



O prazer da lentidão

SEMPRE OLHEI COM RESERVAS OS ULTRAMARATONISTAS. Gente determinada, sim, mas maluca também. Há um tempo conheci o Jaime da Rocha, “ultramaratonista de raiz”. É dele o recorde da Volta à Ilha. Correu os 155 km em torno de Florianópolis sozinho. Quinze horas subindo e descendo ladeiras, enfiando o pé na areia.

Ele ainda é o quinto melhor brasileiro em corridas de 24 horas.

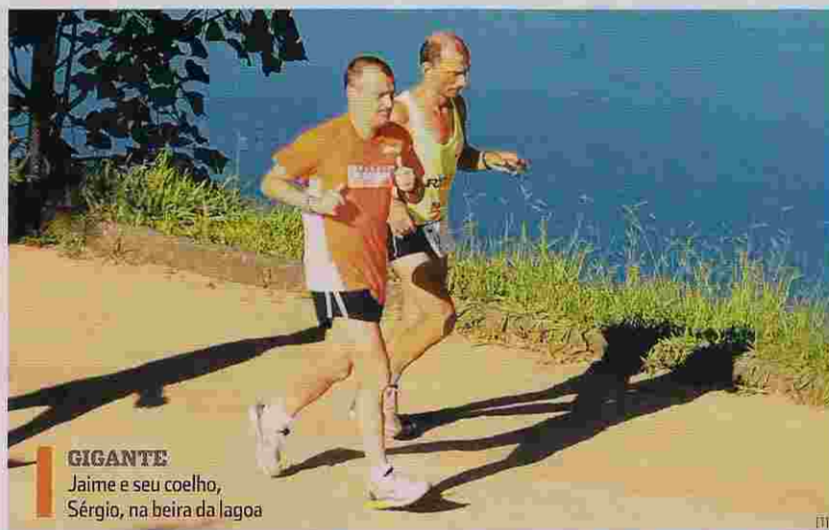
O Jaime me falava faz tempo das 24 Horas de Campinas, uma corrida que surgiu no início da década, parou e agora foi retomada graças à perseverança do ultramaratonista Fernando Nogueira. Achei que renderia uma matéria bizarra (veja na pág. 64).

No fim de novembro, resolvi conferir de perto a prova. Passei umas nove horas com a turma. Fui e voltei duas vezes ao Parque do Taquaral, em Campinas. Peguei as primeiras horas da largada e voltei na madrugada do sábado para o domingo a fim de acompanhar as horas finais e dramáticas da corrida.

Em primeiro lugar, a estranheza cedeu lugar à admiração. Passei a entender um pouco melhor a motivação de quem vive para as longas distâncias. Existe o sentimento da superação, claro. E a vontade de vencer desafios. Mas pude perceber que o ultramaratonista corre também para estender seu prazer. A corrida lenta, com a cabeça erguida, permite a reflexão, a paz.

Jaime me dizia que tinha chances reais de pódio, apesar da concorrência dura. Acordei cedo para a chegada, às 5h30 da manhã estava em Campinas a fim de servir de pacing para ele e entender correndo a lógica da ultra. Ele estava na segunda colocação, tirando energias sabe-se lá de onde para perseguir o líder Ivan Melo. Imaginei acompanhar uns 5 ou 10 km. Não consegui abandonar o Jaime. Foram 25 km em mais de 3 horas, até o fim da corrida. Ele subiu ao pódio com a segunda colocação. Uma experiência e tanto.

Não virei um ultramaratonista, nem recomendo grandes distâncias para ninguém. O risco é evidente: muito treino, muito desgaste de material, algum sofrimento. Algumas pessoas aparentemente nasceram para a ultra, o corpo foi construído para enlouquecer o hodômetro das pernas. A prova de Campinas me fez, porém, respeitar profundamente quem se prepara e encara desafios do tamanho de uma ultra.



GIGANTE
Jaime e seu coelho,
Sérgio, na beira da lagoa

Sérgio Xavier Filho
Diretor de Redação



24 HORAS

É necessário bem mais do que o heroísmo canalha de Jack Bauer para vencer o desafio de um dia inteiro correndo. Na ultramaratona de Campinas, 187 pessoas conseguiram isso

Por **Sérgio Xavier Filho** Fotos **Marcos Ribolli**

O AMBIENTE É DE QUERMESSE. Tendas com sucos, frutas e comidas variadas. Embaixo das árvores, cadeiras de praia, isopores, colchonetes. O alto-falante toca de tudo, de Jorge Benjor a Coldplay. Alguns estão deitados, outros besuntam o corpo com diferentes fluidos. A parte interna da Lagoa do Taquaral, em Campinas, está isolada por uma corda e os frequentadores habituais do parque se questionam: que tribo é essa?

A pergunta ecoa: que tribo é essa? A resposta objetiva mais confunde que desvenda. Esse é o circo da ultra, se preparando para dar a largada para mais uma aventura. Em um sábado ensolarado do fim de novembro, quase 200

pessoas estão se aprontando para encarar uma ultramaratona de 24 horas. Uns descansam, outros espalham vaselina e protetor solar pelo corpo. Os habitués do parque, que vieram fazer sua caminhada de 40 minutos ou o longão de duas horas, se espantam. Como assim 24 horas? Que povo estranho é esse?

Os ultramaratonistas são seres incompreendidos no próprio mundo da corrida. O que leva uma pessoa a encarar distâncias geralmente percorridas por humanos motorizados? Por que se privar de sono, qual o prazer de bolhas nos pés? Por tudo isso, o ultra é tachado como um simples masoquista. Acompanhar de perto uma corrida dessas revela o outro lado do esporte. As dificuldades



→ enfrentadas são os efeitos colaterais de um prazer que tem tudo a ver com paz e superação.

No ambiente da ultra, ninguém tem pressa. Até a fala é mansa. O evento de Campinas teve café da manhã, almoço, jantar e café da manhã de novo. O sol apareceu, subiu, se pôs e nasceu de novo — 24 horas. Há, basicamente, três tipos de ultramaratona. A primeira é aquela que vai de uma cidade a outra. A segunda, mais comum, é em volta de uma pista de atletismo de 300 ou 400 metros. A terceira é em torno de um circuito maior, como o da Lagoa do Taquaral. Apesar da ausência de monotonia, as ultras que ligam cidades tornam a logística de apoio um inferno. Provas em pista de atletismo facilitam o suporte, mas são tão aborrecidas quanto uma interminável corrida em esteira. As 24 horas de Campinas tinham o melhor de tudo. O percurso de 2 700 metros (em parte sombreado) em volta da lagoa oferecia uma variação de paisagem e permitia que o apoio estivesse sempre à mão. A cada volta, que variava de 12 minutos a meia hora, o atleta podia se abastecer com o que precisasse.

A largada foi dada com um sol prometendo maldades nas horas seguintes. O termômetro do parque chegou a registrar 41 °C no início da tarde. Exageros do impreciso equipamento à parte, esquentou de verdade. Por certo a temperatura passou dos 30 °C. Muitos pegaram pesado e colheram os frutos do esforço durante a noite. A maioria dos favoritos foi ficando pelo caminho. Sebastião da Guia, Márcio Villar, Marcos Farinazzo e Roberto Tadao pifaram nas horas seguintes.



A LARGADA

No início, a elite voa a 12 km/h para impor respeito. Depois a velocidade vai caindo

A PARADA

Cochilos, vários pares de tênis, estratégia. Saber quando e como parar é essencial

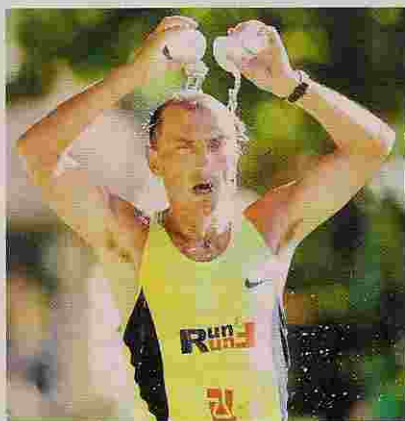


A briga pelo pódio se confunde com a luta pela sobrevivência de todos os outros competidores. Para quem está de fora, é difícil entender quem é o primeiro e quem é o último colocado. Até porque eram três modalidades simultâneas. Os corredores solo eram 109 e havia ainda 78 pessoas competindo em duplas ou quartetos. A turma dos quartetos podia se dar ao luxo de rodar mais rápido, abaixo de 5min/km. Os outros precisavam se lembrar a todo momento de que 24 horas em uma corrida de bípedes equivale a uma vida.

A confusão da prova se desfazia a cada duas horas. A organização afixava em

uma parede a classificação e quantas voltas cada um tinha percorrido. O desgaste em uma ultra não é exclusividade dos atletas. Quem faz o apoio merece medalha também. É esse cristo que controla a posição do corredor, cuida de hidratação e alimentação, toma as decisões que o corredor muitas vezes não está em condição de assumir. Caso de uma parada para massagem, uns 15 minutos com as pernas afundadas na banheira de gelo que a organização oferece, uma cochilada nas barracas montadas na beira do circuito.

O apoio precisa ficar esperto, sobretudo, com a reposição. Comida e bebida



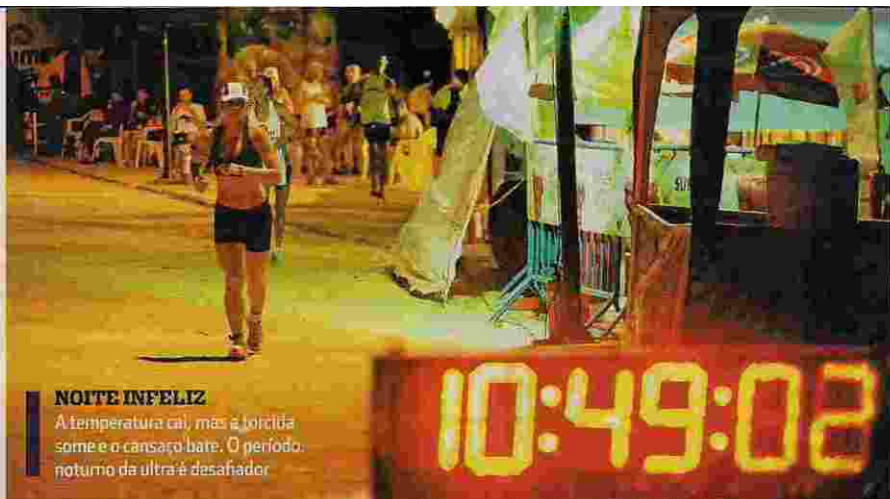
TRADIÇÃO GAÚCHA

JAIME MARIA DA ROCHA é um ídolo da ultramaratona. Corredor das antigas, o gaúcho de 43 anos está entre os pioneiros que disputavam provas no fim do milênio passado. Jaime é o recordista da Volta à Ilha, precisou de 15 horas para sozinho vencer os 155 km em torno de Florianópolis. Com 233 km em 24 horas, detém a quinta melhor marca da ultra no Brasil. Em Campinas, esteve sempre no pelotão da frente. Acabou na segunda posição, com 207 km. Na madrugada do domingo, encarou um duelo particular com o vencedor Ivan Mello, da equipe dos Fuzileiros Navais. Os dois resolveram apostar um insano pega noturno com quase 20 horas de prova no lombo e chegaram a rodar a 4min40/km. O excesso de velocidade pode não ter rendido multa, mas ambos pagaram com fortes dores a travessura nas horas seguintes.



A RETOMADA
Acelerar, parar, retomar: o segredo da boa ultra é conjugar vários verbos

são os segredos de uma ultra. Treinar é fundamental, musculação é mais que recomendável, mas comer e beber pode ser a diferença entre quebrar ou seguir na prova. Em corridas de 10 km até a meia maratona, o estoque de glicogênio do corpo consegue, de um jeito ou de outro, dar conta do esforço. Na ultra, essa reposição precisa ser constante, sob pena de colapso. O estômago sofre, há momentos em que tudo que entra acaba voltando. "Tem uma hora que o corredor não quer mais ingerir nada. Não pode. A gente oferece outras coisas, até dá um jeito de mudar a cor das bebidas misturando água



NOITE INFELIZ
A temperatura cai, mas a torcida some e o cansaço bate. O período noturno de ultra é desafiador

6 mandamentos da ultra

1 Esqueça a velocidade.

Perca a vergonha de trotar e caminhar. O importante é galgar distâncias, e cada um encontrará a melhor forma de conseguir isso.

estar presente. E aí vale tudo, até mandar para dentro comidas que parecem inadequadas, como esfihas, tapioca, água tônica, o que for. O importante é seguir se alimentando.

2 Prepare-se para o plano B, ou para o C, D ou E.

As estratégias precisam ser trocadas constantemente em função de dores, mal-estares, sono. Quem largar com um plano inflexível quebra a cara.

5 Nas distâncias mais curtas, apenas a elite dá bola para as tangências no percurso.

Na ultra, até o mais manco dos pangarés precisa ficar de olho nisso. Uma diagonal mais aberta feita 70, 100 vezes pode significar muitos quilômetros a mais.

3 Os treinos longos são laboratórios.

Ótimos momentos para testar líquidos e sólidos, conferir os tênis que provocam bolhas, as roupas que causam assaduras...

6 Cabeça. Todos os esportes precisam dela.

Na ultra, a cabeça define um bom resultado, mais que músculos e treinos perfeitos. São várias horas rodando, inúmeras dorezinhas e vontades de parar tudo. Gerenciar problemas, estabelecer pausas para seguir na prova e não desanimar é o segredo dos melhores.

4 Lembre-se sempre do tripé básico de abastecimento: água, carboidrato e sais.

Mesmo que o estômago insista em recusar tudo, o trio precisa

ALUCINA, VOVÓ!

Há oito anos, a florista LUCINA RATINHO se equilibrava entre a obesidade e a obesidade mórbida. Mal conseguia caminhar. Resolveu usar a corrida para resgatar a saúde. Caminhava e trotava. Provinhas de 5 km, de 10 km, de repente uma maratona, sempre em ritmo sossegado. Lucina achou pouco e entrou no mundo das ultras. Virou avó de todos. É conhecida no meio pela simpatia e extrema resistência. Aos 68 anos, venceu a categoria de idade (era a única acima de 65 anos...) nas 24 Horas de Campinas com respeitáveis 95,3 km. Muito? Não para a Vovó Lucina, que está de pé todo dia às 3 da madrugada para abastecer de flores sua banca perto da Igreja São Judas, na zona sul de São Paulo. Ela geralmente crava marcas na casa dos 110 km, só que em Campinas ficou encarregada pela equipe Branca de escoltar uma "lenta" equipe de TV que fazia reportagem.





RESULTADOS

HERÓIS DAS 24H DE CAMPINAS

Masculino

	Atleta	Equipe	Distância
1	Ivan Mello (foto)	Marinha	215,2 km
2	Jaime da Rocha	Run&Fun	207,1 km
3	Vanderson de Souza	4ª GAC	201,6 km

Feminino

	Atleta	Equipe	Distância
1	Maria Souto	100 Limites	168,9 km
2	Jacqueline Terto	Instituto JT	163,5 km
3	Naoko Kuriyama	AMC Sports	155,3 km

Recordistas da ultra de 24 horas no Brasil*

	Atleta	Onde	Ano	Distância
1	Valmir Nunes	China	2003	273,8 km
2	Luciano dos Santos	São Paulo	2004	241,7 km
3	Alexandre Sartorato	Holanda	2001	240,4 km

*Fonte Daniel Mayer

O gosto da imortalidade

Por Ricardo Nishizaki

Solidariedade e determinação. O mundo da ultra é pequeno, quase todo mundo se conhece, especialmente entre a elite. E todos se ajudam. O percurso é longo, o pessoal conversa muito durante a prova, o incentivo mútuo é constante. Foi no chuveiro em Campinas, tomando banho, que um dos meus colegas de equipe conseguiu convencer um outro atleta a continuar na prova, receber sua medalha etc. O cara não estava tão mal fisicamente, mas, com 14 horas de prova, não aguentava mais ficar por lá. Na ducha, acabou recebendo um apoio psicológico para continuar e continuou!

Ali é 99% de mente, porque no físico todo mundo vai sair esbagaçado. Claro que planejar o que e quando se vai comer e beber é importante. Mas em um dado momento a gente come o que dá. Certamente não ficamos só nos géis e suplementos. O ritmo mais lento, os batimentos mais baixos e a própria estratégia de caminhar em alguns momentos (ou descansar, pura e simplesmente) nos dão a possibilidade de comer algo “de verdade”. Lá por volta das 21h eu fui até uma barraquinha do Parque do Taquaral e comprei uma tapioca de queijo coalho. Comi aquilo com um prazer inenarrável. Comi também o Cup Noodles, que a organização preparou, purê de batata, frutas, a batatinha Pringle's e o bolo Ana Maria que eu levei, tomei cafezinho, chocolate quente, Coca-Cola, energético, isotônicos aos litros. A tudo isso, adiciono um gel de carboidrato e duas doses de suplemento endurox R4.

Correr uma ultra não é exatamente o esporte mais recomendado. Porém, quando tudo dá certo, quando se cruza vivo (ou quase) a linha de chegada de

uma ultra, a sensação é a de que somos capazes de tudo. Super-homens que enfrentaram criptonita e sobreviveram, Davis que bateram Golias de mãos nuas, simples mortais que sentiram o gosto da imortalidade durante alguns segundos. Na ultra desafiamos nossos maiores inimigos, que somos nós mesmos, e provamos que somos capazes de vencê-los, sem que ninguém saia perdendo!



NISHI, O ULTRAMEN

Ricardo Nishizaki correu as 24 Horas de Campinas em revezamento com mais três amigos. Mas já encarou, sozinho, outras ultras bem cabeludas

O LADRÃO DO GPS

O sol tinha acabado de nascer no domingo e o executivo gaúcho TÚLIO NUNES já praguejava. Sua meta de 144 km não podia mais ser atingida. O calor da tarde do sábado havia minado a musculatura do atleta que seguia na prova caminhando. Os 144 km eram mais que um objetivo esportivo. Túlio tinha acertado com o padre Rubens, da Paróquia de Nossa Senhora de Fátima, em Porto Alegre (RS), que doaria uma cesta básica para cada quilômetro vencido. Tentaria mais de 140 km. A rede de restaurantes que Túlio dirige já abastece a creche de 70 crianças do padre. Apesar do esforço, ele ficou com 117 km no resultado oficial. Ao perceber, porém, que o GPS do pulso apontava 121 km, resolveu dar uma leve “roubadinha” e considerou, para fins de cestas básicas, a quilometragem extraoficial. A creche do padre Rubens recebeu 121 cestas. Deus há de perdoar esse ultrapegador.

