

O Porto estava em festa e eu queria entrar nela



A minha equipa (Porto Runners) estava de parabéns ao inscrever 50 maratonistas nesta prova e um total de 214 nas três provas deste dia. Era um dia memorável para o clube com mais maratonistas em Portugal e eu queria ser um deles.

A manhã estava fria e a noite não muito bem dormida, tal como eu previa. Alguns tremores faziam confundir o frio com os nervos.

Às 7h30 lá estávamos nós no Parque da Cidade, onde estacionamos os carros e apanhamos o autocarro colocado à disposição pela organização, tendo como destino o Palácio de Cristal. A festa começou aí mesmo, no autocarro. Bocas de um lado, piropos de outro, futebol à mistura e muita gargalhada para animar principalmente os que se estreavam na mítica distância. Eu era um deles.

Chegada ao Palácio, grande concentração de atletas da nossa equipa, assim como familiares e amigos. Aí comecei a ver o quanto éramos grandes. As fotos tiradas pelo nosso amigo José Mimoso eram alternadas com beijos e abraços de quem não se via há muito tempo ou dos que já nos íam desejando muita força e coragem para a prova. Run For Fun é o nosso lema. Era só nisso que eu pensava. Rolar com calma, tal como tinha previsto e tentar sofrer o menos possível, pois o sofrer era certo.

Depois do aquecimento, lá fomos nós para a zona da partida, com o privilégio de termos dorsal VIP e portanto podermos chegar mesmo em cima da hora. Foram 5 agradáveis minutos de espera junto dos Quenianos, Vanessa Fernandes, Aurora Cunha, Albertina Dias e Carlos Lopes. E eu ali no meio deles. Parecia irreal. Eu que há um ano atrás deitava os bofes pela boca quando corria pouco mais de meia hora.

Km 0

Nove em ponto. O Carlos Lopes deu o tiro de partida a escassos metros do meu ouvido e começava ali a minha maior aventura, aquela que mais medo me metia, mas aquela para a qual eu mais me preparei. O meu lema para este desafio era só um: “A melhor maneira de não conseguirmos atingir um objectivo, é nem sequer o tentar”.

E lá fomos nós em direcção à Rotunda da Boavista, com muita gente atrás, pois as provas partiram todas ao mesmo tempo. Oito mil pessoas a correr pelas ruas do Porto, era lindo. Procurei os meus colegas de equipa e coleei-me ao João Fortuna (também estreante) e ao António Mesquita, esta pessoa fantástica, que apesar de já ter atingido a barreira dos 60 anos, continua a acumular maratonas nas pernas e a encantar-nos com as suas histórias e vivências “maratonísticas” por esse mundo fora. Eu sabia que estava bem entregue.

Seguimos com a Vanessa Fernandes até à Rotunda da Boavista, conversando e mandando umas “bocas” à nossa medalhada olímpica, que sempre retribuiu com piada e simpatia ao que a gente lhe ia dizendo.

Ao passar na casa da Música, ouço alguém a dirigir-me a palavra dizendo: “para quanto correm?” Era um companheiro espanhol de seu nome José Luaces. Apresentou-se, disse que era a sua primeira maratona, tendo-lhe dito que para mim e para o João também o era, aproveitando para dizer que iríamos tentar as 3h30m ao que retorquiu ser esse o seu objectivo. Era um homem dos seus 50 e poucos anos. Passamos de 3 a 4 atletas. E lá seguiu este grupo ibérico pela Avenida da Boavista abaixo.

Este início estava a correr muito bem, dentro dos 5 min/Km que era o que os 3 tínhamos previsto. O ambiente era de descontração e eu e o João íamos assistindo aos cumprimentos que o Mesquita ia recebendo dos atletas da prova dos 14 Km que iam passando por nós, o que é normal para quem anda nisto há muito anos.

Km 6

Parque da Cidade. Uma placa do nosso lado esquerdo apontava o tão desejado número “42”, mas a do nosso lado direito marcava 6 Km. Estávamos com 30 minutos de corrida e se a prova nos corresse muito bem, 3 horas depois estaríamos de regresso a este mesmo local. Eu já estava calmo, o João parecia-me mais tenso. Eu ia informando os meus companheiros do nosso tempo, a cada quilómetro que passava. Estávamos conforme o previsto, a rolar a 5 min/Km.

Km 7,5

Edifício Transparente. O João arrebitou e o caso não era para menos. Lá estava a família dele com um grande cartaz “Força Papá, Força Porto Runners”. O cartaz era para ele, mas animou-me a mim também. Uns minutos depois e ao chegar ao final da Avenida Brasil, deram a volta os atletas que estavam a correr a Family Race de 14 Km. Seguimos em direcção à Praia do Ourigo e disse para quem me acompanhava: “amigos, agora estamos todos no mesmo barco”. A única coisa que eu queria é que o mesmo não se afundasse.



Km 14

Ponte da Arrábida, Massarelos, Cais da Pedras. Já com a companhia do meu amigo Miguel Catarino que se disponibilizou para nos acompanhar de bicicleta, com abastecimentos líquidos e sólidos, não fosse a “gasolina” acabar de um momento para o outro. O nosso amigo Mimoso lá estava na Ponte da Arrábida a “disparar” sobre tudo o que era Porto Runners. Este dia tinha mesmo que ficar registado fotograficamente, e ficou-o na perfeição.

Km 16

Infante. Lá estava uma ligeira subida e o maldito empedrado que já tínhamos apanhado também no Passeio Alegre. Ninguém gosta deste piso, mas o Mesquita, pelo que eu vi, detestava-o. Mas os 4 aventureiros lá seguiram sempre juntos. Eu ainda ia falando como José, pois precisava de me distrair. Apresentei-lhe a Ponte D. Luiz I à saída do túnel, o Cais de Gaia e da Ribeira do Porto. É de facto de ficar encantado com esta paisagem, que para nós é quase banal, tantas são as vezes que aqui passamos a treinar ou a passear com a família.

Km 17,5

Cais de Gaia em Direcção à Afurada. O João estava cheio de vontade “de lhe dar” e apesar de levarmos 1m30s de avanço em relação ao que tínhamos previsto, ele decidiu aumentar o ritmo. Decidimos não o seguir. Eu pretendia passar à Meia Maratona com 1h45, e estávamos quase 2 minutos mais rápidos que esse tempo. O Mesquita e o José Luaces, pensaram como eu. E lá seguimos até ao primeiro abastecimento sólido debaixo da Ponte da Arrábida. Água e meia banana foi o que escolhi. Eu tinha bebido um pouco em todos os abastecimentos anteriores e por isso só bebi aqui porque as regras assim o mandam (ler muito sobre corrida nos últimos meses dá resultado).

Km 21

Meia Maratona na Afurada. Mantínhamos quase 2 minutos de avanço sobre o tempo previsto, o que era bom pois dava-nos uma pequena margem para rolar a mais de 5 Min/Km quando as coisas começassem a doer, mais lá para a frente.

Estávamos neste momento de regresso à Ponte D. Luiz. Eu ainda não pensava na meta. A minha mente estava mentalizada

para fazer a prova por partes. “Vamos até ao Freixo pessoal” ao que os que me rodeavam sorriram. Nesta altura já se tinha juntado a nós o David Sousa do clube Stress Attack. Não nos conhecíamos, era mais um que se juntava ao grupo, o que era bom. Já diz a velha máxima do corredor: “quem corre sozinho faz terapia, quem corre acompanhado faz amigos”. E era a partir daqui que começávamos a precisar deles, fosse a correr, fosse de bicicleta ou na berma da estrada a apoiar-nos.

Km 25

O tempo não estava quente conforme eu temia nos dias anteriores e o longo caminho até ao Freixo só nos incomodava pela distância. “Quando é?” perguntava o espanhol na Ponte D. Luiz. Respondi-lhe que eram 2.900 metros para cada lado e que eram certos pois treinei aqui muitas vezes. Disse-lhe em tom de brincadeira que não precisava de contar quilómetros, pois eram quase 6, bastava contar pontes que eram menos... Riu-se. Ainda dava para isso...

Km 26

Antes da Ponte D. Maria, uma surpresa: o nosso atleta Rui Costa que não participou nesta maratona (esteve na Maratona de Berlim poucas semanas antes onde terminou com 2h41m32s) estava à espera para dar o apoio a quem dele precisasse. Como no nosso grupo de 4, íamos eu e o Mesquita, ele começou a correr connosco. Mas que ajuda preciosa. Ele sabia que íamos com o objectivo das 3h30m e que o ritmo era aquele e nada mais. Excelente trabalho fez o Rui connosco até ao final. Ele controlou todo o tempo, não nos deixando andar a mais do que precisávamos (também já começávamos a não poder) ele puxava-nos quando abrandávamos um pouco, ele antecipava-se nos abastecimentos, transportava garrafas para nos refrescarmos entre abastecimentos, incentivava-nos, protegia-nos do vento, resumindo, um apoio inesperado de quem sabe muito bem o que isto é, resumida nas suas palavras aos 30 Km: “Meus amigos, a maratona começa agora”.

Km 27

Antes da Ponte do Freixo cruzamo-nos com o Geraldino Silva, do nosso clube, a um ritmo incrível para quem tinha feito a Maratona de Berlim e para quem tinha ainda cerca de 12 Km pela frente até ao final (nesta prova bateu o seu melhor tempo com 3h20m, grande Geraldino).

Mais à frente cruzamo-nos com o João Fortuna que demonstrava um ar cansado mas não mais que nós.

Km 28,5

Volta no Freixo, “só” falta regressar. Animicamente sentia-me bem, muitas vezes passei neste sítio e muitas vezes me lembrei do que pensaria quando aqui estivesse nesta situação. Estava melhor do que poderia pensar. Acabar a maratona seria o culminar de um ano de corrida, de prazer, de convívio, e de um agradável mundo que desconhecia.

Km 30

Por volta da ponte D. Maria Pia, começaram as verdadeiras dificuldades. Tanto pela distância acumulada, como pelo facto de começar a pensar que o que parecia irreal no início se poderia tornar realidade: fazer 3h30 na minha primeira maratona. O Rui Costa sempre a apoiar-nos e sempre a dizer que só precisávamos de manter aquele ritmo, mas a palavra “só” era demasiado grande para os nossos ouvidos.

Km 31,5

Túnel da Ribeira, a nossa última sombra estava ali á nossa espera, foi bem-vinda mas o empedrado que ali começou e se manteve até à Igreja de S. Francisco, trouxe o pior. O Mesquita começou a resmungar com o piso, o Rui dizia que já ia acabar e o amigo José Luaces despediu-se de nós sob o olhar do Infante, mostrando-se muito agradecido com a nossa presença. Ainda me virei para trás e incentivei-o, mas logo vi que aquele já não era o ritmo dele. Éramos agora 3, não contando com o Rui que não estava a competir, mas a assumir todas as despesas da corrida.

O David Sousa começava a dar conta de algumas dificuldades, o Mesquita não o dizia mas notava-se que o empedrado estava a dar-lhe cabo da paciência. Eu não estava melhor do que eles, mas não o nada dizia. O desmembramento adivinhava-se e isso não era bom para nenhum de nós.

Km 33

No cais das Pedras fizemos filinha ao estilo dos musaranhos, com o Rui Costa à cabeça a amparar-nos do vento. Se alguém desalinhasse, ele gritava logo, eu desalinhei algumas vezes pois o vento fresco fazia-me acordar. O Mesquita dizia que íamos rápido, o Rui dizia que não, que era o vento a empurrar-nos para trás. O Rui tinha razão, o nosso ritmo mantinha-se com alguma tendência para diminuir. Era o vento, eram as forças e eram as pernas que começavam a fraquejar. Mas a minha cabeça estava melhor que nunca. Agora só pensava em chegar ao Fluvial onde uma comitiva organizada do Porto Runners nos esperava. Eles sabiam que era ali na passagem dos 36 Km que a cabeça já não pensa e as pernas já não obedecem.

Em Massarelos o David Sousa deixou-nos aos poucos, sempre na esperança de nos acompanhar, isso não lhe foi possível. Agora já só éramos eu e o Mesquita com a nossa lebre Rui Costa, fresco que nem uma alface, altamente empenhado na nossa empreitada.

Km 34,5

Ponte da Arrábida. Grande contratempo para o Mesquita. Desapertaram-se os atacadores. O Rui ficou com ele e eu abrandei. Rolei até ao Fluvial sempre a olhar para trás à espera deles. Fazer os 6 Km que faltavam sozinho era algo que não me apetecia nada.

Km 36

Rolei sozinho até ao Fluvial onde os gritos de incentivo da nossa claque se ouviam ao longe. Lá estavam a Isabel Duarte, o nosso Presidente Fernando Leite e mais uns tantos que não reconheci. Como eles bem sabem, aqui já não se consegue ver tudo. Estendi a mão e bati na mão da Isabel. Tal como já me tinham dito e eu tinha lido, ouvir todos aqueles incentivos e o nosso nome repetidas vezes é quase melhor que parar para descansar. Parar ou desistir, foi algo que

nunca me passou pela cabeça. Nem mesmo quando coloquei a fasquia bastante alta, ou seja chegar antes das 3h30m.

Quase coincidentemente, com a passagem na nossa claque houve um abastecimento em que aproveitei para um golo de água e para me refrescar com uma esponja. Aí mesmo passei pelo João Fortuna que tinha abrandado o ritmo e que com o abastecimento penso que nem se apercebeu da minha passagem. Ainda olhei para trás e vi que nem ele nem o Mesquita estavam em condições de me acompanhar, o que lamentei. Faltavam 6 Km e muita coisa haveria ainda para acontecer. “Olha que eu já vi muita gente a acabar a 8 min / Km” dizia o Rui um quilómetro atrás. A claque deu-me forças e coragem e vi que a partir desse momento eu estava por minha conta. Tinha feito 36 Km ao ritmo que idealizei como excelente e que me poderia levar a um feito que eu poderia lembrar por muitos anos, senão para toda a vida.

E lá fui sozinho. Passei a Cantareira, o Passeio Alegre e pus na cabeça que o maldito empedrado até à Praia do Ourigo seria o próximo objectivo a cumprir. Veio-me à cabeça o que mandam as regras em situações de dificuldade. Pensar em algo positivo que nos tenha acontecido nesses locais. E lá estavam as imagens de descanso e divertimento que ali passei em família, com a minha mulher e os meus filhos. À direita a igreja onde casei e o jardim onde tantas vezes treinei com o meu amigo José António. Por momentos a minha cabeça saiu da corrida, assim como estas palavras estão a sair do contexto em que estão inseridas. Mas a ideia é mesmo essa, ausentarmos da realidade, esquecendo as adversidades.

Km 37,5

Quando dei por ela, já estava na **Praia do Ourigo**, com o Castelo da Foz a ficar para trás. Baixei um ou dois segundos da média o que não era grave. Rondava agora a média geral de 4m56s/Km, o que me dava ainda uma margem de manobra para a parte final, ligeiramente a subir. Bendito cronómetro Garmin. Sem ele não teria ânimo para esta estopada.

Km 39

Avenida Brasil. Tantas vezes percorrida, mas nunca com tanto cansaço nem com tantos quilómetros seguidos, nas pernas.

Algumas pessoas a assistirem, poucos incentivos, mãos nos bolsos. Eis que nas minhas costas recebo duas ilustres visitas. O Rui Costa e a nossa querida Conceição Grade, a nossa grande Ultra Maratonista que um mês antes fez os 100 Km de Milau-França em 9h43, tendo sido segunda classificada na prova. Com estas duas companhias de peso, eu estava entregue à bicharada. Ou os deixava ir ou os acompanhava. A segunda hipótese era o que eu mais queria, mas achava isso quase impossível. Perguntei pelo Mesquita e o Rui disse-me que tinha ficado. Resolvi ir com eles até quando pudesse. Até à linha de chegada era quase impensável, mas assim como eu vou cansado, eles também vão e se eles abrandarem ligeiramente talvez eu consiga acompanhá-los até ao fim.

Km 40,5

Castelo do Queijo. Ainda estava com eles. É impressionante o número de pessoas que conhecem a Conceição. Os 55 anos não lhe pesam nas pernas. As palavras de apoio que recebe por todo o lado são impressionantes. Eu aproveitava essas palavras como se fossem para mim, quando mais não fosse para por momentos esquecer o sofrimento pelo qual começava a passar. No entanto eu sabia que se os largasse poderia ser pior. A ida ao edifício transparente, mesmo à entrada de Matosinhos era a “morte do artista” como muitas vezes já tinha ouvido falar. Conheço até quem tenha feito treinos nas semanas anteriores com esta pequena parte do trajecto antes de regressar ao Parque da Cidade para se mentalizar deste pequeno mas enorme bocado de alcatrão.

Ao dar a volta, não consegui mais acompanhá-los e deixei-me ficar, sem no entanto os perder de vista. Vi ainda a Conceição a livrar-se do cinto com as

garrafas de água que tinha transportado o tempo todo e a entrega-las a um colega que seguia ali ao lado de bicicleta. O Miguel Catarino nunca me largou e ia dando algumas palavras de incentivo, dizendo que faltava pouco e repetidamente me perguntava se queria água ou outra coisa qualquer. Nesta fase eu só abanava a mão ou a cabeça, sempre respondendo negativamente. Faltavam cerca de 2 Km, parte deles a subir logo no início da Avenida junto ao Café Bela Cruz. Fui subindo sem ter abrandado e o Rui e a Conceição também. Minutos depois avistei a placa com um 41 estampado. Isso dá ânimo a qualquer um e distraído com o facto de alcançar a Conceição, lá estava o pórtico ao fundo e ao lado a placa a dizer 42. Depois disso faltava fazer a curva e os famigerados 195 metros. Ou seja faltavam-me pouco mais de 500 metros para a glória.

Km 42

O pior estava passado. Lembrei-me da brincadeira em que se diz que o que custa mais na maratona são os primeiros 42 Km e os últimos 195 metros. O coração começou a bater mais forte e acreditei que eu estava a 2 minutos de me tornar maratonista. Só não o conseguiria se morresse naquele momento, pois com a meta à vista nem que eu fosse de gatas... Mas não foi preciso. Foi a parte mais fácil porque já não são as pernas que mandam mas sim a cabeça. Fiz um sprint final em jeito de série, passei a Conceição e entrei nas barreiras. O Rui apercebeu-se da minha presença, retirou-se da corrida e deu-me um último berro de incentivo. Depois da curva, lá estava o tapete laranja à minha espera e no cronómetro 3h29m de tempo oficioso. Abri os braços, e levantei o dedo apontando o indicador para o céu, desenhando o número da minha primeira maratona.



Esta já está. Venha a próxima.

Biba o Porto! Allez Paris.!

Ana, Gonçalo e Francisco esta vitória é vossa. Sem o vosso apoio nada disto seria possível. Foram muitas horas de ausência a palmilhar alcatrão. Agora chegou a hora de vos compensar...

[AGRADECIMENTOS]

A toda a equipa Porto Runners.

Agradecimentos especiais:

- José António pelo apoio e incentivo que sempre me deu e pelas centenas de quilómetros que me acompanhou, mesmo não estando a treinar para o mesmo objectivo do que eu.
- Carlos Rocha pela análise ao meu plano de treino
- Geraldino Silva pelos ensinamentos de quem já tem algumas maratonas nas pernas
- Rui Costa pela ajuda durante a prova
- Fernando Melo pelas massagens
- António Mesquita, Jorge Gonçalves, Jorge Oliveira, Conceição Grare, Manuel Sá, Paulo Rodrigues e João Fortuna pela companhia nos treinos.

[CURIOSIDADES]

Plano de Preparação

Duração: 20 semanas

Quilómetros percorridos: 1374

Nº. de treinos previstos: 116

Nº. de treinos cumpridos: 108 (93,1%)

Nº. de horas: 120

Locais: Porto, Matosinhos, Gaia, Mesão Frio (Douro) e Sousel (Alentejo).

Equipamento: Sapatilhas Air Structure Triax 11, sapatilhas Asics GT - 2130, relógio Polar RS200, relógio Garmin Forerunner 305.

Porto, Outubro de 2008