar a ouvi-lo dentro da cabeça. A memória muscular também aprende rapidamente a sensação do movimento.

Você escolhe a frequência dos cliques, define o tempo e escuta aquela marcação regular, tentando acertar cada passo na batida. Ajustei o metrônomo um pouco acima da cadência das minhas melhores corridas e tentei correr exatamente naquele ritmo.

Pois é: inesquecível. O metrônomo estala como uma cigarra, com uma insistência mecânica implacável. Ele não se importa com a velocidade em que você corre. Mas você corre muito mais rápido.

Depois de um treino desses, o cuco continua cantando na cabeça por um bom tempo.

Para não ouvir a contagem do metrônomo, dá para baixar músicas específicas no Apple Music ou em outro serviço, com a velocidade da batida indicada: 160 ou 170 bpm, por exemplo. Duvido que tenham muitos fãs apaixonados, mas funcionam muito bem para treinar cadência... Ainda assim, se é para ouvir uma marcação, prefiro o metrônomo.

Não é necessário manter essa cadência no treino inteiro, nem em todos os treinos. Você pode escolher um intervalo de tempo para tentar manter a cadência-alvo e correr o restante numa frequência confortável.

Não sei de verdade, mas suspeito que Kipchoge não ouça música nos fones. Deve ser um metrônomo.

Extra mile

Existe uma expressão em inglês, extra mile: a milha a mais. Costuma indicar um esforço adicional, um cuidado além do esperado. É muito usada no atendimento e no marketing. To go the extra mile é fazer mais do que esperam de você, surpreender, superar expectativas. Cumprir a promessa com generosidade, com um pouquinho a mais. Entregar 3 propostas de layout ao cliente, em vez das 2 combinadas. Trazer com o café um biscoito que ninguém pediu. Concluir um trabalho melhor ou mais rápido do que o previsto. Conquistar o coração do cliente. Um belo gesto, que alegra tanto quem recebe quanto quem consegue oferecê-lo. Na corrida, a expressão serve perfeitamente - e no sentido mais literal. Você sai para correr 10 km, mas tudo vai tão bem que sente que consegue um pouco mais: outros 500 m, talvez 1 km. Quem sabe uma milha inteira a mais, cerca de 1,61 km? A sensação é ótima: você surpreendeu a si mesmo. Nem sempre, porém, a extra mile precisa ser uma surpresa. Pode ser um pequeno aumento no volume semanal: 50 km em vez de 48, por

exemplo. Uma meta que você estabeleceu e cumpriu, apesar das dúvidas.

Não é a quantidade de quilômetros que importa. É o esforço para se superar. Você consegue fazer um pouco mais ou vai apenas cumprir exatamente o combinado? Consegue produzir um pequeno milagre, deixar a preguiça e a procrastinação de lado e se empenhar?

A sensação de ter se superado será uma bela recompensa quando, de vez em quando, você se der uma extra mile de presente. Faça esse agrado a si mesmo. Surpreenda-se!



Junho

Correr no verão
Treinos semanais
Diferentes tipos de treino

06

Correr no verão

O verão é minha época favorita para correr. Quando mais acumular volume e quilômetros, se não nos meses quentes? Dá para viajar e correr em lugares novos durante as férias. Todos os caminhos possíveis estão disponíveis, e as opções de percurso se multiplicam.

O dia começa cedo. Dá para correr à luz do sol por ruas e orlas vazias, sentindo que a cidade inteira é sua. Ainda mais quando a previsão é de 30 °C: o horário confortável acaba sendo justamente às 6 da manhã. Perdeu um pouco do frescor, vai ter que correr no calor.

Correr no calor é um teste e tanto. Mais de uma vez, torci a camiseta de verdade depois do treino. Quase nunca corro com uma garrafa de água na mão, mas há dias em que ela é necessária. E, se saio durante o dia, preciso de óculos escuros e boné. Enfim, é preciso cuidar da temperatura e da hidratação.

No verão, dá para pegar um belo bronzeado correndo, especialmente à beira-mar, sem camiseta. É prático: na ida, bronzeia um lado; na volta, o outro. Para não se queimar, vale usar protetor solar, sobretudo quando a corrida dura duas horas debaixo do sol.

Também há provas oficiais no verão. Nelas, você procura a sombra e corre pelo lado sombreado da rua para se refrescar um pouco.

O verão é a época perfeita para correr.

Treinos semanais

Os aplicativos oferecem todo tipo de estatística. Uma das mais simples e importantes é a quantidade de quilômetros percorridos. Você sabe quanto correu no treino atual, e o aplicativo informa quanto acumulou no mês, na semana, no ano ou em qualquer outro período.

No começo, eu acompanhava apenas o total mensal. Se chegasse a 100 ou 150 km, achava que estava bom. O NRC, por padrão, mostra justamente o resultado do mês.

Nos melhores meses dos anos anteriores, cheguei algumas vezes a passar dos 200 km. Lembro dessa fase como uma época difícil. Como não estava atrás de nenhuma grande meta, não tentava repetir a distância.

Até que li um artigo dizendo que, para completar uma maratona com um bom resultado, era preciso correr 80 km por semana. Se você corre de 120 a 150 km por mês, sua média semanal fica em torno de 30 a 40 km, metade do necessário. Ou seja: precisava treinar mais.

Seis meses depois de começar, resolvi tentar esse novo patamar: 80 km numa semana.

Se você treina todos os dias, precisa de pouco mais de 11 km em cada um dos 7 dias. Isso dá entre 77 e 80 km, o que queremos. Depois de seis meses de regularidade, 11 km já não assustam. É pouco mais de uma hora por dia e não bagunça tanto a agenda.

Se treinar menos vezes, terá que aumentar a distância. Com 5 treinos, são 16 km por sessão. Aí fica mais pesado.

Comecei a correr cerca de 11 km por dia e consegui de primeira. Mas é bom lembrar: antes disso, passei 6 meses treinando diariamente. Alguns treinos foram fáceis, outros mais difíceis, e foram muitos. Não deu certo por acaso. A sensação era apenas de um pequeno aumento de carga, mais um degrau em direção à meta.

Mas 80 km por semana se revelaram um número mágico, que mudou tudo. Passei a correr de outro jeito, e meu corpo começou a mudar visivelmente.

As metamorfoses depois dos 80

Oitenta quilômetros por semana são uma distância considerável e exigem uma reorganização do corpo. E ele se reorganiza. Depois de uns dois meses desses treinos, você pode se tornar outra pessoa.

Por mais estranho que pareça, meu cheiro mudou quando passei dos 80 km semanais. Imagino que as toxinas acumuladas no organismo de qualquer morador de uma cidade tenham começado a sair com mais intensidade durante as corridas. Como os treinos vinham um atrás do outro, não haveria tempo de acumulá-las novamente. Eu tinha acelerado o metabolismo, e o corpo parecia se limpar mais depressa.

Depois de correr 5 ou 10 km, eu não sentia mais sede do que depois de uma conversa de uma hora. Sabia que tinha perdido líquido e precisava repor, mas era uma decisão racional, não um grito do organismo.

Claro que eu já tinha emagrecido bastante desde o começo daquele ano de corridas. Mas, depois dos 80 km semanais, a gordura subcutânea diminuiu. As veias começaram a aparecer com mais nitidez nos braços, nas pernas, nas panturrilhas.

Eu me olhava no espelho e mal acreditava que era eu. Parecia que tinham me dado um corpo novo. Oitenta quilômetros por semana mudam tudo!

Depois de manter esse volume por 2 meses, me inscrevi numa maratona. Era a Maratona de Colmar, em setembro.

Diferentes tipos de treino

Não vale correr sempre no mesmo percurso, com o mesmo relevo e na mesma velocidade. Depois de um tempo, o corpo se acostuma, e o progresso para. Você fica estacionado. Isso desanima, porque logo vem o tédio. É preciso variar.

Sim, mudar o percurso e a distância. Correr no plano, em terreno ondulado, subindo e descendo. Variar a velocidade, ir mais rápido e mais devagar. Mesmo sem um sistema definido, o corpo enfrentará esforços diferentes, tentará se adaptar a eles e, assim, evoluirá.

Mas, se você quer mais do que variedade e deseja saber exatamente o que pretende fazer em cada dia, aqui estão alguns tipos de treino. Cada um renderia uma longa conversa e um mergulho nos detalhes. Há muitas nuances. Por enquanto, vamos ao básico:

Longões

Como o nome diz, é uma corrida longa, cuja distância vai aumentando aos poucos. Nenhum maratonista recomenda ultrapassar 35 km num treino: uma maratona inteira já é uma prova-teste, não uma simples sessão. Se seus longões chegarem, de vez em quando, a 25 ou 30 km, será mais do que suficiente. Não mantenha um ritmo alto; corra mais devagar do que nos treinos comuns, mais curtos.

Para evitar lesões, vale começar com um aquecimento leve e terminar com um desaquecimento, relaxando os músculos e deixando os batimentos voltarem ao normal gradualmente. É fácil entender: são treinos de resistência.

Treino intervalado: os tiros

São treinos com pequenos picos de velocidade. Depois de 5 a 15 minutos de aquecimento leve, com os batimentos baixos, você corre rápido, na sua velocidade máxima, durante um intervalo curto. Depois volta ao trote para recuperar a respiração e a frequência cardíaca. E repete.

Por exemplo: 2 minutos o mais rápido possível, depois 1 ou 2 minutos leves. Mais 2 minutos rápidos e 1 ou 2 minutos de

recuperação, ainda correndo, sem parar. Faça 5, 7 ou 10 ciclos, conforme o plano e como estiver se sentindo.

É um esforço pesado, pensado para aumentar a velocidade e a capacidade anaeróbica. Não deve ser feito mais de uma vez por semana.

Treino de ritmo

É mais curto que o longão. Você escolhe seu ritmo de cruzeiro desejado e o período em que vai sustentá-lo. Parte do treino acontece numa velocidade confortável; em outra parte, você corre mais rápido e tenta manter esse ritmo por bastante tempo. É diferente do intervalado, em que um trecho curto no máximo é seguido logo pela recuperação. Aqui, você sustenta um ritmo relativamente alto por um período prolongado, sem pausas, e só depois desacelera para recuperar e fazer o desaquecimento.

Digamos que o treino tenha 7 km. Você corre o primeiro e o último bem devagar e os 5 do meio no ritmo forte escolhido. Ou faz 15 km: depois de aquecer, corre 2 km no ritmo normal, 3 km mais rápido, outros 2 km normais e mais 3 km fortes, antes de voltar num ritmo constante.

Esses treinos desenvolvem tanto a velocidade quanto a resistência, ensinando o corpo a lidar com o acúmulo de lactato no sangue.

Treino progressivo

A ideia é correr num ritmo constante por 30 ou 40 minutos, ou cerca de uma hora, e só então acelerar. O corpo precisa aprender a ganhar velocidade mesmo depois de um volume considerável de exercício.

Em outras palavras, treinamos músculos já cansados para entregar um desempenho melhor.

Essa é a versão clássica. Se você está começando, tente correr o terceiro quilômetro mais rápido que os dois primeiros. O importante é estar um pouco cansado e, mesmo assim, acelerar. Normalmente, acontece o contrário: você começa cheio de energia, cansa e desacelera, certo? Esse treino ajuda a mudar o hábito.

Aos poucos, as distâncias aumentam, e também leva mais tempo até os músculos se cansarem. Isso é ótimo e muito inspirador. Dá uma alegria enorme!

Pela minha experiência, ajuda escolher um percurso em que a primeira parte seja mais de subida. Assim, não será difícil fazê-la devagar. A parte final fica na descida, e você pode acelerar bastante. O corpo tem memória muscular e aprende a acelerar mesmo já cansado, algo que antes não conseguia.

Fartlek

Fartlek, em sueco, significa “jogo de velocidade”, brincar com as velocidades. O método foi criado na Suécia antes da guerra. A ideia é alternar o esforço entre as zonas aeróbica e anaeróbica, preparando o corpo para trabalhar em condições diferentes.

É comum fazer fartlek no bosque, em caminhos de terra, onde o terreno varia e você pode acelerar e desacelerar de maneira natural. Entram trechos rápidos de subida e de descida.

Mas dá para brincar com a velocidade também na pista ou na rua. Alterna-se corrida com a frequência cardíaca no máximo e corrida de recuperação. Normalmente, esses treinos são assimétricos, e essa é parte da graça. Mas são pesados; amadores como eu não deveriam fazê-los mais de uma vez por semana.

Treinos combinados

Uma mesma corrida pode misturar diferentes tipos de treino.

Por exemplo: aquecimento, intervalos, ritmo-alvo, um trecho de ritmo sustentado e desaquecimento. Ou aquecimento, treino de ritmo, um trecho leve para recuperar, depois intervalos e desaquecimento.

Os treinos combinados são complicados para nós, amadores, mas de vez em quando dá para experimentar. Ao contrário do fartlek, são sessões bem planejadas e “simétricas”.

Corrida leve de recuperação

É claro: uma corrida lenta e uniforme, com os batimentos baixos, que não consome energia em excesso.

Ela é necessária para entrar no ritmo de treinamento e indispensável depois de sessões e provas difíceis. É melhor do que simplesmente ficar no sofá, porque os músculos e o coração continuam trabalhando e se mantêm ativos.

Não são quilômetros “vazios”, embora possam parecer. São treinos muito importantes para formar uma reserva para as próximas corridas. Você está juntando correais, e vai precisar de muitos.

Quando segurar a onda

Os treinos mais intensos não são para quem tem pouca experiência - menos de seis meses, por exemplo - ou corre menos de 40 km por semana. Espere um pouco. Chegue a mais de 50 km semanais e então experimente. Por enquanto, concentre-se nas corridas leves e nos longões. Isso basta.

Relógios de corrida

Existem muitos aparelhos eletrônicos para corredores. Para mim, o mais importante é o relógio esportivo. Uso Garmin, mas há outras marcas muito boas: Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch e por aí vai. Não faltam análises e comparações de modelos. Como nos tênis, cada um escolhe conforme o próprio gosto.

A principal função do relógio é acompanhar você na corrida e oferecer uma avaliação independente. As sensações enganam. Às vezes, acho que estou correndo leve e tranquilo, mas ele mostra que os batimentos subiram. Acho que estou rápido, mas estou mais lento que na semana anterior. Enfim, vale confiar mais nele do que nas impressões subjetivas.

Além do ritmo e da frequência cardíaca, o relógio mede um monte de coisas. Gosto de analisar a qualidade do sono, os passos diários, a cadência e o relevo do percurso. De manhã, olho o Garmin Connect para descobrir como “realmente” descansei. Durante a corrida, acompanho as zonas de frequência cardíaca.

Os outros relógios, os “comuns”, são escolhidos por estilo, prestígio, expressão pessoal. Precisam combinar com a roupa e com a ocasião. O esportivo fica no pulso o tempo inteiro, coletando dados. Ao contrário dos outros, você não quer tirá-lo, de dia nem de noite. Aos poucos, ele vira parte de você. E o mais curioso: vai expulsando todos os outros relógios da sua vida, até se tornar o único. Uma metamorfose inesperada.

Por que participar de provas?

Se você é profissional ou experiente, provavelmente não precisa da minha opinião. Já respondeu a essa pergunta há muito tempo. Mas,

se nunca participou de uma prova, saiba apenas isto: é muito bom, meus amigos. Muito bom mesmo.

Uma vez, assistindo à série Vikings, quase consegui sentir a mistura de medo e entusiasmo dos guerreiros medievais esperando o combate. Só as primeiras fileiras veem o inimigo. As outras enxergam as costas dos companheiros e ouvem um ruído lá na frente. Eles se preparam, conferem as armas, tomam posição no meio ou no fim da formação e esperam. Escutam o próprio corpo: será que vai responder na hora certa? Algum músculo vai travar? Os ligamentos vão aguentar? A multidão começa a avançar, soltando gritos de incentivo, e cada um sabe que lá na frente haverá uma luta em que terá que decidir o próprio destino. Vão testar a força e a sorte. E tudo isso num clima escandinavo hostil: frio, umidade, talvez chuva. A roupa não basta para ficar confortável, mas também não dá para se cobrir demais e perder a liberdade de movimento.

Na largada de uma maratona, esperando no pelotão, senti algo parecido. Começa a contagem regressiva, a torcida grita, os corredores contam os segundos em coro, e você conta junto. A massa começa a avançar devagar, depois mais rápido. Você vê a linha de largada, passa por ela e pronto: agora é com você. Corra e mostre do que é capaz. A chegada, se você chegar, dirá como se saiu.

No aplicativo, você pode pausar para amarrar o tênis. Pausar e usar o banheiro de um café. Pausar e beber água. Numa prova oficial, o cronômetro não para. Cada segundo perdido é seu e vai entrar na conta. Não há desculpa de semáforo ou de esperar os carros passarem enquanto recupera o fôlego escondido. É o resultado mais honesto: entregar 100%, sem concessões.

Não é preciso dar tudo em cada treino. É nas provas oficiais que você se entrega por inteiro. Durante um pequeno pedaço da vida, entra em outro modo de existir. Treinar é se preparar para alguma coisa. Quanto mais difícil o ensaio, mais fácil a hora da verdade. Uma

prova de verdade não é treino: é quando você descobre se treinou bem, se conhece e controla o corpo, se evoluiu, o que consegue fazer no auge, e não no modo leve. É a realidade, não o rascunho de um sucesso futuro.

Você espera a data, se prepara e, quando acontece, é incrível. Simplesmente incrível!

Correr com amigos

Não lembro dos meus primeiros 10 km. Da primeira meia maratona, lembro perfeitamente. Tinha medo de não aguentar e desistir no meio. Planejei o percurso no parque, calculei quantas voltas seriam necessárias e escondi uma garrafa de água atrás de um banco. Depois da primeira volta, sentei naquele banco para descansar. Foi exaustivo e, pensando na saúde, sem sentido. A velocidade era baixa, as paradas eram muitas e, no fim, eu praticamente caminhava, até completar a distância pela primeira vez. Deu 2 horas e 40 minutos. Por algum tempo, tive muito orgulho disso.

Mas, para minha autoconfiança, fez todo o sentido. Uma barreira mental caiu, e o medo recuou. Eu sabia que, devagar e com dificuldade, conseguiria percorrer a distância sem chamar uma ambulância ou um táxi para voltar para casa.

Não lembro dos meus primeiros 10 km, mas lembro bem de acompanhar amigos nos primeiros 10 deles, quase pela mão. Um deles já corria 5 e 8 km na esteira. Fisicamente, estava pronto. Mas não se sentia seguro para fazer 10 km redondos pela orla e queria companhia. Na academia, podia parar a qualquer momento, sempre havia água e um instrutor por perto para socorrer quem passasse mal. Na academia, havia toda uma estrutura de apoio. Correr no parque era a vida real, e ninguém sabia se as forças seriam suficientes.

Nos encontramos em Vidy, trocamos de tênis ao lado do carro e saímos. A orla estava linda, havia muitos corredores, o tempo estava ótimo. O que poderia dar errado? Eu o incentivava e ajudava a continuar. Deu tudo certo: terminou cansado, encharcado e orgulhoso. A barreira mental estalou, rachou e desabou por completo.

Um ano depois, ele correu uma maratona inteira. Depois começou no triatlo, completou um Ironman e até correu uma ultramaratona na África do Sul. Que sujeito! Tenho orgulho de ter dado uma pequena contribuição para essa história.

Correr é um esporte muito pessoal. Mas, quando corredores se encontram num percurso, levantam a mão para se cumprimentar. Acho que esse apoio faz parte importante da cultura da corrida.

Treinos em dias seguidos

Eu tinha uma hipótese: se corro 10 ou 11 km num dia e a mesma distância no seguinte, estou, de certa forma, me preparando para uma meia maratona, porque percorro essa distância em cerca de um dia. Sim, com um descanso longo entre as duas partes, mas os músculos passam a encarar a distância dobrada como normal. O corpo estaria preparado para o esforço quando as duas metades fossem unidas.

Tudo bem: duas corridas de 11 km para preparar os 21 km não parecem tanto, nem para uma sessão só. Mas duas meias maratonas seguidas seriam uma preparação para a maratona inteira.

Fiz essas dobradinhas algumas vezes e espero que tenham ajudado. O que mais me animava era correr a segunda meia tão bem quanto a primeira, em tempo e velocidade. Isso sugeria que a segunda metade da maratona de verdade também seria viável.

Mas, em junho, depois de uma dessas dobradinhas de meias maratonas, tive uma pequena lesão. Não foi imediato, mas suspeito da ligação entre o aumento de carga e o problema. Uns dois dias depois, por volta do terceiro quilômetro de uma corrida, minha perna travou. Mancando, chamei um táxi para casa. Pelo visto, a carga tinha aumentado rápido demais. Durante uns dois dias, corri o mínimo, 2 ou 3 km, e me recuperei.



Julho

Como saber se você está pronto
Respiração
A percepção da distância

07

Como saber se você está pronto

Se você tem boa saúde, não está doente no momento e não sofreu recentemente uma torção ou fratura, provavelmente conseguiria percorrer uma meia maratona, 21,1 km, ainda hoje. Não se espante. Levaria muito tempo, seria doloroso e desconfortável, e uma boa parte teria que ser feita caminhando. Mas você chegaria ao fim. A meia maratona está ao alcance das forças humanas, e essa capacidade já existe em você. Seria como uma caminhada longa, intercalada com pequenos trechos de corrida. A natureza nos dá essa reserva de resistência.

Outra questão é quanto tempo levaria para completar os 21 km. Não dá para saber sem tentar. Mas não vale fazer isso sem preparação: você não vai gostar do resultado. Melhor dedicar 3 ou 4 meses, ou mais, ao treinamento. Quando começar a treinar regularmente, logo descobrirá seus limites de conforto, tanto de velocidade quanto de distância. Quando conseguir repetir semanas de 40 km ou mais, estará pronto para a meia maratona. O resultado provavelmente terá relação com a quilometragem semanal: quanto maior o volume, menos tempo será necessário para completar a distância.

E a maratona? Mais ou menos a mesma coisa. Se já completou de verdade uma meia maratona, agora também conseguirá terminar uma inteira. A pergunta continua: em quanto tempo? Isso também só se descobre tentando. De qualquer forma, qualquer tempo na primeira maratona será uma conquista e seu primeiro recorde pessoal nessa respeitável distância.

Na minha opinião, uma primeira meta razoável seria correr a meia em menos de 2 horas e 30 minutos e, depois, a maratona em menos de 4 horas e 30 minutos. Para isso, seria necessário um volume semanal acima de 40 km. A segunda meta, mais ambiciosa, seria

baixar das 2 e das 4 horas, respectivamente. Isso exigiria mais de 60 km por semana. Depois, depende da ambição de cada um.

Respiração

Quando era jovem, li sobre corredores tibetanos capazes de coisas extraordinárias.

Os monges que praticam tummo, por exemplo, conseguem secar lençóis molhados sobre o próprio corpo no frio das montanhas. Com mantras e técnicas de concentração, “acendem o fogo interior”: produzem calor e aquecem o corpo pela força de vontade. Disputam quem consegue secar mais lençóis numa noite gelada, com neve e vento. Os tecidos são mergulhados num buraco aberto no gelo e depois enrolados no monge, sentado em meditação. Numa noite, podem secar de 3 a 21 lençóis.

O mesmo livro falava dos lung-gom-pa, os caminhantes velozes do Tibete. Seriam pessoas capazes de percorrer distâncias enormes em grandes altitudes, numa velocidade impressionante para quem vai a pé. As informações são fragmentadas, e pouca coisa se sabe com certeza. Europeus teriam encontrado verdadeiros lung-gom-pa apenas algumas vezes, deixando relatos bastante superficiais.

Pelo que se sabe, a preparação envolve concentrar-se até entrar em transe e repetir mantras durante aquelas travessias extraordinárias. De dia, o caminhante fixa o olhar num objeto distante e segue até ele sem se distrair, aconteça o que acontecer. A concentração leva ao transe, e a distância é vencida mecanicamente.

Mantras são conjuntos de sons, fonemas, palavras ou grupos de palavras em sânscrito que produzem um efeito de ressonância em quem os pronuncia. Em outras palavras, também podemos entendê-los como um ritmo específico de respiração.

Na corrida, é realmente bom criar uma frase-mantra para repetir mentalmente e manter o ritmo. A frase não precisa significar nada especial. O que ajuda é justamente a respiração ritmada.

Confesso que não tenho um mantra mágico para todas as situações. Às vezes, repito “se-sô”. Um mantra conhecido é “so-ham”: “so” na inspiração, “ham” na expiração. Há também “ham-sa” e “hei-ssu”. Mas você pode repetir alguma coisa como “ba-ta-ti-nha”, por exemplo.

A percepção da distância

Conforme o condicionamento, muda a noção do que é um esforço normal. No começo, você só vai reparar nos dias em que correu - ou não correu. Vai achar que fez “muito” depois de 5 km, mas não depois de 3. Comigo foi assim.

Lembro perfeitamente de uma passagem de um patamar para outro. Minha mulher e eu estávamos de férias nos Alpes, e eu corria por uma estrada acompanhando um rio. O lugar parecia saído de Gravity Falls: pinheiros, montanhas, o barulho da água e até uma torre de água. Todas as manhãs, eu queria ir um pouco além do dia anterior e descobrir o que havia depois da próxima curva. Naquela fase, conseguia correr 10 km e passar o resto do dia como se nem tivesse treinado. Nenhum cansaço. Mas, se fizesse 11 ou 12 km, eu sentia um peso nas pernas, e uma leve fadiga me acompanhava durante o dia. Na manhã seguinte, depois de outros 10 km, voltava a sensação de um dia normal. Isso foi em meados de julho, quando comecei a chegar aos 80 km semanais, às vezes um pouco mais. Uma fronteira tão fina entre 10 e 11 km.

É importante conhecer o limite atual: quando o cansaço ainda não aparece e quando começa a aparecer. Acho que você perceberá esse limite avançando aos poucos para distâncias cada vez maiores.

Infelizmente, o caminho inverso também existe. Se reduzir os treinos, voltará a sentir o esforço mesmo em distâncias pequenas.

Senso de equilíbrio

Existe um pequeno osso em forma de ferradura debaixo da língua, abaixo da mandíbula: o hioide. Ele fica “suspenso” por um conjunto de músculos e funciona como nosso giroscópio natural. É muito importante para o corredor.

Sua posição influencia a liberdade para respirar, a energia disponível e a distribuição das cargas mecânicas. Para nós, uma questão especialmente importante é se vamos nos mover instintivamente em linha reta ou se algum desajuste desse giroscópio nos levará para a direita, para a esquerda, para a frente ou para trás. Com o hioide, podem se deslocar um pouco as vértebras cervicais, os ombros e o esôfago. O equilíbrio se altera, alguns músculos precisam compensar, os braços deixam de se movimentar corretamente e o cansaço chega antes.

Experimente fechar os olhos de verdade, estender os braços à frente e levantar os joelhos alternadamente, com energia, na direção das mãos. Faça isso de 30 a 50 vezes e abra os olhos. Se continuou exatamente no mesmo lugar, ótimo: seu giroscópio está perfeitamente regulado. Mas provavelmente terá se deslocado pelo cômodo, talvez até chegado à parede. Isso indicaria um pequeno deslocamento do hioide e uma alteração do equilíbrio.

Durante esse pequeno exercício, você gastou parte da energia em movimentos desnecessários e saiu do lugar. Essa pequena falha de equilíbrio não é tão importante num cômodo confortável ou numa distância curta. Mas, num bosque ou num espaço aberto, pode desviar você da direção desejada e dificultar a orientação. Durante a

corrida, o corpo precisa corrigir o desvio ao longo de quilômetros, desperdiçando energia preciosa. Vale tentar economizá-la.

Por isso, de vez em quando procuro um massoterapeuta que trabalha com cinesiologia, buscando equilibrar as tensões do corpo. Alguma região fica tensa demais, a postura muda, a passada perde um pouco da simetria. Na corrida, os pés podem começar a apontar ligeiramente para dentro. Depois de 20 km, você sente a diferença.

Trabalhando com os reflexos, o terapeuta atua nos músculos das pernas, do tronco, das costas e até nos que se ligam ao hioide. Assim, pode ajudar a reequilibrar o corpo, corrigir alterações físicas ou emocionais e outras coisas. Isso é útil para os ajustes finos e para melhorar os resultados. E, de modo geral, também contribui para a qualidade de vida.

Ioga e corrida

Tenho 45 anos e não quero me machucar de jeito nenhum. E isso é bem possível quando se corre muito. Não tenho tanta tendência a lesões, mas preciso cuidar da segurança.

Quando era jovem, pratiquei wushu e taekwondo. Havia várias sequências de alongamento, e, mesmo depois de parar com as artes marciais, continuei fazendo alguns exercícios de vez em quando. Por isso, ainda sou relativamente flexível e consigo reproduzir a maioria dos ásanas da ioga.

Depois de uma corrida intensa, os músculos ficam tensos, tremem, podem ter câibras. Ouvi dizer que alongar ajuda a evitar isso. Então é o que faço. Normalmente à noite, antes de dormir, mas às vezes logo depois do treino, faço uma sequência para alongar a parte de trás das coxas, abrir espacate e outras coisas.

Não sei como é com os outros, mas, depois de um treino longo, minhas costas e meus braços ficam duros. Por isso, também adoro alongar as costas.

Experimentei vários aplicativos de ioga e escolhi um com uma boa biblioteca de aulas guiadas. Curiosamente, era patrocinado por uma marca de queijo macio. Uma combinação inesperada, mas gostei muito das aulas.

Pelo que sei, a ioga não tem competições de verdade, campeonatos entre países e coisas assim. Não há rankings nem marcas para comparar praticantes. É um ambiente cooperativo, sem competição. A pessoa busca perceber a si mesma, seu corpo e sua alma, e pratica para melhorar. Se conquista algo importante, fica satisfeita e continua, talvez estabelecendo uma nova meta pessoal. Se não consegue, continua também. Não quer vencer a si mesma, só se aprimorar.

Idealmente, a corrida amadora deveria seguir a mesma filosofia. Poucos de nós vão ser campeões mundiais ou nacionais. Na prática, competimos apenas conosco. Se conquistamos algo importante, podemos comemorar e estabelecer outra meta. Se não, seguimos correndo, sem sofrer por uma derrota imaginária. O sentido está em melhorar, não nos recordes.

Ioga e corrida são como yin e yang. No espaço do yin existe um pouco de yang; no do yang, um pouco de yin. Numa boa sessão de ioga ou numa corrida que flui, podemos sentir a mesma concentração, a sensação de nos dissolver no mundo, a consciência de cada movimento e da harmonia com que cada músculo se alonga. É surpreendente como, no ponto máximo de equilíbrio, as duas se parecem.

A HISTÓRIA



Agosto

Viagens
Percursos
Outro jeito de ver o mundo



Viagens

Graças à corrida, conheci lugares muito diferentes. Entre os mais especiais, corri em Lhasa - a cerca de 3.650 m de altitude, veja bem; foi difícil! -, em Paris, perto daquela torre, à beira do oceano no Marrocos e na Marrakech medieval, pelas montanhas de Chamonix, pela Cidade de Pedra de Zanzibar, por Bukhara e Astana e nas encostas do Kilimanjaro.

Onde quer que eu vá, tento deixar um percurso registrado no Nike Run Club.

Como gosto de correr de manhã, acordo cedo e saio para explorar. Quando chega o café da manhã, já conheci alguma coisa.

Comecei a correr, em boa parte, para viajar melhor. Não é minha principal motivação, mas foi uma das primeiras e continua muito importante.

Tenho que admitir: viajar é minha paixão. Ao escolher um hotel numa cidade nova, vejo onde fica e a quais lugares interessantes consigo chegar correndo. Isso faz parte do planejamento. Mesmo quando não posso escolher o hotel, pesquiso o que fica ao alcance dos pés, o que há de interessante por perto, e tento aproveitar.

O turista que não corre fica limitado a poucos lugares. Move-se devagar, carrega um monte de coisas desnecessárias e visita poucas atrações. Entre o ponto A e o ponto B, a paisagem muda lentamente, e dá tempo de se entediar.

Acho que, em qualquer viagem com pernoite, vale levar tênis, documento de identidade e dinheiro. O resto dá para comprar lá.

A resistência dos nossos antepassados

Vou começar com um fato agradável para todos nós: o ser humano é uma das criaturas mais resistentes do planeta. Temos mais resistência do que o guepardo, o urso, o búfalo, o gavião ou o crocodilo. Sim, só por termos nascido humanos, você e eu já temos um excelente potencial.

O nicho ocupado por nossos antepassados caçadores dependia da capacidade de perseguir uma presa durante muito tempo. Especialmente depois de feri-la, podiam continuar a perseguição até esgotá-la. Persistência e resistência eram ferramentas de algumas das estratégias de caça mais antigas e bem-sucedidas.

Parte disso vem da economia de nossos movimentos: andamos sobre duas pernas, não quatro. Parte vem de nosso sistema avançado de refrigeração, a capacidade de suar. Também temos um volume pulmonar relativamente grande, que ajuda nas longas distâncias. A própria natureza preparou o ser humano para correr.

Mas não nascemos com toda essa resistência pronta; nascemos com o potencial. Ao contrário dos animais, precisamos treinar para alcançar grandes resultados. Sem treino, perdemos essa habilidade, mas podemos recuperá-la.

Fiquei muito impressionado com a parte de Sapiens: uma breve história da humanidade, de Yuval Noah Harari, sobre a pré-história, antes da agricultura e da produção de alimentos. O autor demonstra um carinho especial por aquela época, e me contagiou.

Segundo Harari, em alguns aspectos os humanos pré-históricos eram mais desenvolvidos e mais inteligentes do que nós. Guardavam na cabeça mapas extremamente detalhados de grandes territórios de caça. Conheciam plantas e cogumelos, sabiam utilizá-los, entendiam

os hábitos dos animais e improvisavam. Distinguiam inúmeros sons e cheiros. Por isso, seus cérebros eram maiores, e a capacidade de pensamento abstrato, superior. Estavam profundamente integrados à vida daquele território e se sentiam à vontade nele em diferentes estações. As escavações indicam uma dieta variada, com muitos animais e plantas. Quantas plantas comestíveis você reconheceria num bosque depois das aulas de biologia da escola? Poucas. Eles reconheciam muitas, e esse conhecimento tinha aplicação imediata.

Os antigos caçadores viviam bastante. Se sobrevivessem à infância e aos acidentes de caça, podiam chegar a uma idade avançada, comparável à velhice de hoje. E tinham um desenvolvimento físico equilibrado: eram rápidos, flexíveis, ágeis, resistentes e fortes. Imagine essa sociedade de pessoas fortes e inteligentes. A seleção natural as moldava assim, e nós carregamos seus genes.

Vivemos desse jeito por centenas de milhares de anos. Nosso organismo foi moldado pela evolução para essa vida. O que veio depois - domesticação, agricultura, Revolução Industrial e sociedade moderna - aconteceu muito depressa, e perdemos parte das habilidades naturais. O olfato, por exemplo, já não é tão importante no cotidiano. Como e por que isso aconteceu é outra grande conversa. Leia Harari; vamos voltar à corrida.

Gosto muito desse ideal imaginado do passado: uma pessoa rápida, flexível, forte e resistente. Que maravilha! Também quero ser assim. Quando corro, faço ioga ou levanto peso, penso que estou me aproximando um pouco da atividade física natural que formou nossos antepassados. Eles se movimentavam muito, se cansavam e comiam com vontade. Ótimo, eu também vou fazer isso.

Além disso, treinar regularmente amplia muito o espaço que você conhece ao redor de casa. Descobre trilhas, passagens e detalhes do relevo que antes nem percebia. Sabe onde a rua sobe durante um bom trecho quase sem parecer, onde se formam poças depois da

chuva, onde florescem arbustos perfumados ou amadurecem maçãs. Um mapa mais detalhado de um território maior se forma na cabeça. Correr aproxima a gente daquele estado natural e equilibrado de quem vive plenamente.

O relevo dos treinos e da prova

Os percursos mais confortáveis são planos, com poucas curvas ou curvas suaves, sem subidas nem descidas. Dá para manter uma velocidade constante e prestar atenção só em si mesmo. Pistas de atletismo oferecem esse tipo de percurso artificial.

Mas, numa prova longa, uma maratona ou meia maratona, o relevo provavelmente será mais interessante e trará novas sensações.

Correr em subida é difícil de verdade. O coração acelera muito mais e os músculos cansam de repente. Se você não treinou isso especificamente, a velocidade cai e pode bater um começo de pânico.

Um amigo meu gostava de treinar entre Ouchy e Vidy, acompanhando a margem do lago. O percurso tinha poucas variações de altura, suaves. Apesar do bom volume, ele não estava preparado para as ondulações da Maratona de Colmar, e o resultado o decepcionou. Entre a cidade e os vinhedos, as subidas se fazem sentir ao longo da distância. São cerca de 210 m de ganho de elevação. Quem corre trilha pode rir, mas, para quem só conhece o plano, já é um desafio. Outras maratonas urbanas também podem ter desníveis consideráveis.

Foi assim que entendi que não devia me limitar a um ou dois percursos quase planos. Pelo contrário: vale acompanhar o ganho de elevação dos treinos e escolher caminhos variados, com diferentes

desníveis. Treinar serve justamente para desenvolver habilidades diferentes.

Para manter a velocidade numa subida, é preciso encurtar a passada e tentar aumentar a cadência, mexendo as pernas mais depressa. Por outro lado, a subida está ali para todo mundo, não só para você. Todos enfrentam a mesma dificuldade. É uma oportunidade de ultrapassar quem não treinou essa habilidade.

Na descida, dá para ganhar uma bela velocidade. O principal é não cair. Adoro dar passadas enormes, pelo menos para os meus padrões, ladeira abaixo. Sinto que a gravidade trabalha a meu favor e que posso “roubar” um pouquinho. Cada passada me leva mais longe do que o normal. É hora de acelerar com passos largos.

Tênis

Ah, que assunto maravilhoso! Merece um livro inteiro. Os tênis são um fenômeno da cultura popular, a tentativa de criar o calçado mais confortável possível. Muita gente se expressa por meio deles. Existem milhões de modelos para todos os gostos.

Mas só uma parte, a dos tênis de corrida, se destina a esse uso esportivo. Mesmo nesse segmento, existe uma moda própria. Equipes de engenheiros, designers e especialistas em movimento desenvolvem modelos e experimentam materiais em busca do ideal. Os modelos de ponta mudam e alcançam novos patamares. Provavelmente, você encontrará um que leve em conta suas particularidades anatômicas e seu tipo de treino.

Para os corredores, escolher tênis é uma verdadeira obsessão, vivida com toda a paixão. Afinal, a escolha certa pode evitar lesões e ajudar muito nos resultados.

Nos grandes campeonatos e nas Olimpíadas, existe uma competição extraoficial: com quais tênis os atletas e as equipes venceram mais? É um quadro de medalhas das fabricantes, com líderes e novatos ambiciosos. Dá curiosidade saber o que seus atletas e equipes favoritos usam. É um universo inteiro de tênis.

Quanto às marcas, cada um escolhe a que preferir. Mas, em termos de função, cheguei a esta divisão mínima:

Tênis do dia a dia: os básicos, os cavalos de batalha. São os que você usa na maioria dos treinos e desgasta mais depressa. De preferência, simples e confiáveis, para asfalto ou cascalho, estáveis em diferentes superfícies.

Tênis compactos: para a academia e as viagens. Tenho um par cuja principal qualidade é a leveza e a facilidade de guardar na mala ou na mochila. Não exijo muito deles. O importante é transportar sem dificuldade e ter à mão quando precisar, mesmo com pouco espaço. Claro que na esteira dá para usar o tênis básico. Mas é bom ter esse par compacto para viagens e situações especiais.

Tênis de inverno: nos dias frios e nos caminhos com neve, um pouco mais de proteção ajuda. Não serão os mais rápidos e provavelmente pesarão mais, mas permitem continuar correndo. A sola precisa ter boa aderência para reduzir os escorregões. Não são tênis para bater recordes; são para manter a continuidade dos treinos.

Tênis impermeáveis: para chuva e trilhas. Precisam de uma camada que impeça a entrada de água e de travas fortes na sola, para correr em caminhos de bosque e terrenos difíceis.

Os melhores tênis de corrida: para competições e provas-teste. Podem custar mais, desde que sejam leves e ofereçam a melhor eficiência possível.

É para isso que os corredores compram os tênis com placa de carbono e aquela estrutura elástica que ajuda na propulsão. Eles têm

uma vida útil limitada: conservam suas qualidades especiais durante determinada quilometragem. Mas permitem fazer suas corridas mais rápidas.

Quando comprei meu primeiro par de carbono, o vendedor avisou que a vida útil era de 200 km. Testei numa corrida de 10 km. Depois disso, passei a usá-lo só nas provas mais importantes. E, toda vez, bati um recorde pessoal.

Então, uns cinco pares diferentes são o suficiente para me sentir um corredor preparado. Daí para a frente, entram a expressão pessoal e as prioridades.

Todo mundo conhece a recomendação básica de tamanho: o tênis não pode apertar o pé de jeito nenhum. O ideal é que seja um pouco maior, cerca de meio número acima do calçado comum. Um erro na escolha, e você vai conhecer unhas machucadas e possíveis lesões.

Equipamento, parte 1

Para falar a verdade, correr exige muito pouca coisa. Um tênis simples, uma camiseta simples, uma calça simples, e pronto. Mas isso é o mínimo para viver. E qual seria o máximo? Parece que essa pergunta nunca terá uma resposta definitiva: sempre dá para inventar mais um acessório.

Já falamos dos tênis. Mas até eles têm acessórios: as talonheiras, por exemplo. São pequenos pedaços de borracha macia colocados sob a palmilha para suavizar o impacto no calcanhar. Coloquei um par nos meus tênis principais, que já tinham espuma React, e ficou tão confortável que logo esqueci delas. Depois de lavar os tênis, não as recoloquei. O treino seguinte foi bem mais doloroso. A gente se acostuma rápido ao que é bom. Além da sola macia, portanto, existe

esse apoio separado. Também há separadores para os dedos, para evitar o atrito.

Dá para correr com meias comuns, claro, mas existem meias específicas. Algumas têm compressão; outras, acolchoamento para proteger a parte de cima do pé. Elas eliminam melhor a umidade, evitando que o pé fique abafado, e usam materiais pensados para prevenir bolhas. Há modelos com membrana, que deixam a umidade sair sem deixar a água de fora entrar. Outros apoiam o tendão de Aquiles ou o tornozelo, reforçam o calcanhar ou protegem os dedos. Portanto, podem ser úteis. As bem curtas funcionam no verão e na academia. Também existem modelos até o joelho, com compressão, e meias grossas e quentes para o inverno.

Mais acima, entram os canelitos de compressão, que envolvem as panturrilhas. Uma invenção maravilhosa, com um princípio parecido com o das faixas de suporte. Apertam bem a panturrilha e oferecem sustentação extra. Ao manter os músculos firmes, ajudam na circulação e na remoção do lactato. O resultado é menos cansaço, recuperação mais rápida, menos inchaço, menor risco de varizes e menor chance de espasmos e câibras. Um milagre de corredor. Só não pode errar o tamanho. E tem um detalhe: se você compra um par no começo, pode perceber depois que ficou pequeno. As panturrilhas crescem! Dá para usar por baixo da calça ou com shorts.

Uma vez, tive uma lesão leve na perna esquerda e só consegui continuar correndo com o canelito. Passei a colocá-lo apenas nessa perna. Mas especialistas me explicaram que a compressão precisava ser igual nas duas, ou eu poderia acabar com outra lesão. Não quis testar. Agora uso sempre o par.

Confesso que, no início, tive vergonha de usar leggings. Achei que ficaria esquisito. Depois me acostumei, e hoje é minha roupa favorita para correr. São calças esportivas justas, muito justas; algumas chegam a ser de compressão. Mas são aerodinâmicas, elásticas e

confortáveis tanto para correr quanto para alongar. Normalmente, são a primeira camada, às vezes a única. Tenho leggings compridas, ótimas para primavera e outono, e modelos de três quartos, abaixo do joelho, que deixam as panturrilhas livres, bons para o verão ou a academia.

A legging comprime um pouco a coxa, ajudando a perceber os movimentos. Também costuma ter pequenos bolsos com fechamento, úteis para chaves, cartão e outras miudezas. Muitas vezes, o bolso fica atrás, bem no meio da cintura. É uma posição diferente da roupa comum, mas ótima para correr: não atrapalha nem fica roçando.

Muitas leggings têm zíper na parte de baixo da perna, útil para ventilar. Ou você pode fechar bem por cima das meias compridas. Existem modelos com uma camada de fleece para os dias frios. Muito práticos.

A pochete de corrida é ótima para celular, chaves e géis. Modelos grandes atrapalham, então quanto menor, melhor. Quem está começando costuma levar o telefone na mão para trocar a música, ver os resultados ou pausar o aplicativo. Mas isso altera o movimento dos braços e consome energia extra. Melhor se acostumar a guardá-lo na pochete.

Shorts de corrida são diferentes dos de boxe, natação e outros esportes. Não há tanto mistério: o principal são as costuras finas, para evitar atrito. Gosto dos modelos com duas camadas, uma externa e outra interna. A roupa de baixo também precisa ter costuras suaves, especialmente nas corridas longas.

Uma dica: sempre levo um cartão de visita num bolsinho da legging, do short ou da pochete, caso aconteça alguma coisa. Normalmente, corro sem documento de identidade no bolso, como qualquer pessoa sensata. Mas, se passar mal ou sofrer um acidente de trânsito, quero

que alguém consiga me identificar e saiba para quem ligar. Afinal, os corredores parecem todos iguais!

Equipamento, parte 2

As lojas esportivas vendem golas tubulares leves, pequenos cachecóis em forma de tubo. As mais conhecidas são as Buff. Há uma infinidade delas: quentes, leves, de microfibra, refrescantes, para todos os gostos e situações. Também existem coleções com cidades, montanhas famosas, estampas e cores lisas. Quero percorrer o Caminho de Santiago, então comprei duas com o trajeto até Santiago de Compostela. São boas em qualquer estação: para proteger o pescoço e a respiração do frio, ou na cabeça, contra chuva e sol. E, claro, dá vontade de usá-las fora da corrida também.

Há óculos de sol específicos, viseiras e jaquetas quase sem peso, respiráveis, para a chuva, ótimas para levar em viagens. Existem blusas próprias para correr, moletons e modelos com capuz.

Vou falar das camisetas de corrida separadamente. Aqui, ficam as de manga longa, que também podem ter partes de compressão. Sua função principal é ventilar o corpo aquecido e afastar o suor. Infelizmente, nunca encontrei uma camiseta de manga longa de corrida que virasse minha favorita. Prefiro as justas, feitas para artes marciais. Não ficam roçando e são confortáveis na primavera e no outono.

Dizem que quem está acostumado às montanhas não sente menos frio por ser mais resistente, mas por saber se vestir. Faz todo o sentido. Em certos dias de inverno, parece impossível sair para correr: quem vai fazer exercício lá fora com esse tempo? Mas existem casacos acolchoados próprios para corrida, com mangas ou em forma de colete. São tão bonitos, com suas costuras e volumes, que dá vontade de sair só para desfilarmos.

Eu, pessoalmente, gosto de correr com um gorro esportivo leve, cobrindo as orelhas. Ajuda a regular a temperatura, segura os fones e evita preocupações com o cabelo. Me acostumei tanto que uso o ano inteiro, até no calor.

Os dedos das mãos esfriam antes de outras partes do corpo. Quando começa a sentir frio, o organismo vai economizando na circulação, priorizando o que considera mais importante. Nesse sentido, trata as extremidades, especialmente os dedos, como menos essenciais. Por isso, as luvas ajudam. Na primavera e no outono, uso modelos sem dedos, às vezes de crossfit. No inverno, passo às luvas completas.

Conforme o tempo, podemos e devemos combinar peças em camadas. Legging e camiseta de manga longa podem ficar junto à pele. Por cima, short e camiseta formam a segunda camada, suficiente para temperaturas mais baixas. Um moletom ou colete acolchoado acrescenta a terceira. A regra principal é sentir um pouquinho de frio ao sair de casa.

Quando o corpo aquecer durante o treino, você ficará confortável. Se exagerar no agasalho, vai suar demais e correr o risco de se resfriar.

Quanto às cores, prefiro as mais vivas possíveis, quase berrantes. Não é questão de estilo ou gosto pessoal. O importante é ser visto por motoristas e ciclistas, no escuro, na cidade ou fora dela. Laranja, rosa, verde-limão: essas cores elétricas ajudam a tornar o treino mais seguro.

A lista de roupas esportivas não acaba aí, mas já é bastante coisa. Por isso, reservei uma prateleira em casa para minhas camisetas, leggings, meias e outros tesouros. Aliás, são as roupas que mais vão para a máquina de lavar.

Percursos novos perto de casa

Correr sempre no mesmo lugar não é tão interessante. A pista oferece um piso confortável, sem desníveis, e você pode parar e voltar para casa a qualquer momento. Mas é um pouco monótona para quem tem curiosidade e gosta da vida.

Com o tempo, você muda um trecho, altera a distância, e uma rede de caminhos percorridos vai se formando ao redor de casa. Vai mais longe, entra em lugares desconhecidos, descobre pátios, ruas, pequenas praças, pontes e passagens. Correr permite olhar de outro jeito para a cidade que parecia tão familiar.

Logo encontrei percursos com os quais conseguia calcular, aproximadamente, mas com boa precisão, a distância e o tempo que passaria fora. E quantos lugares descobri! Pombais escondidos, um pequeno conjunto de antigos galpões transformados em lofts, oficinas, fachadas incomuns. Ao atravessar espaços que julgávamos conhecer, passamos a conhecê-los muito melhor.

Se há um parque perto de você, provavelmente conhece bem apenas os caminhos centrais, confortáveis e cheios de gente. Correndo nele, especialmente se for grande, vai descobrir novas vistas, trilhas inesperadas, entradas e saídas que nem imaginava, pássaros e animais em que nunca tinha reparado.

E, claro, novos ângulos de edifícios e paisagens já conhecidos.

Durante a corrida, o ambiente muda muito mais depressa. Você vê e percebe muito mais do que no dia a dia: mais árvores, casas, pombos, esquilos, canteiros e caminhos. É inevitável voltar com mais descobertas.

Quanto mais você corre, mais vê.

O parque e as estações

Houve uma época em que eu morava perto de um parque, e foi ali que fiz minhas primeiras corridas. O percurso começava com uma descida suave de cerca de um quilômetro, passava pelo palco do parque, acompanhando a encosta, fazia uma curva ampla para cruzar um riacho e seguia por um caminho de terra entre árvores e parquinhos. Depois se dividia, chegava a uma alameda larga e asfaltada, cheia de gente com carrinhos de bebê, e terminava num portão do outro lado. Ali eu voltava, refazia um trecho e entrava numa trilha estreita à beira do lago, que subia e descia bruscamente por umas dez elevações. Cruzava o riacho que alimentava o lago, chegava a uma área plana onde as pessoas passeavam com os cachorros e atravessava um bosque de bétulas até o início. Ao todo, cerca de 6 km. Por isso, a maioria das minhas corridas daquela época tinha mais ou menos 6 km: uma volta.

Da janela do apartamento, eu via o parque de cima e acompanhava suas mudanças ao longo do ano. Mas observar as estações lá de dentro era ainda mais gostoso. Depois que comecei a correr, passei a mergulhar naquele lugar com muito mais frequência. Era outra sensação.

Comecei no verão, na melhor época: o parque estava vivo, movimentado, cheio de sombra e com os caminhos secos. As folhas foram amarelando, minhas distâncias aumentaram, e pude acompanhar as transformações lentas da natureza. Era bonito correr entre folhas caindo e observar esquilos e patos. A cada treino, o parque ficava mais transparente, até que um dia eu mal consegui começar. A descida suave estava coberta por uma película de gelo perfeitamente lisa. Meus pés escorregavam. Depois de deslizar uns 20 ou 30 m, resolvi não tentar a sorte e fui comprar tênis de inverno. Assim chegaram meus primeiros Nike Lunarglide Flash impermeáveis, que pareciam grudar no gelo como no asfalto - pelo

menos era a impressão que eu tinha. No dia seguinte, ultrapassei os pedestres que escorregavam, feliz da vida e quase sem reduzir a velocidade.

Quando a neve chegou e o frio apertou, as opções de trilha diminuíram. Nem sempre conseguia completar a volta até o início. Mas o bosque no inverno era lindíssimo e limpo. Correr com tênis coloridos pela neve fresca, debaixo de galhos cobertos de branco, tinha uma beleza especial. Eu acumulava quilômetros sabendo que não veria nada daquilo sem o hábito de correr.

Depois vinha a primavera: desviar das poças, ver antes dos outros as primeiras flores, as primeiras folhas, a primeira mamangava ou borboleta. Eu contava essas descobertas aos meus filhos e virava o primeiro mensageiro da estação.

Falamos muito em estar perto da natureza, mas andamos de carro depressa demais para perceber as estações, ou caminhamos tão pouco até o ponto de ônibus que não vemos os detalhes. Correr pelos parques, junto à água, atravessando praças e pátios longe de casa, amplia a visão do mundo de um jeito inesquecível.

Se você correr todos os dias, cada um deles ficará na memória e no histórico dos treinos.

Pontos turísticos

Quanto mais você corre, mais vê. Uma das grandes vantagens é poder conhecer lugares famosos e enxergá-los de ângulos inesperados.

Os organizadores de muitas maratonas urbanas desenham o percurso para mostrar o melhor da cidade. Em 21 ou 42 km, dá para conhecer a arquitetura do centro e de seus bairros mais bonitos. É uma experiência rara de turismo: ver tanta coisa de uma vez. As

atrações de Londres, Berlim, Paris ou Barcelona, num único dia. Inesquecível!

Mas você também pode criar seu próprio passeio, único, e viver experiências que não se comparam a nada. São cinematográficas. Muitas vezes, correndo, tive a sensação de estar dentro de um filme, cercado por cenários incrivelmente realistas.

Uns dois anos antes do meu ano de corridas, viajei ao Tibete para fazer a kora, a volta ao redor do monte Kailash. Nosso pequeno grupo chegaria a Lhasa, a capital tibetana, via Guangzhou. De lá, seguiríamos de ônibus rumo ao norte, até Kailash. Mas Lhasa, por si só, já era fascinante. Uma cidade antiga sobre a qual eu tinha lido muito e onde sonhava conhecer o Palácio de Potala, residência do Dalai Lama. Aquele palácio de Sete anos no Tibete, com Brad Pitt.

Lhasa fica a aproximadamente 3.650 m de altitude. Para quem vem de lugares baixos, respirar ali é difícil. Se você tem tendência ao mal de altitude, ele pode chegar assim que desce do avião. A cabeça lateja, e bastam alguns passos para ficar cansado. Dá vontade de parar para recuperar o fôlego. No começo, os movimentos são lentos, como debaixo d'água, e a sensação lembra uma embriaguez.

Felizmente, o organismo sabe se adaptar relativamente rápido. No início, o ar rarefeito deixa o sangue mais espesso. O coração tem dificuldade de levá-lo até os capilares, e vem a fraqueza. Aos poucos, a composição bioquímica do sangue muda, e você se acostuma à nova realidade. Além disso, Lhasa está cheia de crianças, idosos e comerciantes vivendo normalmente. Você percebe que é possível viver ali. Basta aguentar um pouco, e as coisas se ajustam.

Na primeira noite, a cabeça dói. É difícil dormir, os sons da rua parecem estranhos, os sonhos são inquietos, falta ar. Mesmo assim, é emocionante estar num lugar tão misterioso.

Por volta das 6 da manhã, calcei os tênis, conferi o mapa e saí ao encontro do Potala. A cidade ainda dormia, havia poucos carros, e eu corria por uma rua antiga imaginando as caravanas de iaques que tinham passado por ali. Na altitude, com o ar rarefeito, as cores pareciam muito mais vivas. O amarelo era mais amarelo do que à beira-mar, e o azul, incrivelmente mais azul.

Infelizmente, precisei parar muitas vezes e caminhar. A falta de ar era intensa. Encontrei um policial entediado e os primeiros trabalhadores apressados. Descobri que os tibetanos gostavam de ouvir música em caixas de som grandes: formavam rodinhas em volta delas, sentavam nos bancos com elas e pareciam passar o tempo todo gravando mensagens de voz no celular.

Não precisei me perder num labirinto de ruas. Cheguei ao Potala pela avenida principal e o vi iluminado pelo sol nascente. O palácio é extraordinário. Impressiona pensar que tamanha beleza foi construída naquela altitude, em meio a uma natureza tão escassa. Eu estava entre tibetanos apressados, feliz por ter chegado à entrada principal. Era uma realidade de cinema. Inacreditável.

Na volta, vi pequenas figuras de uniforme se reunindo diante de uma escola. Os pais as acompanhavam, davam um beijo de despedida e entregavam o café da manhã. Foi uma cena muito bonita.

Uma corridinha de 5 ou 6 km, e voltei ao hotel antes do café da manhã. Já tinha visto o Potala sob uma luz incomum, além de cenas do cotidiano, policiais e comerciantes, enquanto meus companheiros escovavam os dentes num quarto de hotel igual a tantos outros. Eu me sentia um descobridor, aquele que ia na frente explorar o terreno. Só uma corrida? Sim, mas também um sabor especial da vida, que só a corrida me permitia sentir.

Naquele dia, visitamos o Potala com um guia, entramos no palácio e subimos às muralhas. Foi incrível. Mas, sem a visão da manhã, a

experiência teria ficado incompleta. E aquela lembrança era só minha!



Setembro

Sexo e corrida
Na pista com Yasso
Camisetas compradas

09

Sexo e corrida

Certa vez, num livro sobre oratória, encontrei um capítulo dedicado ao sexo na vida de quem fala em público. Dizia algo como: sexo regular ajuda na concentração e melhora o humor do orador. E pensei: “Meu Deus, dá para enfiar sexo em qualquer lugar, em qualquer livro”.

Entendeu aonde quero chegar?

Na cidade, muita gente trabalha sentada, o sangue fica estagnado na região pélvica, e isso pode afetar a ereção. Mas, se você corre regularmente, esse problema simplesmente não existe. A circulação nessa região durante a corrida é uma maravilha. Portanto, correr não vai atrapalhar; pelo contrário, pode ajudar a prevenir e a pôr em ordem o que saiu dos eixos.

Acho que podemos encerrar o assunto por aqui, sem entrar em outros detalhes.

Na pista com Yasso

Correr numa pista de atletismo não é uma atividade muito variada e inspira pouca gente. Você dá voltas iguais numa superfície completamente plana. É o máximo de conforto e o máximo de tédio. O mapa da corrida registrado no aplicativo também não terá muita graça.

Em compensação, provavelmente será nesse tipo de treino que você atingirá sua maior velocidade na distância escolhida. Todos os fatores desfavoráveis foram eliminados. Se conseguir não morrer de tédio, é ali que fará seus 5, 10 ou 21 km mais rápidos.

Uma pista de atletismo padrão tem 400 metros. E os “800 de Yasso” combinam perfeitamente com ela. É um treino intervalado que leva o nome do treinador de maratona Bart Yasso.

A ideia é correr tiros de 800 metros rápidos, mas num ritmo que você consiga manter em todas as repetições, e fazer um trote leve de recuperação entre eles.

Os “800 de Yasso” têm uma regra curiosa: o tempo do tiro em minutos e segundos é associado, de maneira aproximada, ao tempo da maratona em horas e minutos. Por exemplo, 3 minutos e 40 segundos nos 800 m podem servir de referência para uma meta de 3 horas e 40 minutos na maratona. Mas isso não é promessa de resultado: correr bem duas voltas e aguentar 42,2 km são tarefas diferentes. O tempo de recuperação entre os tiros é aproximadamente igual ao tempo gasto no trecho rápido.

Os tiros devem ser repetidos algumas vezes. Em geral, começa-se com 2 ou 3 repetições e, conforme a preparação avança, chega-se gradualmente a 10. Mas o número de repetições e o ritmo precisam corresponder ao seu preparo e a como você se sente, não à vontade de conseguir a qualquer custo um número bonito para a futura maratona.

Gosto dessa relação simples entre minutos na pista e horas na maratona. Mas vale tratá-la como uma referência aproximada de treino, não como uma previsão confiável. Alguns tiros rápidos não dizem se você terá resistência para toda a distância, nem como serão a alimentação, o tempo e a própria prova. Não dá para descobrir seu tempo de maratona em 20 ou 30 minutos: ainda vai ser preciso corrê-la.

Esse treino é relativamente curto, mas traz risco de lesão. É preciso cuidar muito bem do aquecimento e preparar o corpo, correndo de 2 a 3 km antes de começar os tiros.

Depois de correr tão rápido, o ritmo de maratona vai parecer bastante leve. Esse treino ajuda a desenvolver a força e a capacidade aeróbica. E, de quebra, pode fazer você gostar de correr na pista.

Camisetas compradas

Em provas oficiais, é comum receber uma camiseta do evento no kit. São coloridas, bonitas, com a identidade da corrida, e é gostoso ganhar essa lembrança. Além disso, quando tantos corredores largam junto com você, surge uma sensação de união: somos todos parte de uma grande comunidade. É uma sensação boa, dá vontade de mergulhar nela.

Mas pense um pouco: essas camisetas são boas mesmo? Provavelmente foram compradas em grande quantidade, com o preço em mente. Ou vieram de um patrocinador, que dificilmente escolheu as mais caras da coleção.

Correr com uma camiseta de qualidade mediana, na melhor das hipóteses, não é a melhor ideia. Por isso, nas provas oficiais, costumo usar uma camiseta testada, que comprei com meu dinheiro e que já sei que não causa assaduras, elimina bem o suor e veste bem.

As camisetas das provas podem fazer parte de uma coleção e ser usadas nos treinos do dia a dia. É muito legal encontrar alguém correndo com uma camiseta conhecida e pensar: “Também corri essa, irmão!”

Enfim, decidi que preciso ter pelo menos duas camisetas compradas por mim, nas quais confie 100%.

Mamilos

Não é uma coisa óbvia, mas, nas corridas longas, os mamilos dos homens podem sofrer ferimentos e sangrar. A camiseta sintética fica roçando no corpo durante muito tempo e pode machucar a pele fina dos mamilos. Muitos corredores os protegem com esparadrapo justamente para evitar isso.

Eu tinha uma camisa de futebol muito agradável ao toque, com um desenho bonito. Não sei como o fabricante conseguiu, mas ela era ótima para corridas de até 90 minutos. Afinal, uma partida de futebol dura exatamente 90 minutos, certo? Só que, se eu continuasse correndo além disso, ela começava a machucar.

Se você correr uma meia maratona ou mais com uma camiseta que nunca testou, há uma boa chance de chegar com filetes de sangue nela.

Unhas curtas

Parece um detalhe insignificante, mas aprendi esta regra com sangue: antes das corridas longas, é preciso cortar cuidadosamente as unhas dos pés. Uma regra escrita com sangue, literalmente. Numa corrida curta, unhas compridas podem incomodar um pouco, e só. Mas, numa meia maratona ou mais, as pontas afiadas podem abrir a pele, e depois você encontrará sangue nas meias.

Além disso, se uma unha ficar pressionada contra o tênis, pode quebrar e até cair inteira. Brrr... A aparência é horrível.

Por isso, na véspera das grandes provas, coloco um lembrete no celular para cortar as unhas o máximo possível, independentemente de parecerem compridas ou curtas.

Inscrição para a Grande Prova

Grande não significa necessariamente longa. Pode ser uma prova de 10 km ou de 5 km, uma meia maratona ou uma maratona. O importante é que seja, para você, uma Grande Data. É para ela que você organizará os treinos, para chegar ao auge da forma e fazer seu melhor resultado - que depois poderá melhorar, e melhorar de novo.

Na inscrição pelo site, a organização pede nome, sexo, idade e uma estimativa do seu tempo de prova. Modéstia demais não ajuda aqui. É melhor informar o tempo que você espera fazer do que seu resultado anterior num treino. Também não vale exagerar demais nas próprias forças. Ter ambição é bom, mas convém manter os pés no chão.

Na área de largada, os corredores são distribuídos por setores. Os mais rápidos largam primeiro; depois vêm os mais lentos, até chegar aos que nem sabem qual será seu tempo. Se você subestimar demais sua capacidade, vai largar com o pessoal mais devagar e passar os primeiros quilômetros numa multidão difícil de ultrapassar. Pode perder segundos ou minutos importantes e depois ficar se culpando. Convenhamos: uma maratona em 3h59 parece muito melhor do que em 4h01. É por isso que vale deixar a modéstia excessiva de lado - só a excessiva.

Se a prova for em outra cidade, é melhor escolher um hotel o mais perto possível da largada e da chegada. Assim, você pode sair do conforto do quarto para o vento e a chuva alguns minutos mais tarde. Mesmo que haja algum problema com o táxi, conseguirá chegar à largada por conta própria.

Preparação para a Grande Prova

Antes de uma prova importante, como uma meia maratona ou uma maratona, é preciso deixar o corpo descansar. Meses de preparação e centenas de quilômetros ficaram para trás, e parece que você está pronto. Mas certeza mesmo não há: a prova ainda não aconteceu, e muita coisa pode ocorrer numa distância longa. As maratonas costumam ser aos domingos, por conveniência dos corredores e do público. Então, provavelmente, você estará se preparando para um domingo importante.

As últimas semanas antes de uma prova importante são chamadas de polimento.

Um erro típico é aumentar a carga para terminar o programa e compensar o que não foi feito antes. Já é tarde. Não dá para aumentar a carga. Aqui, é melhor fazer um pouco menos do que gastar energia demais.

Antes de uma grande prova, na qual você dará tudo para alcançar seu melhor resultado, é preciso reduzir bastante a carga para chegar ao pico da forma. Não dá para continuar treinando como se nada estivesse acontecendo e simplesmente aparecer na largada. É necessário um período especial de preparação para a data decisiva.

Nas duas últimas semanas, as corridas devem ser leves, com frequência cardíaca baixa, e os treinos de velocidade, muito curtos. Muito curtos mesmo. Assim, você consegue se recuperar de pequenas lesões, inclusive das que nem percebe. Pode fazer uma massagem ou uma sessão de terapia manual para soltar os pontos de tensão. O organismo repõe os micronutrientes que você vinha gastando tão intensamente. Os níveis de hormônios, glicogênio e outros recursos voltam ao ponto ideal.

Experimentei várias abordagens, inclusive parar completamente de treinar nos últimos dias. Mas acho que não é o melhor caminho.

Também tentei simplesmente cortar o volume pela metade, e não funcionou muito bem. Meu corpo se adaptava depressa ao novo volume, e eu não sentia acúmulo de energia. A redução da carga foi brusca, não gradual, e isso não se mostrou muito produtivo.

Minha preparação mais bem-sucedida para uma prova seguiu uma escadinha:

Depois dos 10 km habituais na segunda-feira, reduzi para 8 km na terça, 6 km na quarta, 4 km na quinta, 2 km na sexta e 1 km no sábado, para estar pronto para os 42,2 km no domingo. Ou seja, uma redução gradual da carga. Coloque aí os seus próprios números.

É o momento em que quantidade vira qualidade. O volume de treino diminui e, por algum tempo, a velocidade e a resistência aparecem em seguida. É preciso que cheguem na hora certa: justamente na Grande Prova.

É uma fase traiçoeira. Durante o polimento, surge a sensação de que a forma física está piorando. Mas não está, e definitivamente não vale nem testar. É hora de “voar por instrumentos”, seguir o programa e afastar esses pensamentos. Serenidade e confiança: essa é a atitude. A redução da carga fará seu trabalho, enquanto as sensações podem enganar, como tantas vezes já enganaram.

Durante o polimento, muitas vezes pensei que alguma coisa estava errada, que faria um resultado ruim, que havia cometido um erro. Mas o esquema de redução da carga sempre funcionou, comigo e com milhões de outros corredores. Vale confiar nas estatísticas.

Os últimos dias antes da prova

Na sexta-feira anterior à prova, você precisa descansar bem. Nada de longas caminhadas; o mínimo possível de estresse. Evite mudanças bruscas na alimentação e na rotina, faça apenas ajustes graduais.

De modo geral, alguns dias antes da largada, vale aumentar os carboidratos - mingau, banana, macarrão - e evitar alimentos ricos em proteína, como carne frita e ovos, além de defumados, laticínios fermentados, frutos do mar e frutas secas. Caso contrário, durante a prova você terá que pensar na digestão mais do que gostaria. Desculpe, mas isso também precisa ser dito. É preciso beber bastante, mais do que o habitual.

Maratonistas têm muitos rituais estranhos antes da prova. Um deles é publicar uma foto de toda a “tralha” de corrida: tênis, camiseta, número, aparelhos, géis e por aí vai. Faz sentido: você pensa em tudo de que vai precisar e faz um ensaio geral. E seguir as tradições da comunidade à qual passou a pertencer também é bom, dá apoio psicológico.

É preciso abastecer o corpo de carboidratos complexos. Por isso, uma das melhores tradições da véspera é a pasta party. Os corredores se reúnem para comer espaguete e outros pratos ricos em carboidratos.

Corte as unhas dos pés, pelo amor de Deus!

Uma regra importante, sem exceções: não leve nem vista nada novo na maratona. Os tênis precisam estar amaciados e testados por você. Se comprou um modelo de competição com vida útil limitada, ainda assim faça alguns treinos com ele antes de guardá-lo para a Grande Prova. Nada de tênis, meias, meias de compressão ou qualquer outra coisa estreando ali. Tudo deve ser testado antes, para você ter certeza

de que os tamanhos servem e nada machuca. Numa distância longa, podem surgir surpresas; é preciso eliminá-las.

O que preparar para o dia da largada:

- Tênis de corrida nos quais você confia;
- Camiseta ou top testado, que não cause assaduras;
- Shorts ou legging;
- Roupas íntimas testadas, que não machuque;
- Meias de corrida de compressão;
- Meias de compressão até o joelho;
- Celular e fones de ouvido;
- Relógio esportivo ou monitor de frequência cardíaca;
- Pochete de corrida;
- Alimentação esportiva: géis, isotônico ou barra energética. Boné, faixa ou bandana - aquilo com que você gosta de correr. No meu caso, um gorro;
- Óculos de sol esportivos, se for verão;
- Poncho de chuva, se a previsão indicar chuva;
- Documento de identidade e kit da prova com o número de peito;
- Roupas secas para trocar depois da chegada;
- Calçado folgado;
- Uma bolsa para guardar a roupa durante a prova.

Provavelmente, um ou dois dias antes da prova, você terá que ir pessoalmente ao local de retirada do kit e do número. Veja com antecedência onde ficam os vestiários, quantos banheiros há, onde estão e se existem alternativas - às vezes, há vários conjuntos de

banheiros. Calcule quanto tempo levará para chegar à largada no dia seguinte. Isso é ainda mais importante porque muitas ruas estarão fechadas no dia da prova.

Na noite anterior, vale ficar deitado no sofá, ler, ver filmes e não fazer nada. Descanso em primeiro lugar. Melhor ir para a cama cedo. Falando francamente, dificilmente a noite de sono será perfeita. Por mais confiante e tranquilo que você seja, alguma ansiedade vai aparecer. Então, dá para compensar a qualidade com uma quantidade maior de horas de descanso.

Deitado no sofá, estudo o percurso: quais atrações serão visíveis e em que trecho da prova elas aparecerão. Presto atenção especial ao relevo - a organização costuma fornecer essa informação - para entender onde haverá subidas, descidas, curvas, pontes e postos de hidratação e alimentação. Assim, posso calcular minhas forças com antecedência. Pense na sua tática para cada trecho: se terá energia suficiente, onde poderá relaxar um pouco e onde valerá gastar energia sem economia.

Decida qual playlist vai ouvir ou ajuste o metrônomo.

Percorra a prova mentalmente, marcando onde estarão os quilômetros 5, 8, 10, 16, 21 e 40, e imagine-se passando por eles com leveza e tranquilidade. Pode pegar no sono com esse pensamento.

O dia da prova

Vale colocar dois despertadores com cinco minutos de diferença, caso você demore a dormir e seu relógio interno não o acorde facilmente na hora certa. É o pesadelo do maratonista: perder a largada de uma prova para a qual se preparou durante seis meses ou um ano.

Duas horas antes da maratona, é preciso comer. O café da manhã deve ser à base de carboidratos: mingau de aveia, papa de arroz ou macarrão, mais uma banana e chá adoçado.

Confira se o celular e os fones estão totalmente carregados. Até entregar a bolsa no guarda-volumes, mantenha o celular ligado a uma bateria portátil. Não faz mal; é assim que eu faço.

Não use camadas demais. Quanto mais rápido você corre, mais se aquece. O superaquecimento e uma falha na regulação da temperatura podem estragar seu resultado. Mesmo num dia fresco, uma jaqueta ou camiseta de manga comprida a mais pode fazer você passar calor antes de passar frio. Lembre-se de que não dá para tirar a camiseta de cima, aquela com o número e o chip... É melhor levar um poncho para se aquecer durante alguns minutos na área de largada e depois descartá-lo.

Não vale chegar cedo demais à área de largada, porque você pode passar frio ou ficar entediado. O ideal é ter de 30 a 40 minutos para aquecer depois de se trocar. Portanto, uma boa hora para chegar é entre uma hora e uma hora e meia antes da largada.

Nesse tempo, vale fazer um alongamento, o melhor e mais cuidadoso da sua vida. Dar alguns saltos, fazer corridinhas curtíssimas de 20 a 50 metros para aquecer os músculos e encarar a fila do banheiro. Se a vontade aparecer depois, vai ser frustrante perder minutos no percurso.

Além disso, um pequeno atraso geralmente não é uma tragédia. A largada costuma durar um bom tempo; dá para sair com o último setor e ainda ter o resultado registrado. Portanto, não vale se desesperar com a fila. Mas, se conseguir fazer tudo na hora certa, melhor ainda.

É bem provável que você encontre conhecidos. Não haverá tempo para uma conversa longa, nem vale tirar a concentração deles ou a sua. Basta desejar “boa prova!” e deixar cada um se preparar.

Maratona

É uma pequena cidade da Grécia, na Ática Oriental, com cerca de 7 mil habitantes. Ou seja: os maratonistas de verdade, de verdade mesmo, são apenas 7 mil, embora milhões de pessoas se chamem assim. Eu estou entre elas.

Acho que o nome dessa cidade é pronunciado pelo mundo muito mais vezes do que “Atenas”. Tudo por nossa causa, os corredores. Para quem adotou a corrida como hobby, a maratona é um grande sonho e uma grande conquista, a distância mais respeitada.

Depois de começar a correr, quis conhecer Maratona... e consegui. Eu viajava com amigos por estradas entre montanhas baixas e colinas, atravessando rios e seguindo alamedas, e pensava como era incrível estar mais ou menos nos lugares por onde aquele soldado grego havia corrido para anunciar a vitória sobre os persas. Esperava encontrar algum símbolo da comunidade da corrida, algo que encarnasse o espírito desse movimento esportivo. Mas não: o espírito da corrida não se faz sentir muito em Maratona. É uma cidade à beira-mar, com lanchonetes tipicamente gregas e uma estátua não muito grande de um guerreiro, erguida em homenagem à batalha. Um monumento à vitória numa guerra, não ao acontecimento, à corrida que nos inspira hoje.

Segundo a lenda grega que os corredores agora contam uns aos outros, a distância da maratona se tornou uma medida de corrida longa em homenagem ao soldado e mensageiro Fidípides. Em 490 a.C., os gregos derrotaram os persas, e o mensageiro partiu para a capital para anunciar a vitória. Dizem que não parou pelo caminho.

Certamente correu com a frequência cardíaca alta demais, sem postos de hidratação, morrendo de sede. Ao chegar a Atenas, gritou a notícia da vitória e caiu morto, esgotado pela distância. Uma lenda triste, que, segundo os historiadores, foi inventada por Plutarco. E que continua muito viva.

Depois que Pierre de Coubertin reviveu o movimento olímpico, em 1896, a corrida de longa distância voltou ao programa esportivo com o nome de maratona. Os primeiros Jogos Olímpicos modernos foram realizados em Atenas, e a corrida aconteceu fora do estádio, no percurso histórico entre Atenas e Maratona. O primeiro vencedor foi o grego Spyridon Louis, com 2 horas e 58 minutos. Mas a distância era de apenas 40 km.

Nas primeiras sete Olimpíadas, a distância da maratona variou entre 40 e 42,75 km. A chegada mudava conforme o relevo e, principalmente, para permitir um encerramento espetacular no estádio olímpico. Como é uma das provas de maior prestígio, a maratona tradicionalmente encerra o programa do atletismo.

Foi nos Jogos Olímpicos de Londres, em 1908, que os maratonistas correram 42,2 km pela primeira vez. Isso aconteceu quase por acaso: a competição havia sido planejada para um percurso de 25 milhas, cerca de 40 km. Mas, para atender à família real, que queria assistir à chegada, o trajeto foi alterado e estendido até o Castelo de Windsor. Nas Olimpíadas seguintes, a distância mudou de novo, mas, em 1921, ficou estabelecida em 42 km e 195 m por decisão da federação internacional de atletismo.

Hoje, centenas de maratonas e meias maratonas são realizadas todos os anos pelo mundo. Centenas mesmo. Talvez você participe de uma delas. Espero que sim!

A série Abbott World Marathon Majors reúne oito maratonas: Tóquio, Londres, Boston, Chicago, Nova York, Berlim, Sydney e Cidade do Cabo. Participar de todas é um sonho à parte para muitos

corredores. Já a medalha Six Star continua sendo concedida pelas seis maratonas originais: Tóquio, Londres, Boston, Chicago, Nova York e Berlim. A série cresceu, mas os critérios dessa medalha permaneceram os mesmos. A primeira edição da Cidade do Cabo como Major está marcada para 23 de maio de 2027.

Estratégia para a Grande Prova

Na véspera, é tarde demais para treinar, mas é a hora certa de pensar. Você pode planejar a estratégia para a maratona ou meia maratona à qual dedicou tanto tempo de preparação.

A lógica de muitos iniciantes é: vou correr o quanto aguentar e depois me arrasto até o fim; pelo menos garanto uma boa vantagem no começo. Assim, gastam todas as forças logo de saída. No meio do caminho, para alguns um pouco antes, para outros um pouco depois, aparece o chamado “muro da maratona” - um muro mais ligado aos carboidratos -, depois do qual fica muito difícil continuar. No final, você se pergunta, desesperado, para que foi inventar aquilo e avança na força de vontade, caminhando de vez em quando. É o famoso “quebrar”: o ritmo despenca e leva embora toda a vantagem conquistada na arrancada inicial.

Isso pode ser chamado de estratégia ruim. Ou, mais precisamente, da pior estratégia possível. Claro que foi exatamente o que fiz nas minhas primeiras maratonas. Depois de ler alguns artigos, descobri que não era o único. Pelo menos deu um certo alívio saber que havia outros como eu.

Uma estratégia muito mais promissora é o chamado split negativo: você começa mais devagar do que o ritmo planejado e acelera aos poucos. Assim, a segunda metade deve ser mais rápida do que a

primeira. É dessa maneira que são estabelecidos todos os recordes mundiais. Para um iniciante, fazer esse truque é bem difícil.

Você já terminou uma prova além do limite da própria resistência, mal conseguindo mover as pernas, empurrado apenas pela força de vontade? Se já, no começo é difícil acreditar que o split negativo exista. Parece inevitável que a segunda metade seja mais difícil e mais lenta do que a primeira. Mas é perfeitamente possível acelerar na segunda metade, e os profissionais fazem justamente isso. Então nós, amadores, também podemos!

Dá para dividir a distância em três partes. Na primeira, corra um pouco abaixo da velocidade desejada. É justamente o trecho de aglomeração depois da largada, quando muita gente ultrapassa você. Na segunda parte, acelere até a velocidade-alvo, passando pelos iniciantes que já se cansaram. Se ainda tiver forças, acelere mais na terceira parte e ultrapasse todo mundo. Se não tiver, apenas mantenha a velocidade da segunda parte. Isso significa que aquele era seu máximo, e você usou bem a energia. Não é uma ideia lá muito boa, é uma solução intermediária; por isso, é claro, resolvi experimentar. Fica uma coisa meio nem lá nem cá.

O conselho dos treinadores é começar um pouco mais devagar do que a velocidade realista que você planejou e acelerar aos poucos. Isso combina com a realidade: provavelmente, você começará numa multidão compacta, que vai se espalhando pelo percurso. De qualquer maneira, sairá um pouco mais devagar do que poderia. Não tem problema. Depois de experimentar estratégias diferentes, posso dizer que esse conselho funciona exatamente assim.

Digamos que você queira correr a maratona em 4 horas: vai precisar de um ritmo médio em torno de 5min40s/km, ou um pouco mais rápido. A distância é grande, haverá tempo para recuperar os minutos perdidos. Em compensação, você não vai descontrolar a respiração, elevar a frequência cardíaca depressa demais nem gastar

todas as forças na primeira metade. Músculos esgotados não se recuperam antes da chegada. Com um começo gradual, quando estiverem aquecidos e a respiração e os movimentos entrarem num ritmo preciso, você poderá acelerar um pouco. Depois, cada vez mais, enquanto houver energia. O aplicativo vai informar como sua velocidade média aumenta, alimentando suas ambições. Mas, se a velocidade cair, surge o desespero de não conseguir cumprir o plano... e provavelmente é isso mesmo que está acontecendo. É preciso ouvir o corpo e não chegar ao desespero. O que me ajuda é dividir a distância em alguns pontos de controle. Felizmente, 42 km - arredondando - é um número conveniente, que se divide por 2, por 3 e por 4.

Por enquanto, sem complicar.

Por exemplo:

- Primeiros 4 km: os primeiros 10% da distância. Ainda está fácil, mas você entende

que precisará repetir esse trecho mais nove vezes.

- 6 km: 15%. Já é uma vez e meia a distância do primeiro ponto de controle.

- 10 km: quase um quarto da distância. Mais três vezes isso e, depois,

um pequeno acréscimo.

- 14 km: um terço da distância. Ótimo, dá para acelerar.

- 21 km: metade, viva! Cruzamos a linha do equador. Mas ainda é uma distância que você já correu em alguns treinos. No fim, será mais difícil do que de costume.
- 28 km: dois terços, falta pouco; aqui você pode avaliar suas forças.
- 40 km: quase no fim, hora de apertar sem poupar o que resta de energia.

Minha estratégia preferida é justamente a das três partes. Obrigó-me a correr mais devagar, acompanho a frequência cardíaca e tento baixá-la, pensando: “Ah, por enquanto está fácil”. Na segunda parte, fico com medo de não cumprir o plano e acelero. Ao entrar na terceira, tenho a nítida sensação de que já estou atrasado. Preciso apertar para recuperar os segundos perdidos. É uma sensação muito real: chegar a tempo, não se atrasar, como quando a gente era jovem e corria para pegar o ônibus.

Gosto de competir e muitas vezes quero ultrapassar o corredor mais próximo só por brincadeira. Pena que isso não faça sentido. Você não está disputando o pódio. A disputa deve ser apenas com você mesmo e com seus resultados anteriores: misture-se ao fluxo e deixe o corpo fazer aquilo para o qual você o treinou durante os últimos seis meses ou um ano.

As grandes tragédias pessoais acontecem nos últimos quilômetros, quando você não consegue mais correr, passa a caminhar e se sente um traidor. Ou quando vê alguém abandonar a prova. Quando bate de frente com o “muro da maratona”.

É claro que você precisa montar seu plano de prova na cabeça. Ou pode fazer uma cola: anotar tudo numa tira de papel presa ao braço, para não ter que fazer contas com números de três dígitos, convertendo quilômetros em minutos de cabeça.

Mas, se esta é sua primeira maratona ou meia maratona, não há motivo para preocupação. Hoje você vai estabelecer seu recorde pessoal de qualquer jeito. Ele será maravilhoso, seja qual for, desde que chegue ao fim. Não coloque a barra alta demais: no ano que vem, você vai querer elevá-la ainda mais. Dê uma pequena vantagem ao seu eu do futuro. Não corra rápido demais na primeira vez.

O que fazer durante a Grande Prova

Quando aprendi a dirigir, parecia impossível fazer tantas coisas ao mesmo tempo. Era preciso cuidar do acelerador, da embreagem e do freio, trocar de marcha, acompanhar a velocidade, as placas, os outros carros ao redor, à frente e na pista contrária, a sinalização no asfalto, a temperatura do motor, o nível de combustível, ligar e desligar a seta e o limpador de para-brisa, além de muitas outras coisas. Depois, você passa a dar conta de tudo isso e ainda trocar a música, conversar com os passageiros, falar ao telefone e reparar nas mulheres bonitas nos carros ao lado.

Nosso cérebro se adapta de uma maneira incrível. E a atenção se distribui como precisa.

Durante uma corrida, também é preciso acompanhar muitos fatores, como ao dirigir. Resumindo, é preciso observar a velocidade, a frequência cardíaca, o relevo e as curvas. Controlar quanto já percorreu e quanto falta, a distância até o próximo posto de alimentação, para dosar as forças. Você começa a prestar atenção na cadência, na maneira como os pés tocam o chão, no movimento dos braços, na respiração, nos marcadores de ritmo. Mas, depois de algum tempo, além de tudo isso, começa a ouvir a música dos fones, ver as mulheres bonitas que ultrapassa ou que ultrapassam você, reparar nos corredores com fantasias engraçadas e admirar a arquitetura ao longo do percurso. Pensa no que terá que fazer amanhã no trabalho e nos treinos que precisa acrescentar para correr melhor da próxima vez. Tudo se torna tão natural quanto dirigir.

É interessante observar os corredores ao redor. A elite já foi muito adiante. Mas, se o percurso fizer uma volta, você pode vê-los vindo na direção contrária: são bons mesmo. Os mais lentos ficaram para trás, então quem está ao seu redor tem um nível parecido com o seu.

Vale observar e analisar a tática e a maneira de correr deles. Gosto de estudar o jeito do sujeito à minha frente, seja quem for, e procurar falhas nos movimentos: balançar demais a cabeça, apoiar mal o pé, agitar os braços e por aí vai. Vejo esses erros e tento corrigi-los em mim. Numa distância longa, a economia de movimento é fundamental. Quanto menos movimentos desnecessários, melhor o resultado. Quando você começa a correr todo solto e desajeitado, pronto: a energia está acabando. “Vamos, deixa de moleza!”, digo a mim mesmo, e volto a controlar os movimentos.

É melhor decidir algumas coisas antes, para não hesitar nem gastar tempo e energia escolhendo depois. Por exemplo, definir em quais postos de alimentação vai parar e quais vai pular. Não vale esperar sentir sede para beber; aí já é um pouco tarde, é preciso beber antes. Ou decidir se vai correr sozinho, buscando seu resultado, ou acompanhar um grupo com o marcador de ritmo escolhido.

Algumas situações merecem atenção especial, e nelas não cabe hesitação. Se você se sentir mal, precisa sair da prova e pedir ajuda. Vamos admitir: numa corrida amadora, não estamos defendendo a honra da pátria; no fundo, estamos nos divertindo. Sério, se você não é profissional, isso é um hobby! Não vale arriscar a saúde por um recorde pessoal. Infelizmente, é comum ver uma ambulância atendendo algum corredor que calculou mal as próprias forças. Portanto, se passar mal, não deve haver dúvida sobre o que fazer.

Um exercício divertido é calcular mentalmente quanto tempo falta para terminar. O aplicativo informa quanto você já fez, e isso pesa: “Nossa, já foram 25 km, é muita coisa. Agora já são 30, estou morrendo, não aguento mais...”

Em vez disso, dá para contar o que falta: “Só 10 km, o último quarto. Já corri dez quilômetros tantas vezes. Agora só faltam 3 km, mais uns 12 a 15 minutos, e pronto: posso parar, comer uma banana, tirar

uma selfie, sorrir. Aguenta! E, se apertar um pouco, termina ainda mais rápido”.

Aliás, outro pensamento me sustenta durante a prova. Quando você corre num ritmo não muito rápido, para 4 horas ou mais, são quatro horas de exercício pesado, quatro horas de pensamentos, dúvidas e conflitos, quatro horas de dor e tensão. Os campeões correm apenas duas horas e pouco. Quer dizer que, para eles, é mais fácil. Têm que aguentar firme por menos tempo! Têm menos tempo para duvidar e chegam mais depressa às bebidas e às selfies. É mais fácil para eles do que para os iniciantes: duas horinhas e lá está a chegada.

Portanto, é melhor correr um pouco mais rápido; tudo termina antes, e você fica sabendo seu resultado. Nesse sentido, duas horas são melhores do que quatro.

No fim, ao cruzar a linha de chegada, você pode afirmar com certeza: existe vida depois dos 42,2 km. Aqui está você, vivo e de verdade, um maratonista nada mitológico. Hoje não há dúvida. Você faz parte de uma grande irmandade da corrida, presente em todos os continentes e em todos os países. Hoje venceu todas as dúvidas dos últimos meses de treino, de acordar cedo, de músculos doloridos e unhas machucadas. A medalha de finisher é uma bela recompensa, seja qual for o tempo que levou para completar a distância.



Outubro

Saindo do modo de prova
Avaliação funcional
Correr no outono

10

Saindo do modo de prova

Pronto: a Grande Prova terminou, a energia foi gasta, e você tem um resultado. Seja qual for, há motivo para comemorar.

Nos últimos quilômetros, aparece um pensamento traiçoeiro: será que preciso mesmo de tudo isso? Bate uma apatia, uma sensação de não querer mais nada, só que aquilo acabe logo. Mas, poucos minutos depois da chegada, já dá vontade de repetir, só que melhor. Surgem planos que aos poucos viram a certeza de que o show tem que continuar.

Depois da prova, você está encharcado, sem forças, e os pés incham. Vale passar um gel refrescante nas pernas e nos pés e trocar a roupa por uma seca. Algumas maratonas oferecem massagem depois da chegada, feita por pessoas santas: é uma sensação celestial, sem comparação.

Se houver comida, coma logo. O organismo gastou um monte de calorias e precisa começar a se recuperar com urgência. Urgência mesmo. Eu gasto mais de 3.500 calorias numa maratona. É mais do que uma pessoa costuma gastar num dia; em termos de energia, equivale a um dia ou um dia e meio de jejum. Nesse sentido, durante a maratona é como se você vivesse mais um dia inteiro, concentrado em poucas horas. É lógico que o corpo precisa descansar. Se puder, vá dormir, nem que seja por uma hora ou uma hora e meia. Cuide dos pés, tome banho e durma.

Os próximos dias não serão fáceis. O organismo passou por um estresse fenomenal, por mais experiente que você seja. Toda a energia estará voltada para a recuperação, então é preciso descansar. Mas isso não significa não fazer nada.

Se não houve lesão, vale alongar regularmente, um pouco mais do que antes, e fazer uma atividade leve de recuperação. Já tentei

eliminar toda a atividade e esperar a forma voltar. Foi terrivelmente improdutivo: ela não volta sozinha com descanso passivo.

Portanto, correr nos dias seguintes à maratona é uma ideia bastante racional. Os músculos vão doer, mas estarão trabalhando e retomando o funcionamento, em vez de se acomodarem às pequenas lesões. Quanto antes conseguir voltar à rotina, melhor. Costumo usar a escadinha inversa: de 1 a 3 km no dia seguinte e um aumento gradual de 2 a 3 km até chegar aos volumes habituais de treino.

Em geral, os especialistas não recomendam mais de uma maratona por temporada. Mas eu acharia isso tão sem graça... Quero me testar com mais frequência.

Avaliação funcional

A evolução da relação de um corredor com o próprio coração costuma ser mais ou menos assim.

Na infância, você descobriu que tinha pulso. Durante muito tempo, quando se lembrava dele, media do jeito da vovó: com os dedos. As avós entendem e aprovam totalmente esse método. Mas você raramente pensa no pulso; apenas sabe que ele existe e às vezes acelera.

Quando começou a correr ou a praticar outro esporte, no início também não se interessava muito pela frequência cardíaca. Depois de ler alguma coisa, começou a entrar no assunto e comprou um relógio ou uma pulseira de atividade. Esses aparelhos nem sempre medem os batimentos com muita precisão e, de vez em quando, dão um susto.

A imprecisão começa a irritar, e você compra um sensor cardíaco. A precisão melhora, e dá vontade de saber ainda mais sobre si mesmo. Você dorme com o sensor para conhecer, com o máximo de

confiabilidade, a frequência cardíaca em repouso e as fases do sono. Analisa minuciosamente cada corrida para descobrir quando houve um pico e o que ele pode significar.

Depois, calcula suas zonas de frequência cardíaca usando várias tabelas. Ou segue as configurações de fábrica dos aparelhos. Ou compra um relógio de corrida mais caro para obter medidas mais precisas. E passa a treinar levando as zonas em conta.

Até que, provavelmente depois de algumas maratonas, lá está você correndo numa esteira inclinada, com uma máscara de BDSM e um monte de sensores no corpo, sentindo-se um astronauta ou um piloto de testes, enquanto tiram seu sangue em pleno movimento. Em seguida, você passa rapidamente pelas fases de decepção, ceticismo, revolta e aceitação.

Também passei por isso. Depois de conversar com amigos corredores, resolvi que precisava fazer o teste. Como não tenho treinador, só meus amigos amadores opinavam sobre minha corrida. Fui a um centro de medicina esportiva para receber uma avaliação profissional da minha saúde. Tinha acabado de correr uma maratona, melhorando bastante meu resultado anterior, e queria saber em que estado estava meu magnífico organismo.

No fundo, esperava que o teste demonstrasse que minhas capacidades eram extraordinárias. Ou, pelo menos, melhores do que as de muita gente.

Eu estava viajando na maionese. Descobri que muitos atletas frequentavam aquele centro e eram todos bem parecidos. Então, dificilmente eu surpreenderia alguém. Em compensação, aprenderia algo novo sobre mim e calcularia minhas zonas cardíacas com mais precisão.

O teste funciona assim: você corre numa esteira que acelera, enquanto vários sensores medem com precisão os batimentos em

cada velocidade e registram um eletrocardiograma. A máscara analisa o ar expirado para determinar quanto oxigênio você consome e quanto gás carbônico elimina. Algumas amostras de sangue, retiradas do dedo durante a corrida, mostram como os indicadores mudam em diferentes velocidades.

A esteira vai acelerando, gradual, uniforme e impiedosamente, e muda a inclinação. Em resumo, tortura você até que alcance sua velocidade máxima. Então você finalmente pede para encerrar o sofrimento. “Todo mundo acaba pedindo para parar”, disse a jovem médica, que também era corredora de alto nível. Ninguém vence a máquina.

Com esses dados, é construída uma curva da acidificação do organismo sob o efeito do lactato. Você descobre sua velocidade máxima. É exatamente o tipo de coisa que um corredor quer saber, e uma ótima maneira de obter dados precisos.

Ao final da tortura, você recebe esse gráfico e uma medição exata das zonas cardíacas, que poderá usar como referência. Além de algumas recomendações de exames complementares.

Descobri que não era um fenômeno, mas um sujeito perfeitamente comum. Depois de pensar, resolvi que estava satisfeito com isso. As fotos ficaram bem dramáticas, sabe?

Logo depois do teste, alterei as configurações do relógio para que mostrasse os meus dados. Mas o teste em si não mudou meus treinos. Continuei correndo quase como antes; agora, porém, sabia qual era minha situação e fiquei tranquilo.

Correr no outono

Talvez seja a época mais produtiva para correr. Muitas maratonas famosas acontecem no outono. Talvez porque, durante o verão, os

corredores do hemisfério norte consigam se preparar bem, chegar ao pico da forma e fazer seus melhores resultados.

No meu ano de corrida, a Maratona de Colmar foi em setembro, e a de Istambul, em novembro. Já a de Londres costuma acontecer na primavera, em abril. Portanto, a temporada das grandes provas não se limita ao outono.

Nós, amadores, também podemos descobrir do que somos capazes. Você treinou durante a primavera e o verão: chegou a hora de colher os frutos e ver no que deu.

O clima de outono é maravilhoso para correr, por causa da umidade e da temperatura. Segundo os cálculos dos fisiologistas, a temperatura mais favorável é de 10 °C, com um pouco de umidade. Foi exatamente esse o clima em Viena durante o histórico INEOS 1:59 Challenge, quando Eliud Kipchoge correu a distância da maratona em menos de duas horas.

Correr no frescor depois do calor do verão é como sair de uma praia escaldante, entrar num hotel com ar-condicionado e respirar aquele ar fresco. Eu já gostava do outono, mas só me apaixonei de verdade, com entusiasmo, depois que comecei a correr.

Mesmo que você não esteja atrás de resultados, não há nada mais bonito do que correr num bosque dourado enquanto as folhas caem. De manhã, elas estalam sob os pés, e você corre no meio de toda aquela beleza: é uma sensação mágica. Não sente sede, a velocidade está ótima, melhor do que na primavera e no verão, e o humor vai às alturas.

O outono é a época ideal para correr. Está oficializado!

Uma meta de 100

Em junho, seis meses depois de começar os treinos, estabeleci a meta de correr cerca de 80 km por semana. Não consegui manter esse ritmo em torno da maratona: houve o período de polimento, com pouca quilometragem, e o de retorno à rotina, com aumento gradual da carga. Mas decidi que, se surgisse a oportunidade, tentaria chegar aos 100 km numa semana.

Não que fosse simples. Não. O maior problema não era a carga no corpo, mas onde arrumar tanto tempo. Com um ritmo perto de 5min/km, dá para encaixar 11 km numa hora. Separar uma hora por dia para treinar é perfeitamente possível com um horário de trabalho normal. Mais do que isso já fica difícil. Para correr 100 km por semana, é preciso fazer cerca de 15 km por dia, sete dias por semana. Se não treinar todos os dias, precisa fazer ainda mais. E, além da hora de corrida, entram o banho, a troca de roupa, colocar a roupa do treino para lavar e se arrumar. Dá pelo menos duas horas por dia.

Claro, dá para reservar um pouco mais de tempo no fim de semana. Mas continua sendo muito tempo, tanto nos dias úteis quanto nos de descanso. Gastar uma hora e meia todos os dias já não é simples. Ainda assim, se você estiver se preparando para provas importantes, pode reorganizar a agenda por um tempo e tentar alcançar esse número: 100!

Consegui correr meus primeiros 100 km numa semana no fim de setembro, durante a preparação para a Meia Maratona de Lausanne. Foi uma sensação estranha: em fevereiro daquele mesmo ano de corrida, eu havia feito 100 km no mês inteiro; em setembro, fiz numa semana. Minha alma cantava. Eu me sentia completamente pronto para novas grandes provas.

Dois treinos por dia

Às vezes, eu estava de bom humor, me sentindo bem e com tempo disponível, especialmente no verão, e fazia dois treinos no mesmo dia: um de manhã e outro à noite. Mas não era uma rotina.

Depois li sobre os treinos de Eliud Kipchoge, uma lenda da corrida. O homem que pela primeira vez correu a distância da maratona em menos de duas horas. Um corredor queniano, dono de uma fazenda no Quênia, com esposa, filhos e vacas. E, além disso, uma máquina perfeita de correr, que vence de maneira impressionante. É claro que dá vontade de saber como ele treina.

Certamente não dá para copiar os treinos dele e obter o mesmo resultado. Sua equipe deve escolher as cargas ideais especificamente para ele. Essa lenda mundial tem um organismo e uma experiência únicos. Além disso, treina a 2 mil metros de altitude, onde as condições do ar são diferentes. Quando desce ao nível do mar para competir, com mais oxigênio disponível, consegue resultados melhores. Ainda assim, eu estava curioso. Como treina o campeão?

Aparentemente, não existe nenhuma mágica especial. Há um grande volume de corrida, enorme: de 170 a 190 km por semana.

Naturalmente, numa velocidade alta para nós, amadores. Também há muita corrida “lenta”, com frequência cardíaca bem baixa, para recuperação. Nenhum treino de academia. Nenhum mesmo. Tudo simples, sem truques. Tudo pela corrida, o foco inteiro nela.

O que mais chamou minha atenção foi ele fazer dois treinos por dia. Não sempre, mas com muita, muita frequência. De manhã, costuma correr distâncias maiores, entre 15 e 20 km; à noite, cerca de 10. Incrível. É assim que acumula volume.

E os treinos da manhã são difíceis: ritmo, fartlek, intervalados. À noite, em geral, são corridas leves, de recuperação, mais suaves.

Quando o treino da manhã é longo ou pesado, acima de 21 km, a noite pode ser de descanso.

Minha maior dificuldade ao passar para dois treinos por dia foi encontrar tempo. Mesmo que eu esteja pronto para correr, digamos, 20 km num único treino, fazer a mesma distância em dois treinos de 10 km leva mais tempo. É preciso trocar de roupa, sair de casa de novo, aquecer, tomar banho e fazer todas as outras coisas necessárias. Dois treinos ocupam mais tempo do que um só cobrindo a mesma distância.

Claro que há grandes vantagens. O organismo consegue descansar entre as corridas e fica mais preparado para desafios realmente sérios. Com mais sessões, você pode experimentar mais exercícios e acumular volume e experiência mais depressa.

Por outro lado, quem pode dedicar duas, três ou mais horas por dia ao esporte é o profissional: esse é o trabalho dele. Para amadores como eu, com trabalho, família, obrigações domésticas e outros interesses, tanto tempo é um luxo que poucos podem se permitir.

E, naturalmente, dois treinos por dia significam uma carga maior, que nem todo mundo suporta. Cabe a cada um ter bom senso: não se deve treinar além do que se aguenta.

Ainda assim, se essa paixão conquistou você, vale reservar uma fase da vida - uma semana ou alguns meses com dois treinos diários - para se sentir quase como Kipchoge.

Quando alguém diz “na vida é preciso experimentar de tudo!”, geralmente está falando de sexo e drogas. Mas não precisamos nos limitar a isso. Dá para ser mais original: experimentar dois treinos por dia.

O mito da perda de músculos

É conversa fiada. Correr não diminui os músculos, não os “come”.

Num de seus livros, Nassim Taleb contou como caiu na armadilha de confundir causa e efeito. Começou a frequentar uma piscina e a treinar natação seriamente para... ficar com corpo de nadador. Sabe aqueles campeões altos e bonitos, com ombros largos, cintura estreita e peito musculoso? Claro que nadar não o faria crescer, mas e o resto? Depois de algum tempo, Taleb percebeu que seu corpo não mudava muito. E entendeu que o problema não era ele. Sujeitos de ombros largos e corpo afilado vencem na natação justamente porque sua constituição favorece esse esporte, não porque o esporte transforma sua constituição.

Com a corrida é parecido. Os corredores famosos são magros, até franzinos, com membros longos e ombros estreitos. Mas você não vai ficar exatamente assim se seu corpo for diferente. Para se tornar um campeão e um corredor famoso, são necessárias certas características genéticas.

Correr não reduz a musculatura nem a usa como combustível. A corrida diminui gradualmente a gordura corporal como um todo; você perde peso, e os músculos que já tem ficam mais definidos e visíveis. Os músculos das pernas crescem e ficam mais firmes. Com a redução da camada de gordura, as veias aparecem mais, e isso é bonito. Você continuará parecido com o que é hoje, só que com menos gordura no corpo.

Nossas características genéticas são individuais, mas você certamente não perderá massa muscular por correr.



Novembro

O muro da maratona
Tênis velhos
Nutrição esportiva



O muro da maratona

Ao correr, gastamos intensamente a energia acumulada durante os treinos e o descanso. O organismo usa principalmente carboidratos e gorduras, mas os transforma em energia em velocidades diferentes. Os carboidratos são processados muito mais depressa; as gorduras, mais devagar. Na corrida rápida, anaeróbica, são usados os carboidratos; na aeróbica, as duas fontes.

O corpo armazena carboidratos na forma de glicogênio no fígado e nos músculos. Segundo os cálculos dos cientistas, uma pessoa consegue acumular, em média, cerca de 3 mil a 3.500 kcal. Isso basta para aproximadamente 30 a 35 km de corrida intensa, porque o organismo não gasta todas as reservas. Quando o glicogênio está acabando, surge o famoso terror dos corredores: o “muro da maratona”, a impossibilidade física de manter o ritmo. O corpo começa a economizar os carboidratos restantes e passa a usar gordura como combustível. Só que a gordura se transforma em energia muito mais devagar. Por isso, a intensidade cai, você entra num ritmo aeróbico e a velocidade diminui. Além da falta de carboidratos, pesa a perda de sais, minerais e água pelo suor e pela respiração. Os músculos podem começar a ter câibras, e pode surgir desorientação.

A maioria dos treinos normais não chega ao “muro da maratona”. Ninguém recomenda treinar distâncias acima de 30 km. Por isso, sentir as forças acabarem depois do trigésimo quilômetro é uma experiência como sair, sozinho, para o espaço. Você sabe que existe, espera por ela, mas nunca a viveu e não sabe como vai lidar com aquilo. Depois de uma maratona, porém, essa experiência passa a fazer parte de você, e já sabe o que o espera.

Ninguém consegue acumular carboidratos, minerais e água suficientes para correr a distância inteira com disposição, sem se

abastecer no percurso. Ou a velocidade será baixa, ou será preciso repor as reservas durante a prova. Os melhores atletas do mundo fazem exatamente isso para alcançar grandes resultados. É por isso que as provas longas têm postos com água, géis, bananas ou barras energéticas, geralmente a cada 5 a 7 km.

Tênis velhos

Quando você é músico, tem uma relação especial com seu instrumento. Escolhe com cuidado, cuida dele, conserva: ele é parte de você. Se é marceneiro, pintor ou bombeiro, acontece a mesma coisa. Você e suas ferramentas viram uma coisa só, em perfeita sintonia, capaz de fazer mais do que as pessoas comuns que não têm essa união. Para o corredor, os tênis também são parte de si e da sua história. Um par ruim é como um romance passageiro que deu errado: você quer esquecer e não repetir o erro. Mas, quando acontece um amor de verdade, ele fica.

Infelizmente, esse amor tem prazo: os tênis inevitavelmente se desgastam. E então chega o momento romântico da despedida. Você coloca o par velho na caixa dos tênis novos que vão substituí-lo, lembra de como ele serviu bem, de quem você era quando se conheceram e de quem se tornou. Depois, talvez escondido dos outros, com vergonha ou pesar, leva o par ao lugar onde vocês se despedem para sempre.

Certa vez, na nossa agência, criamos uma alameda de tênis de corrida para a ASICS. Foi um dos projetos mais comoventes da nossa história. Talvez seja só uma coisa minha, mas sinto saudade de alguns pares. Infelizmente, não se entra duas vezes no mesmo rio; o passado não se repete. Mas prestar homenagem aos tênis velhos faz parte do ritual da corrida.

Nutrição esportiva

Há muitos livros e recomendações profissionais sobre nutrição esportiva. E cada modalidade exige uma alimentação diferente, como seria de esperar.

Quando fazia musculação, me acostumei à ideia de que o organismo precisava de shakes de proteína para alimentar os músculos. Mas, ao começar a correr, percebi que minhas preferências mudavam naturalmente. O corredor precisa mais de carboidratos de absorção lenta e gorduras do que de alimentos muito ricos em proteína. Agora tenho muito mais vontade de comer mingau e macarrão do que ovos fritos.

Durante muito tempo, subestimei a importância dos géis com eletrólitos. Achava uma espécie de virtude não consumir “essas químicas” e correr como os antigos, só com água e frutas. Acho que foi um erro. Os géis repõem justamente as substâncias que perdemos na corrida. São uma maneira sensata de não maltratar o organismo, mas de lhe dar o que precisa, na hora certa. A ciência ajuda, caramba. Enfim, mudei de opinião e agora às vezes tomo géis nas provas.

Provavelmente, um treinador planeja melhor a quantidade, a ordem e os momentos de usar os géis. Eu parto da ideia de distribuí-los de maneira uniforme pelo percurso. Se tiver dois, divida a distância em três partes e tome um depois do primeiro terço e outro depois do segundo. Se levar três, divida em quatro partes, e assim por diante. Mais de seis géis provavelmente não são necessários.

Um esquema clássico para a maratona é tomar o primeiro gel no quilômetro 7 ou 8 e depois um a cada 5 km.

A ideia é que os géis são absorvidos depressa, mas não instantaneamente. Primeiro é preciso gastar as fontes de energia

disponíveis: os carboidratos no sangue, nos músculos e no fígado. Depois de 30 ou 40 minutos, pode entrar o primeiro gel; os seguintes, a cada 5 a 7 km. Ou seja, colocar “combustível” quando as reservas estiverem acabando, gastá-lo e abastecer de novo. É preciso lembrar que a absorção leva algum tempo. Se tomar um gel energético a 2 ou 4 km da chegada, ele não terá tempo de fazer efeito.

Há géis isotônicos e géis com eletrólitos. Seus efeitos não são muito diferentes: cumprem a mesma função de ajudar na hidratação, restabelecer o equilíbrio de água e sais, repor minerais e fornecer carboidratos. As quantidades variam de produto para produto, como informa a embalagem.

Os géis com cafeína devem dar um estímulo ao organismo, ajudar na concentração, trazer um impulso de energia. Podem ser usados antes de uma distância curta, como um espresso. Numa prova longa, é melhor deixá-los para a parte final, entre 40 minutos e uma hora antes da chegada. Mas sempre penso que um gel com cafeína é como dar esporadas num cavalo. Só que, nesse caso, o cavalo é você, o seu corpo. Se o cavalo tem energia, mas perdeu o ânimo, uma esporada pode fazê-lo correr com mais disposição. Se está prestes a cair, é desumano insistir.

Fracassos

Preciso dizer que nem tudo dá certo para mim. Não sou o Batman de verdade, não consigo organizar o mundo para que tudo me agrade. Paciência. Pelo menos este mundo é real.

Ainda não consegui fazer minha mulher e meus filhos se apaixonarem pela corrida. Foram os primeiros a quem enviei o rascunho deste livro. Mas eu só esperava palavras de apoio, e as recebi, então estou satisfeito. O livro eles não leram.

Tenho um cachorro da raça porcelaine, chamado Delalande. Um cão de caça: aparentemente, o parceiro ideal para os treinos. Quando era filhote, corríamos juntos de 3 a 4 km para desenvolver a musculatura dele. Ele tolerava, mas era evidente que não gostava. Eu corro num ritmo constante, enquanto ele quer ziguezaguear, parar de repente e acelerar. Nossas preferências não combinavam. Provavelmente, com a ajuda de um adestrador, eu poderia tê-lo ensinado a manter um ritmo regular. Não fiz isso e, infelizmente, esse é um fracasso meu.

Como todo iniciante que completa uma maratona, eu adorava dar conselhos aos amigos. Se eram bons ou ruins, é difícil saber, porque ninguém os seguia. Em parte por isso, este livro não traz conselhos de corrida. Tento entender como as coisas funcionam e conto o que descubro. Experimento em mim e relato os efeitos. Mas procurei evitar dar conselhos. Não me considero uma autoridade para isso.

Naquele ano de corrida, não consegui completar uma maratona em menos de três horas. Agora estou tentando racionalizar esse fracasso: encontrar explicações de por que não é tão ruim assim. Tenho certeza de que logo vou me conformar.

O messianismo da corrida

Quando sai para correr, você se sente bastante sozinho. Muitas vezes corre sem companhia, a menos que participe de um grupo. De vez em quando, cruza com alguém correndo na direção contrária e levanta a mão para cumprimentar. A pessoa sorri. Nós nos entendemos muito bem.

Quando chega a uma prova, vê centenas ou milhares de pessoas que também entendem alguma coisa de corrida. Como elas são? Concentradas, determinadas, bonitas por si mesmas, sem roupa de festa, maquiagem ou carros caros. Jovens cheios de energia e velhinhos fortes. Essa gente é demais.

Ao andar pela rua, vejo o tempo todo pessoas que precisariam cuidar de si. Com quilos a mais, papadas a mais, mal conseguindo mover as pernas. Passam o dia sentadas no escritório ou no café, dão de 3 mil a 5 mil passos e pensam: todo mundo ao redor é assim, é normal.

Tenho vontade de chegar perto, sacudi-las e dizer: mexam-se, mexam-se mais! Criamos uma civilização sedentária, cheia de doces e comidas calóricas. Ela nos deforma, vamos encarar isso com honestidade! Não se deixem achatar, voltem a ser mais naturais, livrem-se do excesso, mexam-se, mexam-se mais, de uma vez!

Acho que muitos corredores sentem esse desespero de ter entendido alguma coisa e não conseguir mostrar o engano a quem anda devagar. Talvez seja por isso que os entusiastas falam de corrida de maneira tão insistente com todo mundo. Não é vontade de se exhibir, é um dever messiânico. Quando você entende algo, quer transmitir, assumir responsabilidade pelos outros e tentar trazer mais uma pessoa, nem que seja por dois quilômetros. Quem sabe dessa vez funciona?

Deve ter sido por isso que tive vontade de escrever tanto sobre corrida. Haruki Murakami já conseguiu entusiasmar muita gente. Todos nós precisamos tentar. Essa é a missão de quem descobriu a alegria de correr.



Dezembro

Uma receita contra a procrastinação
Orientações inteligentes, mas inúteis
Quem divide a vida com você

12

Uma receita contra a procrastinação

Em dezembro, dei uma palestra numa conferência chamada “Importante, não urgente”. Meus amigos e colegas falaram sobre estabelecer metas ambiciosas, dar o primeiro passo, não desistir no meio do caminho e, no último bloco, continuar feliz durante tudo isso. Foi interessante; muita gente descobriu alguma coisa sobre si mesma.

Convidaram-me para o bloco “Como não desistir”, para contar minha experiência de correr todos os dias. Não era exatamente sobre metas de negócios ou sobre realizar planos, mas, por algum motivo, os organizadores me chamaram, e eu contei a história do meu ano de corrida.

Durante as palestras, eu pensava o tempo todo em como as pessoas reclamam da procrastinação que atrapalha seus planos. Tentam criar hábitos para se tornar mais eficientes, mas continuam adiando coisas importantes, passando-as da lista de um ano para a do seguinte. Como é difícil levantar cedo, terminar a tese, escrever o livro, mudar os hábitos, e por aí vai.

Depois da conferência, pensei que o desafio de correr 365 dias é um excelente treino contra a procrastinação. É difícil imaginar algo mais eficaz para se livrar dessa praga. Se você consegue correr durante 180 ou 300 dias, chega a ser engraçado ouvir “não consigo me obrigar a levantar de manhã”, “não consigo emagrecer”, “não consigo arrumar tempo para ler”. Você sinceramente não entende onde está a dificuldade. É só fazer o que precisa ser feito.

Acho que o mundo está cheio de procrastinadores perfeccionistas. Gente que diz que é melhor não fazer nada do que fazer malfeito. Resultado: fica se preparando para fazer tudo muito bem, sem fazer

nada. É um perfeccionismo excessivo, improdutivo. Melhor fazer alguma coisa, mesmo meio torta, mas com resultado. A corrida regular treina essa habilidade. Um treino imperfeito é melhor do que um treino perdido. Você entende isso com muita clareza. E aprende a agir, em vez de planejar e empurrar tudo para depois.

Depois de um ano de corrida, o problema da procrastinação vira apenas uma lembrança...

Orientações inteligentes, mas inúteis

O fim do ano é a hora de analisar os resultados e fazer planos.

Leio constantemente artigos e dicas de corrida e acompanho muitos blogs. Parece haver uma armadilha nesse gênero: para escrever algo importante e com sentido, é preciso entender bem do assunto. Mas, para entender bem, você não pode ser iniciante. Assim, a maioria dos artigos é difícil de compreender e fica muito distante das pessoas comuns, porque foi escrita por... especialistas.

Muitas vezes, quem escreve tem recordes pessoais de 2h45, 2h30 ou menos na maratona. Suas opiniões sobre preparação são respeitáveis e corretas, apoiadas em grandes resultados. Mas, para quem nunca correu nem 10 km, são instruções de sobrevivência na Lua. Estão certas, mas são difíceis de entender e impossíveis de aplicar.

Por exemplo, um treinador recomenda reservar um ou dois dias de descanso na semana. Isso é correto e importante quando você corre de 80 a 120 km ou mais por semana. Fanáticos e profissionais precisam descansar. Mas, com um volume de 20 a 25 km semanais, acho que esse “dia de descanso” só quebra o ritmo. O corpo já tem tempo para se recuperar, e um dia vazio não traz benefício. Já os

treinos curtos em dias alternados simplesmente não deixam o corpo se cansar: ele se adapta à carga baixa e para de progredir.

Eu já havia lido sobre split negativo na maratona. É absolutamente correto quando você consegue correr num ritmo mais rápido que 5min30s/km. Mas, se falta resistência básica, recomendar uma aceleração depois dos 21 km parece humor negro, quase deboche. Saber ou não o que é split negativo pouco importa se você já gastou suas reservas de carboidratos, bateu no “muro da maratona” e nem consegue mais correr. Como falar em aumentar a velocidade? Precisei correr quatro maratonas antes de conseguir controlar o ritmo, e ainda de um jeito desajeitado. Que sujeito burro. Aprendendo com as pernas.

Ou a recomendação de correr longas distâncias com frequência cardíaca baixa: uma regra de ouro. Só que, quando é iniciante, você precisa dar tudo para completar 10 km. Ou seja, corre com o coração acelerado. Por isso, faz esse treino relativamente poucas vezes e não tira grande benefício dele. Como não vê benefício, acaba abandonando aos poucos.

Enfim, o conhecimento do corpo e das suas possibilidades muda radicalmente entre o começo e o fim de um ano de corrida. Olho meus treinos antigos nos arquivos da Nike, Garmin e Strava e fico de cabelo em pé: como eu fazia aquilo? Vendo as velocidades e os volumes do meu primeiro desafio, me espanto por ter conseguido uma maratona abaixo de quatro horas. Foi um milagre, um acaso que hoje não consigo explicar.

Depois de acumular conhecimento, porém, dá para refletir e lembrar de como tudo aconteceu. É a hora de planejar a próxima temporada e conversar com as pessoas próximas.

Quem divide a vida com você

Se você tem uma família, a atitude da pessoa com quem divide a vida será um dos fatores mais importantes para seu sucesso na corrida. Com apoio, tudo vai bem. Se houver críticas por você passar tanto tempo fora de casa, falar sem parar de treinos, viajar para provas e assim por diante, vai ser... difícil.

Dizem que, se você é corredor e continua casado, está treinando pouco. Acho isso um exagero. Nesse caso, prefiro treinar pouco.

Minha mulher, Natália, queria que eu emagrecesse. Houve essa fase. Prometi que faria isso, e ela me apoiou no começo. Depois me empolguei, e começaram as manobras táticas. Afinal, os treinos mexem com a agenda da família; o horário do jantar e do café da manhã muda conforme a hora de correr.

Mas, no fim, o coração dela amoleceu. Ao ver o corpo que eu havia conseguido com a corrida, aceitou os treinos como parte da vida. Afinal, um homem precisa ter um hobby, e correr não é dos piores.

Tentei trazê-la para a comunidade da corrida, sem muito sucesso. Ela corre um pouco e gosta dos relógios esportivos que acompanham a saúde. Mas não conseguimos correr juntos: nossos ritmos são diferentes demais, não se encaixam. Podemos correr mais ou menos no mesmo horário, mas por caminhos e distâncias diferentes. Em compensação, compartilhar conquistas e impressões funciona muito bem, e isso nos aproxima.

Ela não se irrita com minha prateleira de roupas esportivas, meus tênis que custam um celular e minha gaveta de vitaminas. Sou muito grato por isso. Sinceramente, acho que tive sorte.

Se você precisa de argumentos para conversar com seu par, aqui vai uma lista:

- Todo mundo precisa de atividade física, e esta não é pior do que uma academia. Nem toma mais tempo.
- Quem corre regularmente fica doente com menos frequência.
- Sempre conto sobre lugares novos que descobri correndo e que podemos visitar juntos depois.
- O corpo de um corredor é certamente melhor do que o de alguém que só fica em casa vendo séries.
- Menos gastos com álcool, cigarros e outras coisas prejudiciais.
- As conquistas esportivas dão motivo de orgulho diante dos amigos.
- Sempre - sempre! - há assunto para conversar.

Nietzsche formulou uma ideia genial: o objetivo do casamento é a conversa. Não os filhos, a casa, o sexo, a felicidade, o cuidado ou a ampliação do patrimônio. Não: o objetivo principal é conversar. É uma observação sutil. Se o principal objetivo do casamento for cuidar um do outro, isso pode ativar relações de pai, mãe e filho. Já a conversa leva à troca de opiniões e conhecimentos, à capacidade de chegar a acordos e, assim, ao desenvolvimento das duas pessoas.

Correr não atrapalha a conversa. Acrescenta um assunto novo e inesgotável.

Agora ela está me vendo escrever este capítulo sobre ela. Depois, com certeza, vamos conversar sobre tudo: corrida, livros, futuras viagens e nossas conquistas deste ano.

Melhorar 1%

Certa vez, o ciclismo britânico teve sorte: David Brailsford assumiu a equipe. Ele não havia sido um grande atleta, mas se revelou um

treinador lendário. A história é conhecida. Quando assumiu, a equipe quase não ganhava medalhas, e os patrocinadores tinham receio de fornecer seus produtos, para não prejudicar a própria imagem ao associá-la ao ciclismo britânico.

Brailsford criou e aplicou com sucesso uma ideia brilhante: marginal gains, a soma de pequenas melhorias. Ele dizia: “Uma melhora de 1% melhora tudo o que você faz. Se melhorarmos em 1% cada aspecto relacionado ao ciclismo, essas pequenas melhorias, juntas, produzirão um efeito significativo”.

Isso valia para todos os aspectos da preparação: alimentação, rotina, maciez das camas, peso dos pneus, formato dos selins, gel de massagem. Em todo lugar havia algo que podia melhorar um pouco. Começaram a corrigir detalhes antes tolerados por serem minúsculos. Combatiam erros quase invisíveis. Cada passo e movimento era analisado e melhorado, nem que fosse naquele 1%.

Os detalhes se somaram e produziram um efeito extraordinário. Três anos depois, os britânicos venceram pela primeira vez a prova mais prestigiada: o Tour de France. Pela primeira vez.

Difícilmente você ou eu estaremos no Tour de France tão cedo. Mas a ideia de acumular pequenas melhorias continua útil, e podemos aprender muito com ela.

Infelizmente, o contrário também funciona: pequenas piores acumuladas levam, aos poucos, a uma catástrofe. Um erro mínimo no diâmetro de um parafuso, uma solda imprecisa, alguns graus de erro ao medir uma temperatura e assim por diante podem acabar derrubando um foguete, quebrando um carro ainda na garantia ou estragando um celular. Os defeitos também vão se acumulando até que, juntos, causem um estrago.

Comer hoje um hambúrguer com fritas em vez de salada, perder um treino para tomar cerveja à noite: nada disso é terrível. Uma única

vez não muda muita coisa. Mas, ao longo dos anos, essas decisões “defeituosas” levam a perdas significativas.

Você quer perder 20 kg ou correr uma maratona? Ótimo. Mas isso não é apenas um acontecimento isolado num belo dia. É uma longa, longa sequência de pequenas vitórias sobre si mesmo, acumuladas, reunidas e transformadas num resultado naquele belo dia. A escolha dos tênis, a rotina de sono, a variedade dos treinos: tudo junto produz o efeito.

Quando começa a mergulhar na corrida, você se perde na quantidade de dicas. Todo corredor - eu incluído - se considera especialista e está pronto para aconselhar. Sites, blogs, treinadores, todo mundo tem uma dica. Quais funcionam? Difícil dizer, mas acho que todas, ou quase. Li muito e experimentei muita coisa em mim. Em geral, as dicas são óbvias ou muito úteis.

Imagine só: todas as dicas funcionam, se você as escutar! É que são tantas que ninguém escuta.

Sim, para correr são necessários bons tênis, técnica adequada, alimentação saudável, variedade de treinos, alternância de cargas, respiração, equipamento e muito mais. São tantos fatores que você não sabe por onde começar. Quer começar pelo importante e deixar o menos importante para depois. Então precisa priorizar. Mas o que é mais importante?

Tudo é importante! E não é preciso tentar aperfeiçoar uma coisa até o limite antes de passar à próxima grande tarefa. A perfeição é impossível. Tudo bem: basta melhorar todos os aspectos um pouco, nem que seja 1%, sem parar. O importante é a regularidade e a continuidade das melhorias. Assim, o efeito se acumula e traz resultado.

Talvez seja por isso que gostei tanto do desafio de correr 365 dias: a prática regular, as pequenas melhorias diárias. Muitas e muitas

vitórias pequenas. Pequenas, mas todos os dias. São elas que levam a grandes transformações pessoais.

Nesse sentido, também vale ler todos os livros de corrida e procurar ideias que ajudem a progredir.

Portanto, vale ouvir todas, ou quase todas, as dicas de corrida e testá-las, se trouxerem pelo menos 1% de melhora. Com o tempo, o resultado será grandioso. Ou, pelo menos, significativo para você.



Ano-Novo

Quais são os planos?

F I M

13

Quais são os planos?

No próximo ano, quero descansar em janeiro e fevereiro, reduzindo por um tempo o volume para 30 a 50 km por semana. Em março e abril, pretendo chegar a 100 ou 120 km semanais para correr a Maratona de Genebra, em maio, em menos de três horas. Talvez consiga participar da Maratona de Pyongyang, o que seria uma experiência única.

No próximo verão, quero experimentar o volume de treino de Kipchoge. Por pouco tempo, só para sentir o mundo dos atletas de verdade. Não posso esperar correr na velocidade dos campeões, sejamos honestos. Mas acho que o volume talvez esteja ao meu alcance. Ou não. Só vou saber se tentar. Certamente isso não vai me ajudar, talvez até me prejudique. Mas quero arriscar, porque sou curioso.

Espero conseguir participar de um dos Majors, porque acho que já posso alcançar um tempo de classificação. Mas há muitos entusiastas como eu, e ainda será preciso ganhar uma vaga no sorteio. Provavelmente tentarei a Maratona de Berlim. Se não der, escolherei algumas maratonas bonitas na Europa ou na Ásia.

Sonho em ir a um centro de treinamento de corrida em Iten, no Quênia. Já estive no país e não tenho a ilusão de que será uma viagem luxuosa e confortável. Mas gostei muito de lá, e um lugar onde treinam os campeões quenianos tem uma atração quase mágica.

Espero conseguir contagiar meus filhos e os amigos que ainda não correm.

Conclusão

Não quero terminar este texto com palavras açucaradas sobre tudo ser possível quando se acredita em si mesmo. Infelizmente, não é

assim. Se você se esforçar muito e fizer tudo direito, seus resultados vão melhorar até encontrar um teto, o limite das suas possibilidades.

Esse limite depende de sexo, idade, ambiente, sorte ou azar na escolha do treinador, personalidade, criação e uma infinidade de acasos. Você pode influenciar algumas coisas; outras, não. Aceite. Não dá para enganar a genética. As lendas e os campeões da corrida têm uma genética única: a natureza lhes deu talento, e o acaso os levou ao esporte. Depois entram em jogo a capacidade de trabalhar e os outros fatores que podem mudar. Ainda assim, as condições de partida não são iguais para todos.

Tudo bem! Este livro não é para campeões. É para quem gosta de aventura.

Nesse sentido, correr é uma excelente aventura para a vida, algo que eu desejaria a qualquer pessoa. Permite explorar a si mesmo e o mundo ao redor. A sensação de estar mergulhado na vida vale mais do que recordes pessoais de amador. Novas amizades são mais importantes do que novas medalhas decorativas. E a alegria de alcançar um objetivo já é, por si só, uma recompensa.

No fim do próximo ano de corrida, vou gravar outro vídeo dizendo que corri todos os dias. Vou sonhar com novas maratonas, novos exercícios e novos lugares que conhecerei graças à corrida. Vou ouvir meu corpo, novos livros e novas músicas. Admirar os corredores mais rápidos do que eu - são muitos - e brincar com os mais lentos - também são muitos. Correr já é um objetivo em si. Espero ter muitos outros anos correloucos pela frente.

F I M



Depois do livro

P.S.: Depois do livro
Esclarecimentos importantes sobre saúde e
responsabilidade
Dinheiro e contribuições

14

P.S.: Depois do livro

Esclarecimentos importantes sobre saúde e responsabilidade

Este livro não é, nem pode ser, um manual ou guia de referência, especialmente sobre medicina e saúde. São reflexões pessoais, lembranças, hipóteses e uma apresentação livre de fatos colhidos em diversas fontes e, em sua maioria, experimentados por mim. Não sou treinador certificado, não tenho formação médica e não posso nem pretendo ensinar nada sobre esporte com autoridade. Também não tenho ambições de treinador.

Simplesmente gosto de ver as pessoas correndo e gosto de escrever livros. Procurei compartilhar experiências, não dar conselhos. Leia com esse espírito. O que recomendo com convicção é procurar uma assessoria de corrida, conversar com treinadores profissionais e com os médicos que conhecem você e podem orientar de maneira adequada.

Acima de tudo, adoraria que o livro se espalhasse. Que fosse lido pelo maior número possível de pessoas e que elas não conseguissem continuar as mesmas depois: que começassem a correr, descobrissem muitas coisas e uma nova versão de si. Publique nas redes sociais, envie o livro aos amigos. Ficarei grato. Que a comunidade da corrida cresça ainda mais.

Use a hashtag #run365challenge para encontrarmos uns aos outros. Muita gente pelo mundo a usa, e é ótimo descobrir pessoas com a mesma paixão.

Quando o rascunho ficou pronto, entreguei o livro a alguns amigos. Um depois do outro, começaram a escrever: “Seu danado! Comecei a correr por sua causa! Já faz uma semana que corro todos os dias”. Mandam fotos na esteira ou no parque, percursos e a alegria dos primeiros 10 km. Iú-huu! Foi para isso que escrevi. São essas mensagens que me deixam feliz. O livro funcionou! Alguém começou seu ano de corrida. Consegui!

Se você não gostou do livro, desculpe. Eu me esforcei e vou continuar tentando melhorá-lo. Vou corrigir erros e acrescentar capítulos. O formato on-line permite lançar versões mais completas e aperfeiçoadas.

Que o livro circule gratuitamente. Mas você pode fazer uma contribuição para ajudar o projeto a avançar mais depressa.

Confesso que escrever este livro foi difícil. Para escrever, é preciso tempo: algumas horas por dia, durante semanas ou meses. Escrevi meus livros anteriores de madrugada, roubando horas do sono. Com a corrida, isso não funciona. É preciso descansar, ou o corpo se revolta e entra em greve. Como não dava para escrever à noite, pedi compreensão à família por um tempo e deixei de lado o xadrez, os encontros da empresa e todo o resto. Temporariamente, só havia uma tarefa além do trabalho: tudo pelo livro - e pela corrida.

Ao mesmo tempo, espero que o livro não tenha ficado muito grande. Não quis enchê-lo para que você pudesse lê-lo de uma vez, sem arrastar a leitura por semanas. O texto ficou enxuto, sem peso extra. Espero que você aprecie isso.

Dinheiro e contribuições

Certa vez, vi uma entrevista de Steve Jobs em que ele expressou uma ideia interessante. Guardei assim: “Não gosto das vendas para

empresas, em que um comitê de compras decide. Há muitos jogos internos, e não vence o melhor produto, mas quem sabe jogar. Já a venda direta ao consumidor é a mais honesta: aqui está você, aqui está o produto, e você vota num bom produto com seu próprio dinheiro”.

Publicar por uma editora se parece com vender para empresas. Você chega a um acordo com o editor. Depois, o livro é publicado e distribuído às livrarias. Só então encontra o leitor. Se não houver acordo com o editor, esse encontro não acontece.

Pensei que queria que o maior número possível de pessoas lesse este livro, e não apenas de três a cinco mil pessoas dispostas a arriscar o preço de um livro com base numa boa descrição e numa capa bonita. Se gostassem, recomendariam a compra aos amigos. Se não, lamentariam o dinheiro gasto.

Então resolvi propor outro caminho. O livro seria gratuito, mas quem quisesse poderia pagar depois da leitura, fazendo uma contribuição.

Esse modelo tem outra vantagem. Já li resenhas de livros no estilo “pena que não dá para pedir o dinheiro de volta”. Se você não gostar deste, também não poderá pedir o dinheiro de volta: afinal, não pagou nada! Perfeitamente justo.

Então, se gostou do livro, pode contribuir para o desenvolvimento do projeto. Há um link na página inicial ou...

[Veja as formas disponíveis de apoiar o projeto.](#)

Quanto contribuir?

Quanto quiser, é claro. É como uma gorjeta, uma maneira de dizer obrigado ou “muito bom”.

Pode contribuir com o valor de um livro, de uma sessão de treino ou de uma mensalidade, enquanto estiver treinando ou pelo ano inteiro de corrida. Pode contribuir quando perder 10 kg ou realizar um sonho. Quanto isso vale?

O valor que você der está ótimo. Se ler de graça e, mesmo assim, começar a correr, também ficarei feliz.

Para onde vai o dinheiro? Tenho um plano

1. Vou pagar os impostos sobre a sua contribuição.
2. Vou contratar um editor literário para melhorar o livro.
3. Vou produzir uma versão em áudio, para ouvir correndo ou no carro.
4. O site completo já está no ar: você pode ler o livro inteiro gratuitamente e baixar as versões em PDF e EPUB.
5. O livro também está disponível em inglês, espanhol e italiano. Outras versões estão nos planos.
6. Se houver contribuições suficientes, vou lançar novas versões, acrescentar capítulos e disponibilizá-los de graça, para que você possa enviar o livro aos amigos.

Obrigado e boa sorte! Você está votando no produto pessoalmente. Chegou a hora de descobrir se ele é bom.

Materiais extras / Lista de desejos

Faça o checklist “Correloucos”.



Lista de desejos

15

Sabe aquela moda dos países de língua inglesa, a bucket list? São listas do tipo “100 coisas que quero fazer antes de bater as botas”. Costumam incluir “escrever um livro”, “correr uma maratona”, “dançar na chuva”, “me apaixonar”, “abrir meu próprio negócio”, “ver o sol nascer no oceano” e por aí vai. Não é tão bobo quanto pode parecer aos esnobes. Todo mundo tem uma lista dessas, só que geralmente ela não está no papel. Quando você a escreve, sonhos vagos começam a virar um plano. Sonhos voam; um plano pode dar errado, mas também pode ser realizado. Quando existe um plano, é preciso se esforçar. E fazer essa lista é o primeiro passo.

Certa vez, tentei montar minha própria bucket list, e não foi tão simples. Comecei animado, mas, por volta do trigésimo item, percebi que não queria transformar aquilo numa lista de compras ou num catálogo de países a visitar. Resumindo: chegar a cem itens não é fácil. É preciso ouvir a si mesmo e responder com honestidade: isso é realmente importante? Eu quero mesmo fazer isso?

Alguns anos antes do meu ano de corrida, fiz essa lista e comecei a realizá-la. Já havia corrido uma maratona, criado uma empresa, formado uma família, tido filhos e escrito um livro, então pulei alguns dos grandes itens das listas alheias. Mas precisei pensar bastante em outros. Foi assim que meu cachorro chegou - literalmente por causa de um item da lista; eu o queria havia muito tempo, mas sempre adiava. Foi assim que fui parar no Kilimanjaro, oito anos depois do que poderia, e depois pedi cerveja em suaíli em Zanzibar. Foi assim que viajei para Chamonix naquele verão e corri pelas montanhas, preparando-me para as subidas de Colmar. Foi assim que aprendi a fazer panquecas de batata e várias outras coisas. Tudo mais tarde do que gostaria, mas fiz! Fiz mesmo!

Então, se você não quiser fazer uma lista para a vida inteira, pode perfeitamente montar sua running bucket list. Uma lista que mistura metas cada vez mais ambiciosas e sonhos de corredor.

Aqui vão algumas ideias:

1. Os primeiros 10 km.
2. A primeira playlist de corrida.
3. Correr pela cidade vazia, às cinco ou seis da manhã.
4. Correr à beira de um rio.
5. Correr com um amigo ou uma amiga.
6. Visitar um grupo de corrida.
7. O primeiro aparelho para acompanhar os treinos.
8. Correr pela orla.
9. Os primeiros 100 km.
10. Três treinos por semana.
11. O primeiro par de tênis próprio para corrida.
12. Assumir-se corredor: o primeiro post de corrida no Instagram.
13. Os primeiros 100 km num mês.
14. Dois treinos no mesmo dia.
15. A primeira medalha de finisher.
16. A primeira meia maratona.
17. Um treino completo na chuva.
18. Sete dias seguidos de corrida.
19. Ouvir: “Como você consegue dar conta de tudo?”
20. Os primeiros mil quilômetros.
21. A primeira prova noturna.
22. O primeiro treino acima de 25 km.

23. Os primeiros 200 km num mês.
24. Correr com o cachorro.
25. Começar a acompanhar um blog de corrida.
26. A primeira pessoa que começa a correr por sua causa.
27. A primeira maratona - uau, agora você é maratonista de verdade!
28. Correr até o oceano ou pela praia.
29. Correr até um ponto turístico mundialmente famoso.
30. Completar uma meia maratona em menos de duas horas.
31. Completar uma maratona em menos de quatro horas.
32. A primeira tatuagem de corrida.
33. Dar os primeiros conselhos a iniciantes como corredor experiente.
34. Os primeiros 300 km num mês.
35. O primeiro ano de corrida: o desafio de 365 dias.
36. A primeira prova em outra cidade.
37. A primeira prova no exterior.
38. Os primeiros 80 km numa semana.
39. Os primeiros 100 km numa semana.
40. Emagrecer de maneira perceptível.
41. Enterrar o primeiro par de tênis de corrida que se acabou.
42. A primeira avaliação funcional.
43. Correr de um continente a outro.
44. Conhecer uma celebridade da corrida.

45. Conseguir um tempo de classificação para um dos Majors.
46. Participar de um dos Majors.
47. Completar uma maratona em menos de três horas.
48. Participar de uma ultramaratona.
49. Participar de um triatlo, de um Ironman.
50. Correr a distância da maratona em menos de duas horas - um sujeito já conseguiu.

Correloucos

16

Fãs de motos ou de rock fazem tatuagens porque são fãs. Os apaixonados por corrida também fazem tatuagens de tanta paixão. Depois da minha primeira maratona, tatuei uma asinha no tornozelo direito, ao estilo de Hermes, e o número 42,2, para lembrar que minhas pernas são sempre leves. Agora o esquerdo também tem uma asinha e o número 21,1, para equilibrar. Meus amigos tatuaram símbolos das maratonas que marcaram suas vidas. Acho isso muito legal, como uma promessa de amor para sempre.

Na internet, há listas divertidas como “você morou tempo demais na China se...” ou “dez sinais de que você trabalha com tecnologia”.

Pois bem: aqui estão 21 sinais de que você está seriamente apaixonado por corrida - virou um correlouco:

1. A expressão “uma corridinha leve de 10 km” parece perfeitamente lógica para você.
2. Você tem pelo menos uma tatuagem de corrida.
3. Seu marido ou sua mulher sabe quem é Eliud Kipchoge.
4. Você sabe exatamente como é perder uma unha do pé.
5. Você entra em pânico quando percebe que hoje realmente não terá tempo para correr.
6. Frequentemente, você é a pessoa com o rosto mais bronzeado do grupo.
7. Você conseguiria montar uma coleção de fotos dos seus pés de tênis.
8. Ao chegar a um lugar novo, imagina automaticamente um percurso para correr.
9. Com a idade, fica cada vez mais difícil acompanhar as conversas sobre saúde das pessoas da sua faixa etária.
10. Você torce o nariz ao ouvir falar em “maratonas do Instagram”.

11. Você já enfrentou uma fila inacreditavelmente longa para um banheiro químico.
12. Ao passar por uma rua, repara automaticamente em quem está correndo e sente uma pontinha de inveja.
13. Você percebe que tem um conselho universal para tudo, de problemas de saúde a dificuldades emocionais.
14. Você usa relógio esportivo em qualquer situação, sem nenhum constrangimento.
15. Você entende “uma meia na zona verde a 4min30s/km” e sabe por que isso é incrível.
16. Numa reunião de amigos, sempre há assunto se houver pelo menos mais um corredor.
17. Para você, “tempo perfeito” é 10 °C e céu um pouco nublado.
18. Depois de correr, você não sabe dizer exatamente quanto frio ou calor está fazendo.
19. Você sabe com precisão sua frequência cardíaca em repouso na última semana.
20. Você tem seus próprios rituais estranhos antes das provas.
21. A primeira coisa que faz de manhã é medir os batimentos.

APOIE O PROJETO

Passe o bastão.

Uma corrida pode mudar um dia. Um ano de corrida pode mudar uma vida. Contar essa história pode ajudar alguém a dar o primeiro passo.

Este livro nasceu de uma decisão simples: sair para correr e continuar. Agora está aberto a todos. Se trouxe coragem, se você se reconheceu nele ou sentiu vontade de tentar, ajude esta história a ir mais longe.

AJUDE A HISTÓRIA A CONTINUAR

Compartilhe o livro ou apoie pelo Tribute. Aponte a câmera para o código QR ou abra o link abaixo. Sua contribuição ajuda a manter a edição digital gratuita.



web.tribute.tg/d/S0f

Boas histórias continuam.

Às vezes, basta uma mensagem a um amigo: “Leia isto. Acho que você vai gostar”.

Envie o livro a quem quer começar, está voltando depois de uma pausa ou simplesmente gosta de correr. Seu link pode dar início ao ano de corrida de outra pessoa.

Obrigado por ler, correr e passar o bastão adiante.

COMPARTILHE O LIVRO

runningyearbook.com

Escreva ao autor: shumovich@gmail.com



ALEXANDRE CHUMOVITCH

“Espero ter muitos outros
anos correloucos
pela frente.”

Cada dia continua a linha.

runningyearbook.com

SERÁ QUE SOU CORRELOUCO?