

DANILO BALU



**CORRENDO COM OS
ETÍOPIES**

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

a

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: lelivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



DANILO BALU

**CORRENDO COM OS
ETÍOPES**

**O MERGULHO DENTRO DA CULTURA DA CORRIDA DO PAÍS
QUE PRODUZIU ALGUNS DOS MAIORES CORREDORES QUE O
MUNDO JÁ VIU.**

2019 © DANILO BALU

CORRENDO COM OS ETÍOPES

O MERGULHO DENTRO DA CULTURA DA CORRIDA DO PAÍS QUE PRODUZIU
ALGUNS DOS MAIORES CORREDORES QUE O MUNDO JÁ VIU.

PREPARO DE ORIGINALS: DANILO BALU

IMAGEM DA CAPA: © ADRIANA PIZA

PROJETO GRÁFICO: EDITORA MOTRES

TODOS OS DIREITOS SÃO RESERVADOS DE ACORDO COM AS NORMAS DE LEIS
E DAS CONVENÇÕES INTERNACIONAIS. NENHUMA PARTE DESTA LIVRO PODE
SER UTILIZADA OU REPRODUZIDA SOB QUAISQUER MEIOS EXISTENTES SEM
AUTORIZAÇÃO POR ESCRITO DO AUTOR.

PRÓLOGO

O avião manobra por sobre Adis Abeba, a capital e a maior cidade etíope. Primeiro em amárico¹, idioma mais falado no país, o comandante do avião da Ethiopian Airlines dá as instruções de praxe antes de iniciar sua manobra de pouso.

Depois de sete horas saindo da cidade alemã de Frankfurt, onde eu havia ido correr uma maratona, eu estava prestes a começar a viagem de uma vida para um corredor. Eu estava prestes a pisar na terra natal de alguns dos maiores corredores da história.

Além de Treinador eu me considero um corredor. Sou amador, mas modéstia à parte, acredito que tive meus momentos. Os amadores adoram se denominar “corredor”, “maratonista”, meio maratonista” ou ainda “atleta”.

Durante a minha graduação a Bacharel em Esporte, quem como eu estudou na Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP), tem um certo bloqueio em se denominar “atleta”. Na EEFE-USP denominamos “atleta” somente aqueles indivíduos que financeiramente levam sua vida obtendo considerável parte de sua renda através do esporte como competidor. Nunca foi meu caso.

Já para se classificar “maratonista”, para mim, é quem faz maratonas. Eu fiz apenas cinco delas (São Paulo duas vezes, a primeira com 18 anos, Porto Alegre, Buenos Aires e Frankfurt, nesta ordem). Então o bloqueio permanece, não consigo dizer que sou maratonista, no máximo digo que sou “corredor”, pois ainda mantenho o hábito de tentar correr na maioria dos dias da semana.

Ainda falando um pouco dos tempos de graduação, quando me formei em 2001 eu saí com aquela confiança que a (pouca) idade ou a inexperiência nos dá. Para elaborar meu trabalho de conclusão de curso, a Monografia, eu li absolutamente todos os livros e artigos que havia sobre o meu tema da corrida na biblioteca da faculdade. Não li a maioria ou quase todos, foram todos.

Apaixonado pelo atletismo e pela corrida que era e sou, tornei-me

bacharel com a certeza de que o que havia para ser lido, eu tinha lido. Isso dá confiança. E poucas coisas são mais perigosas do que um profissional confiante.

E foi ainda durante minha graduação que eu pesquisava a oportunidade de fazer um camp de treinamento, mas nos EUA, país com o maior mercado de corrida no planeta. Porém, ainda sem muitas condições financeiras por ser um estudante, o projeto não foi longe.

Os anos se passaram, as coisas que lia sobre os modelos de treinamento africano, principalmente exemplos etíopes e quenianos, alimentavam essa vontade de ir até os locais de treino para ver como eles faziam para serem tão dominantes.

Porém, por que ir até lá? A corrida é um esporte antigo, testado, o que teria mudado para eu precisar ir lá? A verdade é que aquela confiança lá de trás foi sendo minada não só com a experiência prática, mas mais ainda quando eu conhecia ideias de pessoas que questionavam não só práticas agora corriqueiras tanto nos EUA e Europa.

A profissionalização do mercado, a entrada de cada vez mais tecnologia na forma de calçados e equipamentos parecia dar uma vantagem a quem tem mais dinheiro. Porém, os resultados não mentem, os vitoriosos continuavam a vir do continente mais pobre do planeta, de duas pequenas localidades tanto no Quênia quanto na Etiópia.

Esses mesmos estudiosos e treinadores que abalavam minha confiança diziam que muitas vezes “menos é mais”, que sistemas complexos nunca têm respostas simples. Que talvez o organismo humano não responda necessariamente do jeito que nós queremos que ele reaja e que, talvez o mais importante de tudo, nem sempre aquilo que nós não vemos não exista.

Mesmo lendo e pesquisando muito sobre o tema era preciso parar e ser humilde, se imaginar como alguém que sabe pouco para ver o que os grandes têm e podem ensinar. Isso porque só estamos de fato abertos a aprender algo se admitirmos de forma sincera um certo grau de ignorância. Ou nas palavras do filósofo Mário Ferreira dos Santos: o desejo de saber já implica, já traz em si, a ideia do desconhecido, pois não procuraríamos saber o que já conhecemos¹.

Era preciso assim embarcar para visitar e vivenciar junto de alguns dos melhores do mundo.

A ESCOLHA DA ETIÓPIA

Mas... por que então a Etiópia?!

Confesso que entre a Etiópia e o Quênia a escolha não foi difícil. Basicamente por dois motivos. O primeiro deles é que sabemos muito sobre os quenianos. Eles são em maior número nos rankings e competições pelo mundo, há já um enorme intercâmbio de atletas estrangeiros (amadores e profissionais) treinando por lá.

Talvez atualmente, enquanto escrevo isso, os casos mais famosos sejam mesmo os dos neozelandeses Zane e Jake Robertson. Irmãos gêmeos, ainda adolescentes 10 anos atrás decidiram largar a família e o pouco que tinham em seu país de origem para viver, treinar e correr como os quenianos.

O projeto podemos afirmar que deu certo. Em um país de enorme tradição na modalidade, a dupla possui de forma unificada todos os recordes² mais tradicionais - digamos assim - do atletismo dos 10.000 à Maratona².

É bom ressaltar aqui: os Robertson's não apenas decidiram treinar como os quenianos, mas viver como eles! Isso quer dizer uma vida simples, sem grandes luxos ou instalações, sem tendas simulando altitude, internet de alta velocidade, banheira de crioterapia (gelo), redes sociais o dia todo. Esse estilo de vida "mais simples" é um dos argumentos mais usados por aqueles que tentam explicar a superioridade africana. Jake até já pediu em casamento sua companheira de treino, a atleta queniana Magdalyne Masai.

Para colocarmos em perspectiva os resultados dos irmãos, basta lembrarmos que até hoje apenas pouco mais de 300 atletas correram uma Meia Maratona (21,0975km) em menos de uma hora. Dentre todos esses, apenas oito não são africanos de origem. Jake e Zane estão na lista!

Outro atleta no clube é o norueguês Sondre Nordstad Moen que além de pertencer ao seleto clube sub-1h, também quebrou o recorde europeu na Maratona³ após passar alguns períodos de meses vivendo e treinando no estilo queniano.

E para fechar alguns dos casos e exemplos de sucesso temos o do franco-suíço Julien Wanders que também bem jovem, aos 18 anos, decidiu há três anos migrar ao país africano para melhorar sua corrida. Deu certo. Wanders já coleciona recordes nacionais adulto e europeu, além de estar a apenas nove segundos de quebrar a barreira da hora nos 21km e ser mais um raro caucasiano no selete clube.

Justamente esses casos internacionais de sucesso foram meu motivo para não escolher o Quênia. Os relatos, documentários e matérias por sites especializados são inúmeros. Sim, fui pesquisar a chance de treinar lá e o que encontrei também me desestimulou um pouco. Sabendo do enorme interesse há hoje todo um mercado para receber europeus e americanos amadores. Eu queria fugir de algo para "inglês ver", artificial, um camp para turistas, sem mergulhar no modo como os quenianos vivem. Eu não queria um mundo de faz de contas.

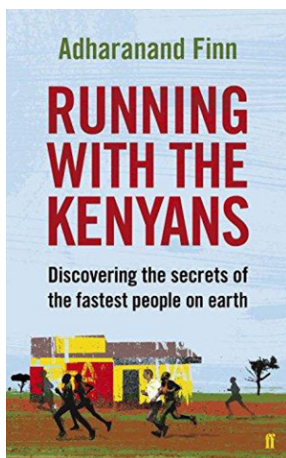
Veja bem, não é uma crítica ao modelo! Longe disso! Eu apenas achava que ir até lá não seria aquilo que eu buscava. É possível fazer essa imersão cultural naquele país. Talvez seja a hora de falar que inclusive o nome deste livro é uma homenagem a um trabalho incrível feito por um britânico.

Corredor amador dos bons e de nome difícil, Adharanand Finn decidiu largar momentaneamente sua vida em Londres e seu trabalho no conceituado The Guardian para embarcar em uma jornada com toda a família para viver e treinar com os quenianos.

Eu posso dizer que conheci Finn em Cardiff, capital do País de Gales, às vésperas do Mundial de Meia Maratona de 2016 e onde pude conversar um pouco com ele sobre... corrida. Por coincidência temos recordes pessoais bem parecidos (não conte para ele, mas ele é um pouco mais lento que eu dos 5.000m à Maratona). Conversamos sobre seu livro e tudo mais. Sem tradução ainda para o português, *Running with the Kenyans* (a tradução livre ao português seria "Correndo com os Quenianos") conta uma história fantástica na qual ele relata seu mergulho por meses para tentar descobrir o que faz deles tão bons e dominantes.

Prefiro não contar muito do livro porque assim como nossos planos, eles não saem 100% como previsto. Eu assim iria estragar um pouco da graça e

do suspense. Se você não lê inglês, o convido então para ler a edição em espanhol *Corriendo con los Keniats* que é sem dúvida um dos melhores livros de corrida do mercado, a ponto de receber a minha singela homenagem.



A RUN AFRICA: SURGE A IDEIA

Eu já havia decidido que tinha que conhecer como vivem e treinam alguns africanos. Eu já havia me decidido pela Etiópia. Era a vez de encontrar como treinar por lá. Resolvi fazer uma logística nada usual. Aproveitando uma ida minha à Alemanha, selecionei um voo que voltasse fazendo escala por Adis Abeba. Comprado os bilhetes era a hora de achar então com quem treinar.

Das duas opções que o Google me apresentou uma delas era a de um camp que, a depender dos preços, mais pareceria um resort com tudo incluído. Não era o que eu buscava. Depois disso cheguei à Run Africa.

A Run Africa é uma empresa bem pequena que organiza grupos de treinamento temporário aos estrangeiros interessados que a procuram. Ela foi criada e é liderada por Edwards Stevens, um inglês de 35 anos que largou sua vida em Londres há oito anos para viver na Etiópia. Ed, como o chamam e como o chamarei daqui para frente, trabalhava com ONGs, e lá em Adis Abeba conheceu sua esposa, a etíope Rekik, que o ajuda também com a empresa e com quem tiveram em 2017 uma filha.

Ed é um bom corredor amador que viu melhorar de forma incrível sua corrida ao morar e treinar na altitude local, que pode chegar a mais de 3.000m! E ali aos poucos colocou para funcionar a sua empresa em meio a outras atividades profissionais.

Encontrá-los para que me ajudassem foi um achado! Arrisco a dizer que não poderia ter sido melhor, uma vez que pelo inglês muito precário no país (ao contrário do Quênia, por exemplo), eu nunca conseguiria sozinho ter feito as coisas que fiz.



Será usando a experiência que tive com os serviços deles que contarei as histórias aqui fazendo paralelos com a realidade e a do nosso mercado brasileiro, assim como a realidade que chega a ser fantasiosa na nossa prática do mercado de assessorias esportivas, por exemplo. Não custa ainda lembrar que as citações refletem a intensidade com que fiquei satisfeito com o serviço e experiência vivida, não são fruto de parceria, mas de endosso de como foram competentes comigo.

DE LIVROS E TREINOS

Eu pratico atletismo há praticamente três décadas, sou um apaixonado pelo esporte e mais ainda pelas provas pelas quais tenho mais aptidão: as corridas de longa distância. Meu maior ídolo no atletismo brasileiro é sem dúvida alguma o meio-fundista duas vezes medalhista olímpico Joaquim Cruz, o cara que me fez tomar gosto e vontade de conhecer o atletismo. Lembro-me até hoje como após uma prova de 10km no qual ele competiu sem aspirações eu fui falar com ele meio que gaguejando de surpresa ao me ver tão perto dele.

Já são décadas de prática passando pelas mais diversas provas, da pista pelo asfalto, da velocidade para o fundo, dos saltos aos arremessos e lançamentos.

Ainda durante a minha graduação em Esporte eu já fazia o papel de treinador, sempre com maior gosto pelas provas de velocidade, revezamento e fundo. Ou seja, além de corredor, sou ainda treinador de atletas amadores. O benefício de aprender indo à Etiópia é assim aplicável não só mais à minha corrida, mas àqueles que me procuram querendo correr mais, mais longe, mais rápido, melhor ou com menos lesões.

Confesso que foi em mim e nos meus atletas que sempre fiz muitos testes aplicando aquilo que achava que era o correto. Foi fruto também disso que lancei em 2016 o livro O Treinador Clandestino. O subtítulo traz um pouco do que há ali: o que nunca te contaram sobre corrida e o porquê correr com tênis mais barato pode ser uma boa.



No livro, dividido em oito partes, falo sobre a segurança de correr e treinar em jejum, sobre o alongamento na corrida, sobre a hidratação (mais precisamente sobre por que a sede é um belo marcador de quando devemos nos hidratar, desmitificando a ideia de beber antes de ela aparecer), sobre o real papel do desaquecimento (“volta à calma”) no treinamento, emagrecimento e alguns pensamentos de como encaro atualmente o treinamento para a corrida.

Aquela obra foi resultado de anos de teoria e prática. Quando decidi por escrevê-la queria que o leitor encontrasse algo de novo nunca escrito antes em português. Isso porque, como disse antes, muitas vezes nosso corpo responde diferente da forma como a teoria sugere. Ao complicarmos o mais simples esporte olímpico que existe, talvez tenhamos entendido de forma errada as reações que causamos em sistemas complexos (nosso organismo).

Ainda na faculdade, meus professores em nutrição e também fisiologia recomendavam uma orientação que ia na contramão da prática. Diziam que para um melhor resultado deveríamos nos hidratar antes da sede aparecer, que ela seria um indicador tardio de desidratação. Mas hoje temos muito bem claro que isso não é verdade³!

Ainda na faculdade eu comprei essa ideia de modo fácil, apenas depois de formado, observando a prática e o que fazem os melhores do mundo vi que não fazia sentido que o corpo – e aqui fica uma máxima que norteia sempre qualquer recomendação minha - é que **a prática deve nortear a teoria, jamais o contrário**. Ou seja, a teoria serve para explicar o que ocorre de fato na prática. Toda teoria assim sucumbe aos fatos.

Foi também no meu livro de 2016 que eu pude organizar minhas ideias para explicar de forma mais argumentativa por que acredito pouco no alongamento⁴ como um preventor de lesões ou um melhorador de desempenho. Ou ainda como a tecnologia de calçados tem impacto de pouco ou de efeito contraproducente na incidência de lesões., muito distante do que é vendido pelas fabricantes de calçados esportivos, por exemplo.

Era então chegada a hora de ver se muitas das ideias que defendo em O Treinador Clandestino são de fato praticadas por alguns dos melhores do mundo. Sim, confesso que eu embarcava para a África em parte para “apenas” confirmar muitas de minhas suspeitas e teorias sobre treinamento, daquilo que os fazem serem tão bons. Mas o que encontraria por lá era muito mais do que isso...

DA ALEMANHA À ETIÓPIA

A Alemanha é um dos países mais incríveis que já conheci. Berlim, Munique, Heidelberg, que conheço melhor, são cidades maravilhosas! Desenhamos o alemão típico como uma pessoa sisuda, trabalhadora e organizada, muito organizada. Eu saía então de um dos países mais ricos, organizados e desenvolvidos do mundo para ir a um dos mais miseráveis e desorganizados do planeta.

Para efeito de comparação o ranking de IDH, o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do Programa das Nações Unidas, a ONU, para o Desenvolvimento (PNUD) de 2018 cobriu 189 países. Nele a nação africana aparecia em 173º lugar. A Alemanha era a 5º colocada⁴. Sim, era uma viagem de extremos.

De cara a desorganização e burocracia já se nota ainda antes de sairmos do aeroporto. Sim, muitos países cobram taxas alfandegarias para emitir um visto de turismo. Austrália, Canadá, futuramente a Europa e EUA são alguns dos exemplos. Na Etiópia, para adentrar o país por menos de 90 dias você precisa pagar U\$50 dólares. Eles não parecem muito interessados em saber a razão de sua viagem. Apenas em minha segunda ida ao país fizeram algum tipo de pergunta. A impressão que dá é bem clara: queremos apenas o seu dinheiro.

E vem daí também a segunda impressão. Seria uma viagem cheia de burocracia, papéis, vai-e-vem. Depois de um tempo na Etiópia você fica com a impressão de que há sempre muito mais trabalhadores exercendo a função no local. Um aeroporto repleto de empregados, guardas circulando. É como se o governo desse algum jeito de manter as pessoas empregadas, talvez oferecendo alguma função remunerada, ainda que não façam nem ganhem muito.

No café ao lado do hotel era constante a presença de funcionários em número maior que a de clientes. Certa vez em uma ida à universidade local, havia não menos que 20 mulheres lavando um pequeno saguão. É muito

estranho para nós.

Foi assim então que dei meu passaporte que parecia ir e voltar. Carimbos, canhotos, comprovantes. Tudo muito simples, mas burocrático. O que importava ali era minha taxa, meu dinheiro.

Uma vez pago sou encaminhado à área de coleta e retirada de bagagens. Foi ali um dos maiores sustos que já tomei em um aeroporto. Na seção onde ficam as esteiras para coletar suas malas vejo um amontoado sem fim delas.

As esteiras não tinham nenhuma bagagem. Funcionários pareciam retirar as malas de todos os voos que haviam chegado e as amontoavam. A cena era assustadora! Nisto o que parecia ser um funcionário se aproxima e pede informações de como seria a minha. Como brasileiro que sou, desconfiado, não dei informações, isso porque ele estava completamente de preto e não carregava nenhum tipo de identificação. Ele insistiu educadamente. Sem muitas esperanças expliquei que a minha mala era uma preta dessas do tipo dura (case).

Para meu enorme espanto ele em pouquíssimos segundos ele a localizou e me entregou. Aquilo ali parecia mais um empregado do estado cuja única função era juntar as malas para depois separá-las. E receber salário para isso. Era um modelo que para mim até hoje não faz sentido.

Mala em mãos começo a me dirigir ao ponto de encontro combinado com o Ed por e-mail no dia anterior, a rampa de acesso ao estacionamento. Atravessando o saguão para sair do aeroporto você é abordado por todo tipo de pessoa. Elas estão vendendo pacotes turísticos, táxis oficiais, táxis clandestinos, hotéis e provavelmente o que mais você buscar.

Neste momento eu me transformo. Eu fiz o que sempre faço em rodoviárias ou aeroportos de qualquer país que não seja a Europa, ando como se fosse muito mal-educado, ignoro completamente as pessoas. Quem já foi ao aeroporto Santos Dumont no Rio de Janeiro, por exemplo, sabe que esse é o único jeito de uma caminhada de 100m não durar uma eternidade em meio a pessoas que se apresentam como taxistas.

Chegando ao local marcado, no pé da rampa. Eu procurava o Ed e sua placa com meu nome, já que um não conhecia a fisionomia do outro. Um

pouco atrasado ele apareceu. Eu achei que talvez oito anos de Etiópia tivessem roubado um pouco da pontualidade britânica dele, mas você descobre com o tempo o quão caótico é o trânsito local e como até os desembarques no Aeroporto Internacional Bole podem ser imprevisíveis por causa da imigração.

Porém, ainda antes de ele chegar, enquanto eu esperava eu era apresentado a outras características da cidade. Comigo de pé ao final da rampa que dá acesso ao estacionamento, com mala em mãos ficava claro que eu ali tratava-se de um turista. Assim eu era seguidamente abordado por taxistas, representantes de hotéis e o que mais fosse que ofereciam seus serviços.

Sem entenderem inglês e eu o amárico, fico apenas deduzindo o que queriam. Os policiais militares com rifles e espingardas em punho e que circulavam aos montes, em vez de me ajudar ou orientar, apenas pediam rispidamente para que eu deixasse a área. Então eu dava uma volta de alguns metros e voltava ao pé da rampa até que novamente eles pedissem que eu deixasse a área. Fiz isso seguidamente até que o Ed chegou.

Sim, chegar à Etiópia pela primeira vez nestes termos pode não ser mesmo das tarefas mais fáceis e mais agradáveis.

PRAZER ADIS ABEBA! PRAZER, ED!

É sempre peculiar conhecer assim alguém de fora com quem você vinha trocando mensagens. O Ed era bem mais alto e bem mais jovem do que imaginava. Eu o imaginava mais velho e o que encontrei foi um homem de cerca de 35 anos, magro, mas bem mais forte que um corredor do nível dele que, chegando lá há quase uma década, tem agora vida e família naquele país.

O relógio marcava pouco mais que 8 da manhã. Era hora de pegar o carro e ir para onde eu ficaria hospedado pelos próximos dias. Um carro velho, como é grande parte da enorme frota da cidade. E de cara eu era apresentado a uma das piores características da cidade, seu trânsito caótico e, como resultado da pobreza do país, uma poluição visível fruto de tantos carros velhos, antigos e desregulados rodando pelas ruas.

É um cheiro que incomoda. Isso fará sentido mais a frente quando fica claro um dos motivos que leva os atletas a buscarem locais de treino em meio às matas e florestas, fora do grande centro urbano.

E a caminho do nosso destino para deixarmos a bagagem e fazermos juntos nosso primeiro treino, a primeira grata surpresa; damos de cara com uma... corrida de rua! Ed então me pergunta:

- Danilo, você gostaria de assistir à essa corrida e deixamos nossa primeira sessão de treino para mais tarde?

“Lógico!”. Seria ali em instantes meu primeiro contato com o mercado de corrida local.

ADIS ABEBA

Adis Abeba, Adis Abbaba, Addis Ababa, Addis Abeba... são tantas grafias que confunde! A verdade é que “Adis”, além de ser a maior cidade e a capital do país, é ainda o centro econômico etíope. Lá é ainda a sede da União Africana.

A cidade tem atualmente por volta de 3 milhões de habitantes⁵. É uma população equivalente à de Brasília ou à de Salvador, por exemplo, e maior do que a mineira Belo Horizonte.

É uma cidade claramente multicultural, com inúmeras nacionalidades e dezenas e dezenas de etnias locais. O país é de maioria cristã (cerca de 60%) com forte presença muçulmana (30%). Fisiologicamente falando o que nos impacta de cara é sua altitude. Adis Abeba fica a cerca de 2.500 metros acima do nível do mar. São Paulo, onde moro, fica a cerca de 780m. Campos do Jordão, onde muitos fundistas brasileiros vão treinar buscando altitude, fica a pouco mais de 1.600m. Já em um dos meus primeiros dias fui correr a cerca de 3.000m, mais alto que o Pico da Neblina, o ponto mais elevado em solo brasileiro.

E é essa altitude incomum que faz que mesmo bem próximo à linha do Equador, o país tenha temperaturas mais baixas, amenas. Nada muito mais rigoroso do que SP, por exemplo. Mesmo bem cedo pela manhã, às 6 horas, bastava um simples quebra-vento para dirigir-se ao local do treino sem muitos apuros. O fato de eles (corredores ou não) estarem sempre muito bem agasalhados será tratado mais à frente.

Adis Abeba tem outra característica peculiar. Ela é a capital “mais alta” do mundo atrás apenas de Quito (Equador), La Paz (ou Sucre na Bolívia) e Lassa (Tibet). Isso traz uma vantagem competitiva natural na corrida, já que seus moradores (sejam eles corredores ou não) possuem mais glóbulos vermelhos, nossos transportadores de oxigênio. Não precisa ser fisiologista para entender que isso pode explicar parte do seu sucesso. Fora isso, a altitude também acaba por proporcionar excelentes locais para treinamento

pela sua topografia bem acidentada, sempre com pisos mais naturais (grama, mato, floresta, trilhas e chão de terra batida).

A cidade foi fundada em 1886 pelo imperador Menelik, após sua localização e seu nome terem sido determinados por sua esposa, Taitu Bitul. Adis Abeba significaria “nova flor”, levando esse nome em provável alusão às flores da região. Outra característica que tem impacto na corrida na periferia da cidade são as matas de eucaliptos não originais da região que rodeiam suas montanhas.

Algo do qual os etíopes muitos se orgulham e fazem muita referência é o fato do país ser considerado um dos berços da humanidade, é lá que ela teria começado. A maior atração de um dos três principais museus da capital é a ossada parcial (para ser mais exato, cerca de 40%) do esqueleto *Australopithecus* chamada de Lucy.

Ela teria vivido cerca de 3,2 milhões de anos atrás e é um dos esqueletos de homínídeos mais antigos do mundo. Lucy é a maior, mais importante e a principal atração do Museu Nacional da Etiópia⁶ a ponto de ter saído do país uma única vez para uma exposição nos EUA.

Outro museu a ser visitado é o Red Terror Martyrs’ Museum que se localiza bem ao lado do principal ponto da cidade, a Praça Meskel. Ele é um pouco precário e em muito mau estado, mas por retratar um período muito sombrio do país, vive de doações, sem cobrar entrada. O período, o nome já insinua, cobre o ambiente de terror imposto pelo regime comunista do final da década de 70 e que trouxe ao poder o sanguinário ditador Mengistu Haile Marian, que governou o país limitando os direitos civis entre os anos de 1977 e 1991. Após julgado pelos crimes de torturas, genocídio e prisões abusivas que cometeu, o ditador passou a viver e livros no Zimbábue.

Para chegar ao poder, Mengistu ajudou a derrubar Hailé Selassié, que foi o imperador etíope entre os anos de 1930 e 1974. Para muitos, os da cultura rastafári, de origem etíope, Selassié seria a encarnação de Deus.

Para quem é de fora parece mesmo que o antigo imperador Hailé Selassié é mesmo a maior figura. O seu período à frente do país, assim como com os italianos (entre 1936 e 1941), trouxe ao país relativa prosperidade. Entre

outras coisas, Hailé Selassié entregou ao país a Universidade de Adis Abeba, onde se localiza o último da tríade de museus que recomendo fortemente a visita, o Museu Etnográfico.

O museu, na realidade Museu e Biblioteca do Instituto de Estudos Etíopes, é melhor aproveitado também com um guia. E para quem gosta de cultura ou sobre a história dos povos, trata-se de uma visita obrigatória! O museu possui uma coleção de objetos das diferentes etnias da Etiópia, instrumentos musicais artesanais, roupas, exposições sobre a moeda, armas e artigos da história etíope. O próprio imóvel inclusive já abrigou o imperador Selassié e foi sendo transformado em museu. O guia nos apresentou uma sequência bem construída das diferentes etnias e tribos com muitas informações relevantes sobre hábitos culturais e religiosos.

TÁXIS, TRÂNSITO CAÓTICO E PRÉDIOS EM CONSTRUÇÃO

Eu dirijo, mas tenho pavor de depender de carro mesmo em uma cidade de mobilidade difícil como São Paulo. Eu organizei minha vida na capital paulista para me locomover de modo fácil em transporte sobre trilhos (Metrô ou Trem) dos quais moro bem perto e que mesmo em horários de fluxo cheios, escapam do engarrafamento do trânsito.

Sempre que viajo pela Europa gosto de me embrenhar pelos ônibus, bondes (tram), trens e metrô. Gosto muito disso! Deve caber nos dedos de uma mão quantas vezes apelei ao táxi. Porém, uma das primeiras coisas que descobri ao chegar no país foi sobre a dificuldade de locomoção. Sem falar inglês a comunicação já é um desafio.

Uma vez na cidade você descobre que o transporte público é de ônibus públicos em modelos bem velhos. Sim, modelos modernos andam pela cidade, mas são minoria, exceção. Há ainda uma espécie de metrô de superfície que passa raríssimas vezes, mas sem falar amárico, como comprar os bilhetes? Sem falar o idioma, como me virar nos ônibus. Estava tudo fora de questão, por isso fui e voltei sem nunca ter pisado dentro de nenhum dos dois.

Assim sobra a opção dos táxis. Um deles está também fora de cogitação, são os táxis coletivos. Eles nada mais são do que micro-ônibus ou vans que teoricamente comportam 12 pessoas que vão entrando após pagar um valor irrisório (questão de poucos centavos de real) controlados pelo “weyala”, uma pessoa que faz o papel do nosso cobrador auxiliando o motorista. Não há placa indicativa de destino ou numeração na dianteira do táxi coletivo, então descobrir de onde vem ou para onde vai é um dilema. Nunca me arrisquei a andar. E fui aconselhado a assim continuar.

Sobraram assim os modelos comuns de táxi. Os do tipo azul, geralmente um Lada, aquele carro russo muito velho que ainda roda pela cidade caindo aos pedaços onde o preço da corrida é combinado antes da viagem. E há

ainda táxis amarelos, bem mais modernos com um taxímetro como conhecemos bem.

Do que você não consegue escapar (a menos que decida se arriscar na única linha de trem de superfície que há pela cidade) é do trânsito sempre enorme, carregado, caótico, com pessoas atravessando fora das raríssimas faixas de pedestres, e todos respirando o mesmo ar poluído, muitas vezes saindo escuro dos carros de mais de meio século que andam pela cidade.

Por fim, outra característica da cidade são os prédios sempre em construção. Não confunda obras com prosperidade, pois parece estar mais para desorganização e falta de dinheiro mesmo. Trata-se de algo que não consegui compreender nem descobrir perguntando às pessoas. Os prédios estão todos “subindo”. A impressão que dá é que após a estrutura estar completa, eles abandonam o prédio para levantar outro enquanto o primeiro fica abandonado para sempre sem acabamento. É muito estranho voltar lá depois de um ano e encontrar tudo como estava antes.

Os andaimes, aliás, merecem um parágrafo à parte. Acho que apenas os amigos mais próximos sabem, mas antes de me enveredar estudando Esporte, estudei Engenharia Civil por três anos na Escola Politécnica da USP. Ver aqueles andaimes feitos de madeira de eucalipto chama muito a minha atenção. Para eles é tudo muito normal. Para mim é surreal.

Porém, se a segurança na construção civil parece não ser o forte deles, a segurança nas ruas é tranquilizadora! Ao menos as ruas da capital Adis Abeba são muito seguras! Há muito policiamento, mas mais do que repressão, conversando na cidade me disseram que no caso de apanhados em flagrantes assaltando, o criminoso terá enorme complicação com a polícia!

Ganhou fama por exemplo as terríveis condições do principal presídio do país chamado de Kality (ou Kaliti) onde já estiveram muitos presos políticos na periferia de Adis Abeba e era por isso conhecida pelo apelido de Gulag.

Por ser um país miserável, observando a situação dura nas ruas, ficamos imaginando como devem ser as de um encarcerado em um país africano.

E ao falar de cadeia etíope, não podemos deixar de passar pela vida de um dos maiores corredores que o mundo já conheceu...

DEGAGA “MAMO” WOLDE

“Tudo vem de Deus. Sou grato a Ele por tudo o que vi e passei nessa vida... Experiências ruins também devem ser aceitas. Elas podem ser uma bênção disfarçada, enquanto momentos de alegria às vezes terminam em lágrimas” (Mamo Wolde).

Degaga Wolde é talvez ao lado de Miruts Yifter, de quem falarei mais tarde, um ilustre desconhecido da maioria dos corredores amadores ou dos que se dizem amantes desse esporte. Nascido Degaga, apelidado de Mamo, Mamo Wolde é um dos maiores olímpicos que já tivemos a oportunidade de conhecer.

Nascido em 1932 ele ingressou na guarda imperial de Haile Selassie em 1951. E isso seria um fator decisivo em sua vida após abandonar as pistas.

Degaga se mostraria muito versátil. Ele competiu nos Jogos Olímpicos de Melbourne em 1956 nas provas de 800m, 1.500m, e no revezamento 4x400m, sem avançar às finais. Ainda que sem medalhas, Mamo era pioneiro, pois fez parte da primeira delegação etíope olímpica na história.

Ele não competiu na edição de 1960 em Roma, que viu seu maior ídolo, Abebe Bikila, vencer a maratona e estabelecendo descalço² um novo recorde mundial, se tornando assim o primeiro atleta de um país africano independente a ser medalhista de ouro olímpico ou recordista mundial.

Após esses jogos Wolde mudou para provas mais longas e foi 4º lugar na final olímpica dos 10.000m em Tóquio em 1964. Sua maior vitória viria na Cidade do México em 1968 quando ele foi ouro na Maratona.

Naqueles jogos, Bikila tentava ser o primeiro tricampeão olímpico da Maratona, algo jamais feito até hoje. Mas era sabido de todos que ele se encontrava lesionado. Uma conversa entre Bikila e Mamo ficou famosa. Já durante a prova, o bicampeão vira para ele e trocam frases:

- “Tenente Wolde.”
- “Capitão Bikila.”
- “Eu não vou terminar esta prova.”
- “Sinto muito, senhor.”
- “Mas tenente, você vai ganhar esta corrida.”
- “Sim, senhor.”

- “Não me decepcione.”

Bikila abandonaria na marca de 15km. Sem estar certo de que já liderava, Mamo Wolde pensando que outros atletas podiam estar fora de sua vista mais à frente, acelerou. Ninguém o acompanhou e assim ele venceu por mais de três minutos, aquela que foi e é até hoje a maior margem de vitória em uma maratona olímpica.

Dois dias antes Wolde havia conquistado a medalha de prata nos 10.000m. Obter medalhas nessas duas provas na mesma edição dos Jogos é um feito tão difícil que apenas Emil Zatopek em 1952 havia feito igual. Algo que após os dois nenhum atleta jamais igualou.

Wolde, que foi à competição desacreditado pela sua altura, agora com 35 anos volta a seu país e tem a honra de ser recebido pelo Imperador Haile Selassie e, tal qual seu ídolo, além de campeão olímpico, ele era agora promovido a capitão e receberia as honrarias.

Mamo Wolde provaria sua longevidade ao retornar aos jogos de 1972, o quarto de sua carreira, cinco entre o primeiro e o derradeiro. Porém, o contrato da federação local com uma fabricante de tênis se mostrou desastroso, segundo o atleta, ele recebeu um calçado apenas no dia da prova e era menor do que seu tamanho. Para ele essa foi a razão de sua derrota.

Aos 40 anos, Wolde voltava ao país com a medalha de bronze. O feito é incrível. Para se ter ideia ele é até hoje de longe o homem mais velho a conseguir esse feito. Ele era ainda apenas a segunda pessoa na história a conquistar duas medalhas olímpicas na distância mais tradicional dos jogos. Apenas seis pessoas realizaram o feito em toda a história do esporte. Outra curiosidade pouco conhecida: Mamo correu ao lado de seu irmão mais novo Demissie Wolde as maratonas olímpicas de 1964 e 1972.

Mamo Wolde, porém, não sabia que a mais dura maratona de sua vida estava ainda por começar.

Em 1975 o Imperador Hailé Selassié aos 83 anos de idade foi sufocado com um travesseiro em sua própria cama terminando assim uma dinastia. Seus 60 principais aliados (entre ministros, generais, almirantes e parentes) haviam sido reunidos, alinhados e executados a tiros de metralhadoras.

Pelos próximos 17 anos o ditador marxista Mengistu Haile Mariam, líder do golpe e que governaria até 1991, jogou o país no braço da influência soviética.

A proximidade de Wolde com o antigo imperador, em parte fruto de suas conquistas atléticas, passavam a depor contra ele. Pode-se dizer, porém, que o campeão escapou da morte justamente por seus feitos olímpicos.

Uma tentativa de assassinato contra o ditador⁸ foi o argumento que Haile Mariam precisava para dar início ao Terror Vermelho (Red Terror) em 1977. Essa perseguição de opositores matou e torturou, dependendo da estimativa, entre 10.000 e 750.000 vítimas.

Em 1991 com o fim da junta militar que mandava no país com mãos de ferro, 2.000 suspeitos foram sendo presos como autores do Terror Vermelho. Mamo Wolde estava entre eles. Ele teria feito parte da execução de um adolescente que seria militante opositor em 1978.

Em 1993 ele foi preso sem direito a advogado até sair sua sentença. Mais do que preso, Wolde estava encarcerado na Prisão Kerchele.

Kerchele (ou Akaki) foi uma prisão que funcionou até 2004 nas proximidades da capital e ficou conhecida pelo apelido de “Fim do Mundo”, tamanha a dureza das condições a que eram submetidos os encarcerados. Novamente a fama ajudava Wolde a ser bem tratado pelos policiais e carcereiros, ainda que lá fosse local de massacre, tortura e chacina de opositores. Em 2007 ela foi demolida e é atualmente a sede da União Africana.

Após três anos sem notícia, sua prisão sem direito a defesa chegou aos ouvidos do mundo ocidental. A Anistia Internacional interveio em 1995 o que levou a que em 1997 o Comitê Olímpico Internacional (COI) contratasse um advogado. Personalidades atléticas como Kenny Moore, Billy Mills, Wyomia Tyus e mesmo Kip Keino, talvez o maior embaixador internacional do esporte africano, passaram a se envolver na questão judicial e diplomática.

Mamo Wolde, todos alegavam, era inocente. Testemunhas oculares teriam dito que o ex-atleta ao receber ordens de atirar no garoto de 15 anos já morto, teria errado propositadamente o alvo. E isso teria lhe custado caro.

Após tanta pressão internacional, o veredito foi dado em 2002, ele foi declarado culpado e deveria cumprir seis anos de prisão. Ele já estava havia nove anos, por isso foi liberto.

Sem condições financeiras, Haile Gebrselassie, ex-atletas locais e americanos tentaram ajudaram financeiramente, além da federação local.

Porém, mais tarde ficaria claro o motivo de sua liberdade. Mais parecendo que não queriam que ele falecesse na cadeia, Wolde estava livre, porém com sua saúde em condições críticas. Algumas semanas em liberdade e ele viria a falecer de câncer hepático aos 69 anos em 2002.

“Mamo” Wolde recebeu a honraria de estar enterrado no cemitério da igreja Saint Joseph em Adis Abeba, ao lado de seu companheiro e maior ídolo Abebe Bikila.

O CALENDÁRIO JULIANO

Você tem que ficar de certa forma atento quando marcar um compromisso com um etíope por lá. Primeiro porque assim como países como a Coreia do Norte, Irã, Israel, Paquistão, Tailândia e outros, a Etiópia não está no mesmo ano que nós. 2018 no Brasil era 2011 na Etiópia.

Isso porque eles têm um calendário próprio, diferente do nosso, o Gregoriano. O Calendário Etíope é um dos oito tipos de calendários usados pelo mundo, ele é uma variação do Calendário Juliano e tem 13 meses ao ano! Lá são 12 meses de 30 dias e um décimo terceiro mês com apenas cinco dias (seis em anos bissextos). Apenas os etíopes e os cristãos da Eritreia, país desde 1991 independente da Etiópia, o seguem.

Outra curiosidade que chama atenção é que a primeira hora do dia, de acordo com o horário deles, é o nascer do sol. Ao menos quando estava por lá, eles estavam então sempre sete anos e seis horas atrás. Algumas vezes conversando com um guia, ele dizia 3h00 quando o correto seria o “nosso” 9h00 e eu tinha que confirmar.

Então, tome sempre cuidado! Se o horário que disserem para você soar estranho, veja se vocês estão alinhados com qual horário estão usando.

Não é só o horário que a Etiópia tem sua particularidade. Eu sou paulistano, talvez a cidade mais obsessiva com qualidade de atendimento ao consumidor no Brasil. Por isso, sempre que viajo eu tento ser muito mais tolerante com a qualidade no atendimento. Sei que as coisas vão demorar mais para chegar, quando eu for ao restaurante eu não vou ter muita liberdade (e sucesso) na hora de mudar um pouco as características e acompanhamentos do meu prato, por exemplo.

Porém, a Etiópia pode tirar algumas pessoas do sério. A impressão é sempre haver funcionários demais trabalhando de menos. Eu sou tudo, menos workaholic! Mas chega a ser engraçado. Eu fiquei com a forte impressão de que a ideia é dar ocupação a mais gente. Entretanto, sem processos, consumir às vezes requer muita paciência em Adis Abeba!

Para comer às vezes é uma luta para entregarem os pratos escolhidos. Mesmo as bebidas, que dão maior retorno, podem não vir. São simpáticos, não me entenda mal! Em uma lanchonete, por exemplo. era um para cada mesa! E se trombavam querendo nos ajudar! Acho que talvez seja uma questão de qualificação da mão de obra. Não sei. Só sei que é difícil a qualidade dos serviços. Tenha paciência! Sou de São Paulo, mas nas férias eu tenho muita!

“QUER LAVAR SEU TÊNIS?”

Mesmo com todas essas diferenças religiosas, de costumes e tudo mais, ao andar nas ruas de Adis Abeba você não se sente assim tão diferente, não fossem pelas fisionomias típicas locais que te faz reconhecer ao longe um turista ou estrangeiro. Apesar de muito religiosos, apenas algumas cristãs usam véus para se cobrir, e apenas os cabelos.

As etíopes, você já percebe logo nas vestimentas da comissaria da Ethiopian Airlines, vestem uma mistura bonita e interessante de cores vibrantes e diferentes nos vestidos multicoloridos ou inteiramente branco (um bege em tom bem claro) e nos véus. Mas muitas são as mulheres que andam vestidas como qualquer outra mulher do mundo ocidental, sem véus, usando jeans, saia, etc.

Já os homens chamam atenção pelo uso de roupas mais sóbrias, mais elegantes (sociais, sapato e paletó), ainda que simples. Um jeito bem mais formal de se vestir que o nosso. Mas o que chama mesmo a atenção é o cuidado que homens têm com a limpeza dos seus sapatos e tênis.

Há pelas ruas da cidade incontáveis jovens fazendo um trabalho que seria uma espécie de engraxate. Por causa da enorme quantidade de poeira pela cidade, você paga uma pequena quantidade (algo como menos de R\$1,00) para que um deles lave por fora seu tênis ou sapato com uma água suja que eles vão armazenando em pequenos baldes. Segundo me contaram, esta é a primeira oportunidade de trabalho de pessoas sem instrução que vêm de fora da capital buscando oportunidade de vida. Eles são aos montes, incontáveis!

Não, eu não utilizei do serviço. Eu nunca lavo meus tênis de corrida. Isso parece que ficou claro a eles porque eu era sempre abordado quando estava usando um.

A PRIMEIRA PROVA

Em seu carro me levando em direção à hospedagem o Ed ia fazendo a apresentação de praxe, perguntando de meu voo, da minha vida e de minha viagem pela Alemanha.

Uma vez decididos que deixaríamos nossa primeira sessão de treino para o final da tarde, ele falava sobre a pequena prova que eu iria assistir. Ele mesmo fazia questão de enfatizar que aquilo me daria um melhor entendimento de como as coisas funcionam no mercado de corrida local. Como alguém que trabalhou por anos na organização de corrida em praticamente todos os setores e tipos de empresa, aquilo que animava!

Ed manobrava seu carro buscando um lugar para parar e eu já conseguia ver a concentração típica de uma corrida de rua. Era em uma grande e larga avenida, ainda na região de Bole, onde fica o aeroporto de mesmo nome. A largada seria em uma rotatória.

Apesar dos cerca de 3 milhões de habitantes da cidade, naquele dia a cidade organizava uma de suas cerca de míseras 15 ou 20 corridas anuais. Um mercado assim pequeno é um choque para muita gente que acha que o corredor etíope é competente porque é um povo corredor. Em épocas movimentadas, Brasília ou a capital mineira, cidades de populações equivalentes à etíope, devem receber esse número de prova em dois meses cada uma delas!

Pela aglomeração que se formava parecia haver ali cerca de 2.000 participantes. A distância? Aproximadamente 7km. O curioso não é que era uma distância “quebrada”, falo “aproximadamente” mesmo porque ninguém sabia ali a distância da prova!

O percurso era de ida e volta pela larga avenida. Sairia pelo sentido natural dos carros, fariam um retorno em U e voltariam novamente pela avenida, que tinha uma mureta e um canteiro central, sempre no sentido dos carros, com o trânsito devidamente controlado.

Havia ali na multidão amadora muitos com paus de selfie, muitos usando

sapatênis. Eram claramente não-corredores. Ed me explicava que não existe um mercado de corrida amadora no país, como existe aqui no Brasil, na Europa ou nos EUA. Corrida é a “oportunidade” da vida em um país tão pobre. Mas eventos como aquele que acompanhávamos e a Great Ethiopian Run, uma das maiores provas do mundo e a maior da África, começam a fazer fortalecer esse mercado. O evento que assistíamos era de certa forma pequeno, de menor importância no que diz respeito à premiação e competidores. Para minha surpresa não havia uma linha de chegada, não havia nada. Nem mesmo um pódio ou cronômetro oficial. Era meio o que de se imaginar de uma prova que não tinha nem mesmo metragem oficial e tampouco patrocinadores estampando a parceria.

Aquilo lá era uma “corrida-raiz”, um rabisco total! O que chamaríamos no Brasil de uma prova “bate-saco”, que acontece sem maiores transtornos porque Deus assim quer.

A questão de não haver metragem começa a fazer sentido depois que você corre na cidade. Por causa de tamanha altitude, a lógica funciona mais ou menos como em provas de cross-country ou mesmo trilhas onde pouco vale o tempo, mas sim quem venceu. Vale mais quem ganha, não necessariamente o ritmo. Sem ter um tempo oficial não sabemos quanto e quão rápido correram.

Mas o que sabemos é que o vencedor (ou os vencedores, primeiros colocados da prova) superaram outras centenas de igualmente talentosos e dedicados corredores etíopes que sabem que aquela exposição é a chance de uma vida melhor, menos sofrida, com oportunidades de ascensão econômico e social. Ou seja, vencer mesmo sem saber o tempo e a distância, ainda assim tem enorme significado porque a vitória foi conquistada dentro de um meio incrivelmente competitivo, com poucos paralelos em qualquer esporte!

Não quero sugerir que eram 2.000 corredores tentando a vida pela corrida! Porém, havia ali centenas de corredores que poderiam ter belíssimos resultados em qualquer outro país que não fosse Etiópia ou Quênia!

Uma particularidade etíope é que ao contrário do Quênia, um país de

corredores, se engana quem pensa que há muitos corredores na Etiópia que não sejam aqueles que vivem ou querem viver disso. É verdade que assim como em boa parte do planeta, há um crescimento da massificação da corrida como lazer.

Porém, no meio daquela multidão à minha frente eu não vi gadgets (seja monitores de frequência cardíaca ou tampouco GPS, por exemplo). Há oito anos morando lá Ed, que usa um relógio Casio dos anos 90, me disse que ainda não viu um monitor. Os celulares do tipo smartphones são bem mais raros que no Brasil. Sua baixa presença, arrisco dizer, parece ser um misto não só de extrema pobreza, mas talvez um menor desejo (até porque o sinal de internet é sofrível). O povo etíope parece sempre dar a impressão de conviver bem com pouco.

Voltando à prova, quando comecei a assistir tudo achei que bateria uma certa vontade de participar. Tenho aversão a correr sem inscrição (como pipoca, “corredor bandido”). Talvez se eu procurasse eu conseguisse algum número, porém preferi ficar vendo tudo. Eu e os demais. Não havia ali qualquer controle, a polícia, sempre exibindo suas armas, rifles e metralhadoras, parecia mais assistir do que auxiliar. A verdade é que o etíope médio sabe que o país é bom na corrida.

Por mais distantes que estejam de nós geograficamente, o mar de corredores amadores que estava lá pela festa, pelo evento, de certa forma aproxima nós brasileiros deles! Entretanto, era tudo muito mais simples! Na chegada ganhavam uma garrafa de água (quem quisesse) e uma laranja. Nada de kit. Uma camiseta azul e nada de medalha ou isotônico. Não havia – reforço – nem patrocinadores nem locutores. Era tudo bem simples, como era o mercado nos anos 80 e 90 no Brasil, parecido com o que é visto ainda hoje em muitas cidades pequenas pelo interior do país.

Tendo participado nos bastidores de tantas provas (grandes e pequenas) foi muito interessante ver um evento e um comportamento tão distinto entre os que corriam.

Assistindo a prova havia algumas poucas dúzias que estavam lá claramente pela questão da competição. Treinadores locais e ex-atletas, pessoas que gostam da competição. Um deles era conhecido.

Um senhor etíope, baixo, bem jovial e que parecia bem ativo para a idade veio conversar conosco. Ele é meio que famoso na cidade porque mesmo parecendo não ter mais do que 60 anos era, como dito, bem ativo e pelo fato da sua idade ser incerta. Dizem que ele tem mais de 80 anos. Outro fato que chama atenção é que estávamos diante de alguém que havia corrido com Abebe Bikila, talvez internacionalmente o maior nome do atletismo etíope.

Tendo Bikila nascido em 1932, basta fazermos as contas. Aquele senhor era mesmo uma lenda viva do atletismo. E eu jamais diria que ele tinha mais de 60 anos...

CAUSO 1: O SENHOR CORREDOR

Tal qual esse senhor, contemporâneo e companheiro de treinos de Abebe Bikila, algumas coisas parecem que só acontecem lá. Coisas que se alguém vem e relata, parecem mentira.

Pois antes de decidir por ir treinar e correr na Etiópia, um grande amigo, corredor amador dos bons, acabou por ir morar a trabalho por dois anos na capital do país. Foi ele quem lá atrás, quando ainda era apenas um desejo meu, me falava melhor das condições de vida e trabalho, dando dicas e recomendações.

Depois de um tempo formado pela faculdade, casado, montando família, ele abandonou os treinos fortes, buscando marcas pessoais. Mas ainda era corredor e seguia bom! Eu sempre pedia que ele corresse uma prova lá para me contar, ele sabendo melhor do que eu a realidade local, preferia apenas treinar.

Uma vez me disse que foi participar de uma pequena prova organizada pela ONU (ou UNESCO, coisa assim) e disse que fez força para não ficar muito para trás. Mas o que mais lhe chamou a atenção não foi isso, foi uma vez quando decidiu correr pelas ruas.

Esse amigo, como disse, é dos “bão”! Já fez 5.000m na casa de 17-baixo... corria de modo seguro abaixo dos 40 minutos nos 10km. No dia deste caso ele fez algo que os melhores corredores locais (profissionais ou amadores aspirantes a pró) não fazem: foi correr pelas ruas. Mais à frente explico, porém, saiba desde já que os melhores correm nos locais próprios de treinamento.

Correndo pelas ruas, eis que de repente em um cruzamento um senhor cheio de marcas do tempo pelo corpo, vestido de forma bem simples, sandálias, sem falar inglês, usando apenas gestos para se comunicar com meu amigo, sinaliza pedindo para que possa correr com ele, acompanhá-lo. Meu amigo aceita, autoriza.

Muito curioso com a experiência eu pergunto:

- E aí?! Como foi?

Meu amigo:

- Balu... Passei um calor com o velhinho...

Eu reforço ao leitor, meu amigo tem 17 minutos nos 5.000m. O meu amigo! O velhinho eu não sei, mas acredito que faria por aí!

O PRIMEIRO TREINO

Era para treinar em Adis Abeba com locais aspirantes a profissionais que eu tinha pego um voo apenas uma semana depois de correr minha quinta maratona. Era para ver o que os etíopes fazem que os deixam tão velozes quanto os... etíopes. Haveria algum segredo? Alguma metodologia secreta ou inovadora? Algo na dieta deles que seja tão diferente? Seria fugir de leões ou correr descalço até a escola na infância o método? E nos pés? Correriam eles descalços?

Você encontra pessoas do mundo todo, treinadores e atletas, tentando descobrir no Brasil os segredos que fizeram do nosso futebol pentacampeão mundial. Quando falamos em basquete os EUA são um destino certo. Já a fama do talento e da competência africana nas corridas de longa distância já fez muita gente se aventurar principalmente aos dois maiores destinos quando falamos de atletismo: Quênia e Etiópia, celeiros mundiais de fundistas.

Então se eu quisesse aprender com os melhores do mundo, havia chegado a hora!

Bom, para deixar as coisas bem claras: apesar de existirem leões na Etiópia, essa é uma piada feita com eles e quenianos que chega a ser ofensiva. É como dizer que pegamos ônibus sentados ao lado de macacos no Brasil e moramos em casas em árvores. Na Etiópia não são muitos os casos de corredores bem-sucedidos que cresceram correndo até a escola descalço. Haile Gebrselassie, o maior nome ao lado de Abebe Bikila, diz que fazia isso, mas esta parece ser uma anedota mais isolada e queniana do que etíope.

Então deve ser algo no treinamento que os diferencia. Fosse a comida, bastaria copiarmos. Altitude fosse o segredo, isso faria de bolivianos e equatorianos potências globais nesse esporte. Não são sequer regionais, ainda que a marcha atlética, um evento que pode durar horas, seja um sucesso no segundo.

Mas as respostas iriam aos poucos aparecendo.

A primeira grande surpresa foi a caminho do treino, em Lideta. De onde estava hospedado até lá, descobri depois, era questão de menos de 1km. Foi entrar no carro com o Ed, me acomodar, andar alguns quarteirões e hora de estacioná-lo para encontrar o corredor local com quem iríamos treinar.

Considero-me uma pessoa pragmática. Para que ir de carro correr tão perto? Não bastava irmos trotando? Falarei mais disso ao final.

O local é uma mata de Eucaliptos que lembra muito as florestas de Pinheiros, tão comum no Paraná, em uma mistura com pasto de gado e cabras. Os Eucaliptos, trazidos e rapidamente bem adaptados à cidade, dão a alguns locais de treino um ar extremamente agradável ao nariz e aos pulmões. Você sai do centro de uma cidade tão poluída, com fumaça escura visível saindo dos carros, vans e ônibus velhos para correr naquele agradável aroma. E dizem ainda que mais do que o gostoso perfume, faz bem ao aparelho respiratório. Talvez seja uma explicação a mais que é esquecida pelos fisiologistas e especialistas.

O terreno é alto, é verdade, quase 3.000m, mas é um geograficamente acidentado não muito diferente do que você encontraria no interior paulista que conheço bem, por exemplo.

Após ser apresentado ao atleta local, me explicam que o treino seria de 45 minutos leves rodando naquela mata, naquele “pasto”. A primeira recomendação já quando trotávamos foi dada pelo meu guia, um “amador” que tem recorde pessoal de 1h05 em uma meia maratona na Índia: você nunca deve no treino ir direto ao topo do morro, pois isso tira a sua energia.

O que ele chama de topo, é que os treinos são quase sempre ou muitas vezes em montanhas. Há um pico, e descobriria depois que sempre “visitávamos” esses picos correndo ao longo dos treinos! A ideia ali, ele explicava, era que rodássemos nesse pasto acidentado e terminássemos lá em cima os 45 minutos.

Havia sempre um planejamento por trás do meu treinamento com eles, não era apenas sair correndo. Ali a ideia era uma aclimatação. O objetivo desta primeira sessão era simplesmente começar a me fazer me acostumar e

a me adaptar à altitude, auxiliando a superar a questão do fuso, do jet lag.

Treinar em altitude pela primeira vez na vida (eu não considero correr em Campos do Jordão/SP como altitude) provavelmente colocaria novos desafios à minha fisiologia (ou à de qualquer brasileiro nessas condições). O objetivo ali era uma corrida de 45 minutos em um ritmo suave e confortável.

Como já disse, corro há quase três décadas. Uma coisa que sempre tira um pouco de minha autoconfiança é que sempre que começo a correr um treino qualquer, me sinto – perdão pela expressão! - um b0&ta. Leva alguns minutos para o corpo e pulmões entrarem em sintonia e se entenderem.

Porém, o que vivi ali foi diferente. Os primeiros três minutos iniciais foram sufocantes, o pulmão puxava ar e, na raridade dos mais de 2.500m, ele não vinha como de costume. A cidade de São Paulo fica entre 780m e 847m (Avenida Paulista). Campos do Jordão, fica a 1.600m. Sim, é mais difícil, muito mais difícil. E para piorar, o piso era mole, não era asfalto.

Para quem vive lá, essa luta do pulmão puxar ar é o tempo todo, 24 horas ao dia. Por volta de três semanas, diz a literatura científica do assunto, seu corpo responde positivamente se adaptando de uma forma não tão difícil de explicar. Seu corpo passa a produzir mais glóbulos vermelhos (hemácias), nossos transportadores de oxigênio (*o doping sanguíneo, que é o ato de injetar no corpo o próprio sangue armazenado anteriormente simula isso. O uso da EPO, a eritropoetina, imita isso também. Esse hormônio, agora famoso por causa do esporte profissional, mais notadamente por causa dos ciclistas do Tour de France, estimula a produção dessas hemácias. Nossa concentração natural de EPO é baixa, injetar EPO sintética é barata, fácil de encontrar e traz essa vantagem que se conquista com muito custo com treinamento em altitude).O Ed, por exemplo, bateu todas as suas marcas pessoais ao voltar de férias para Londres. Ele fez 1h18 em uma Meia Maratona em Londres (plana e ao nível do mar), mas fez “somente” 1h24 próximo à Adis Abeba, em uma cidade mais baixa.

Do ponto de vista técnico, dois corredores que fazem um 1h18 e outro 1h24 nos 21km são de “gavetas” diferentes, eles não competem entre si. A altitude etíope é um doping natural e legalizado de EPO. Então quando você

se alinha contra um etíope, já está em desvantagem. Porém, isto sozinho não explica, afinal, Ed treinou demais para bater todas as suas marcas. Ele inclusive adotou algumas das estratégias locais das quais ainda falarei.

Voltando...

Iniciamos o treino sem nenhum tipo de aquecimento ou alongamento. Começamos a trotar leve (“vá atrás de mim”, dizia o guia) em fila indiana, nada de lado a lado. Fila indiana, aliás, é algo que você se habitua treinando por lá. Como os treinos são sempre em locais não muito abertos, correr em uma ou duas filas indianas (sempre!) ao mesmo tempo joga nas mãos dos líderes mais experientes o ritmo, a orientação e a direção do treino.

Há nessas filas toda uma questão de hierarquia e disciplina (cultural que você passa a observar com o andamento das sessões), assim como permite que todos possam correr sem atrapalhar outras pessoas e outros grupos que treinam também no local. Nas poucas vezes que vi alguém fazendo uma terceira fila era rapidamente repreendido para voltar para trás.

Foram de fato 45 minutos leves (com exceção dos primeiros e agonizantes três minutos, quando meus pulmões claramente não entendiam nada do que estava acontecendo). Após tantos anos de experiência de corrida nas costas é difícil você se surpreender. Corrida é um esporte simples, não há o que reinventar. Entretanto, 3 coisas me chamaram demais a atenção nessa sessão de estreia.

1. Uma mudança constante, incansável de direção;

O local era relativamente grande, bastaria irmos usando mais daquele espaço. Mas não. Se por um lado em um terreno que não deveria ultrapassar uma área equivalente a 4 ou 5 campos de futebol oficiais, era claro que repetiríamos, passaríamos mais de uma vez pelos locais. Porém, havia propositadamente uma constante mudança em zigue-zague, com curvas de 90° ou mais, fazendo meia volta!

Isso é mais do que corrida. É uma musculação! Não corríamos em linha reta quase nunca. É difícil de explicar, mas mesmo sem usar as poucas picadas do local, era uma corrida usando todo o “pasto” e dentre as árvores.

1. Uma mudança grande de ritmo

A corrida era leve, mas ela não é em ritmo constante. Geralmente em treinos leves as pessoas colocam um MP3, ligam o piloto-automático e saem para completar o treino proposto (ex: 6km leves). É como se fosse subir em uma esteira, escolher o canal da TV à sua frente, escolher a velocidade e começar. Não é necessário pensar. Não lá na Etiópia!

Obviamente que subir e descer implica em ritmos diferentes, mas estamos falando de cadência alternada, extensão de passada muito variada, pequenos saltos superando pequenos obstáculos, acelerações propositais, velocidades bem diferentes. É bem difícil a ponto de dizer que eu não sei como explicar, mas não é o tipo de corrida que você apenas desliga o cérebro e corre. Era uma corrida lenta, mas era corrida. Havia pequenos trechos de velocidade, mas ainda assim era um treino leve.

Por fim...

1. Tempo de contato curto.

Ainda quando trabalhava na ASICS fui à Belo Horizonte (MG) correr com amigos e parceiros da marca. Lá me apresentaram a um termo que achei divertido. Aos domingos pela manhã no Belvedere, em torno da Lagoa Seca, eles fazem um treino regenerativo que apelidavam de “trote paquera”. Já em São Paulo meus amigos chamam esse ritmo de “trote mentiroso”.

Esse treino leve em Lideta, mesmo sendo bem leve, até porque eu tinha e queria seguir o que me era proposto, acabava sendo uma corrida sempre ativa, com tempo de contato curto, ainda que correndo lento.

E isso é bem interessante, bem pertinente porque treinamento esportivo é antes de tudo replicar e simular o que será usado na competição ou o gesto esportivo que se quer trabalhar. Não adianta achar que você vai correr com tempo de contato de um décimo de segundo se no treino você faz corridas com um segundo de tempo de

contato. Era uma corrida leve, mas reativa. Era corrida, **ainda que lento**.

Saí daquele primeiro treino na Etiópia com a certeza que eu nunca havia visto uma corrida tão reativa, tão alternada ainda que tão lenta. E essa era apenas a primeira sessão. E eles haviam me surpreendido desde o caminho ao treino.

Voltei encantado. O treino não havia acabado, mais à frente ainda falarei de como fecham todas as sessões de treino. Mas na volta para o hotel uma coisa não saía da minha cabeça. No Brasil, no mundo ocidental, com a prosperidade econômica pagamos por uma comodidade e depois tentamos de forma bem precária compensar os benefícios que esse conforto supostamente nos traz. O que estou dizendo é que a incrível mudança de direção é um fortalecimento específico que é impossível simular de forma tão eficiente fora da corrida.

Está em voga um negócio no mercado que é a fisioterapia preventiva. Já disse uma vez, não consigo ver e não rir muito por dentro. É tudo tão bisonho. É um circo, um teatro. O treinador da assessoria coloca algum brinquedo (um bosu, uma prancha de desequilíbrio ou um mini-trampolim) e pede ao aluno para fazer duas ou três séries de 30 segundos. Como isso pode compensar você correr algumas vezes na semana uma corrida com mudança de direção por 45 minutos em terreno irregular? Como?!

Não sei se conseguirei explicar. Porém, prometo tentar ao longo do livro.

CAUSO 2: VOCÊ É LENTO COMO O ED?

Em um dia de folga de treino, peguei o dia para fazer turismo. Mas como iria sozinho e já havia sido aconselhado a nem tentar andar de ônibus, nem de van e nem trem de superfície (que cobre muito pouco da cidade), me foi sugerido alugar um táxi azul para que ele me levasse o dia todo pelos pontos turísticos que eu havia escolhido e sido recomendado.

A renda local é bem baixa. O salário mínimo é de cerca de pouco menos que U\$20, já a renda mensal média é de pouco mais que o dobro disso. Ter um táxi ao meu dispor um dia inteiro por U\$15 achei um preço convidativo!

A certa altura o taxista me pergunta se sou atleta. Como disse, eu corro. No máximo sou corredor. Só conheço amadores pangarés que falam que são atletas. Eu assim respondo ao taxista que não, que só corro, e então ele me pergunta:

- Ah... então você é lento como o Ed?

O Ed tem 17 minutos nos 5km, corre os 10km na casa dos 36 minutos, na altitude local correu uma meia maratona em 1h24 e havia feito fazia pouco tempo a Maratona de Dubai em 3h00 (passando os 21km em 1h26).

Sim, sou lento como ele, respondi.

ELES SÃO MAGROS!

Logo que cheguei à Etiópia, ainda no aeroporto, algumas coisas me chamaram a atenção. Uma delas era as pessoas estarem em forma quando o assunto era peso corporal. Nada de obesos, eles são saudavelmente magros.

Isso, além de ser uma vantagem competitiva (puxe pela memória algum vencedor de grande competição de longa distância que estava acima do peso) é uma constante. Poucas, pouquíssimas, muito raras eram as pessoas com claro sobrepeso. Não existe no campo de visão obesos mórbidos. A primeira e única que vi era uma mulher europeia.

Além disso, não há no aeroporto restaurantes do tipo fast food. Eles são poucos na cidade. Soube só depois que a maior rede do planeta, o Mc Donald's, não desembarcou ainda no país.

Pois quando escrevi em uma rede social sobre essa experiência por lá e fiz uma associação da baixa presença de cadeias de fast food com o baixo índice de obesidade, um desses comentaristas que escrevem em quatro apoios comentou:

- Energúmeno, qual a renda média? Os caras não comem, não comem nem calorias nem proteínas. São magros por desnutrição.

Pois o mais legal de jogar com números, algo que eu adoro, é você poder colocar em teste alguns dos conceitos que temos bem arraigados. Esse que trata de ingestão calórica e obesidade é antigo e não sobrevive nem a uma pesquisa preguiçosa.

Por exemplo, quando cruzamos a lista de dados dos países organizados pelo ranking de Índice de Massa Corporal, o IMC², (um índice comparativo este que é pouco confiável quando olhado individualmente, mas que ajuda demais quando trabalhamos com populações heterogêneas) é que colocado

lado a lado com o ranking de ingestão calórica você observa que não há um padrão claro.

Ou seja, que consumir mais calorias não tem uma correlação positiva com mais obesidade. Ou ainda nas palavras de Nate Silver em sua obra mais famosa, *O Sinal e o Ruído*: “parece haver indícios restritos para uma associação entre obesidade e consumo calórico; pelos testes padrões, tal relação não seria qualificada como “estatisticamente significativa”⁵.

O que isto quer dizer? Que a magreza etíope não se explica somente pelo baixo consumo calórico (o que é um fato), uma vez que há países onde seus habitantes comem menos calorias e têm IMC maior e ainda países de população bem obesa que consomem menos calorias que a de outros países de povos mais magros.

Poderia ser então o baixo peso da população resultado de um baixo consumo proteico? Hoje há uma espécie de cruzada entre os que acreditam na nunca testada e provada tese da gordura (ou das calorias) como engordativa quando é o carboidrato quem mais impacta o metabolismo de gordura¹⁰.

Como muita gente que se diz especialista no assunto não aceita quebra de paradigmas (um jeito polido para dizer que estiveram sempre equivocados), abrem mão até de um dos nutrientes menos lembrados na questão, a proteína.

E, novamente, está acessível para quem gosta do tema: quando colocamos prevalência de obesidade com consumo proteico, voilà, aparecem paradoxos. Paradoxo nada mais é que um jeito chique de você não aceitar algo que vai contra a sua teoria. Apesar do baixo IMC da Etiópia, você encontra vários países que consomem muito menos proteína que esse povo africano.

Uma passagem muito bem descrita de uma pesquisa americana relatada

em “Por que Engordamos“, livro de Gary Taubes⁷, ambos ignorados por quem finge estudar o assunto, fala do trabalho de um pesquisador que ficava perplexo de como havia crianças desnutridas sendo carregadas por mães brasileiras claramente obesas que também não tinham muito o que comer nas favelas.

Obesidade (ou magreza) não se explica por quantas calorias comemos, que é o que diz esses rankings da ONU, mas quais comemos. As mães faveladas brasileiras da pesquisa comiam pouco, mas consumiam muito açúcar. Suas crianças, comiam poucas calorias, pouca proteína e também pouco açúcar.

Ou ainda, usando um conceito muito interessante que gosto de citar e foi definido pelo renomado pesquisador Robert Lustig: os alimentos podem ser isocalóricos, mas não necessariamente isometabólicos.

No fundo, cada um acredita no que quiser, até que controle de peso é sobre calorias, não sobre o que se come. Porém, para isso deverá ser feito um malabarismo lógico e argumentativo uma vez que dietas hipocalóricas têm um rico histórico de ineficiência^{8, 9, 10, 11}.

Propositadamente, ignorei aqui o argumento da questão da (baixa) renda, até porque dentro da mesma sociedade é sabido atualmente que os mais ricos são mais... magros! Na verdade, os mais pobres sofrem mais de obesidade e diabetes do tipo 2. Desconsiderados os bolsões de miséria, renda não deveria ser questão central nesse debate.

Pelo que pude ver em minha experiência em Adis Abeba, os corredores sabem de duas coisas que deveriam ser sempre bem lógicas: comer de modo saudável é o mínimo que você deveria fazer se deseja correr bem. Mais: corrida é sobre coRRer, não sobre coMer.

Não há grandes debates sobre o que comer ou beber. Não havia nos treinos suplementos, não havia BCAA, não havia gel nem isotônico! Isso é

coisa de atleta que corre de menos e de nutricionista que sabe de menos. Após nossas sessões de treino, quem tinha mais fome comia alguma banana, bebia algo e era isso! Os que estavam se sentindo bem, iam embora sem a tarefa de comer na “janela de oportunidade”, falácia essa que deveria já ter morrido na década passada, mas que ainda sobrevive entre alguns “especialistas”.

Enfim, corrida é o esporte mais simples que existe. Para correr bem você precisa rodar muito (volume), estar magro (em forma) e ter paciência e consistência. Os etíopes fazem tudo isso. Eles comem de modo saudável que os deixa magros. Quem quer achar algum atalho que não existe cai no golpe da nutrição personalizada, da dieta equilibrada (seja lá o que isso signifique), faz uso de BCAA, de Glutamina, etc.

Durante minhas idas, não vi nem comi açúcar branco (do tipo refinado, no máximo havia sempre o cristal, aquele grosso que parece areia e que decanta assim que você coloca na bebida). Não vi muitas lanchonetes do tipo fast food, vi muito pouco sorvete nem mesmo muito chocolate, e o que experimentei era de qualidade duvidosa.

Apesar da fama que chega a ser pejorativa, a de que eles passam fome, vi mais banana, laranja, tomates, avocados e iogurtes de forma mais acessível do que já vi no Brasil. É difícil você engordar quando você não consome justamente aquilo que te faz engordar: açúcar e alimentos industrializados, ultraprocessados e/ou os ricos em amido.

Porém, até pela minha área de formação e atuação, uma das coisas que mais me perguntam é sobre a dieta desses etíopes, não apenas explicações sobre sua magreza.

Pude na Etiópia visitar a casa de atletas e treinadores para conhecer suas famílias. Era o que eu queria, me juntar aos corredores e usar de sua mesma estrutura e hábitos.

O que observei é que a dieta etíope não esconde grandes segredos nem

pode explicar o seu sucesso na corrida. Desde a década de 80 com a campanha beneficente personificada por Michael Jackson “USA for Africa” (“We are the World”)¹¹ a Etiópia traz às nossas mentes a ideia de um povo faminto e magérrimo. Sim, como disse, eles seguem magros. Mas em minhas idas não me deparei escandalosamente com pedintes que sinalizassem não ter nada para comer.

A impressão que tive e que se tem ao observá-los é que o país dos anos 80 para cá passou de um povo que não tinha o que comer para um povo que ainda não passou a comer a mesma dieta de alimentos (ultra)processados como americanos, brasileiros e europeus fazem atualmente enquanto sofrem a maior crise de obesidade da história.

E isso pode explicar muito de sua magreza, uma vantagem competitiva na corrida. Se por um lado a maior rede de fast-food do mundo ainda não abriu sua primeira filial no país, por outro você pode ter certeza de que nas ruas irá se deparar constantemente com pessoas vendendo alimentos naturais (legumes, frutas, carne, ovos, temperos, leite e queijos).

Por ser um país muito pobre, é natural que sua dieta se baseie em carboidratos, o macronutriente mais barato dentre os três (proteína e gordura são os demais). Assim como o consumo de carne e ovos, duas ricas fontes proteicas, o nutriente mais caro, seja mesmo um luxo, um privilégio. Após os treinos, para que entendam melhor, circulava sempre no grupo o kolo, um grão, que parece um tipo de aveia e vinha misturado com um pouco de amendoim, além de banana e água, que eles não consomem durante os treinos mais curtos (de até uma hora e meia).

O que parece ser uma importante fonte proteica no país é o teff, um pequeno grão escuro que se parece com o trigo e vem ganhando fama e é a base do enjera, talvez o prato mais típico do país. Mas antes falemos um pouco mais desse tão importante grão.



O nome **Teff** provavelmente deriva de “perdido” em função de suas pequenas sementes de diâmetro menor do que 1mm. Ele é originário da Etiópia e Eritreia e foi uma das primeiras plantas domesticadas pelo homem.

Atualmente o teff é ainda o maior commodity do país. Ela é a mercadoria mais importante tanto para a produção quanto para o consumo interno. Esse grão deve fornecer ao etíope algo como dois terços da ingestão proteica diária¹² (além de ser fonte ainda de fibra, manganês, fósforo, ferro, magnésio e zinco).

Desde 2006 o governo etíope passou a proibir e estabelecer um teto para a exportação de teff bruto (mas não de suas panquecas), com medo de sofrer o mesmo destino que os países sul-americanos andinos (Bolívia, Equador, Peru e Colômbia) onde a explosão do consumo de quinoa na Europa e nos EUA dificultou que as populações mais pobres, justamente as que mais dependiam do consumo do grão, tivessem acesso à produção.

O governo etíope temia que não haveria como fornecer o suficiente para suprir a demanda interna e o interesse externo que só aumenta com o teff sendo uma das novas queridinhas na nutrição por causa de suas particularidades nutricionais. Para entender melhor como seria a competição, você encontra 1kg da farinha custando o equivalente a R\$43 nos EUA. Não há como um etíope médio competir assim.

Dessa forma ela passou a ser cultivada também na Índia, Austrália, Alemanha, Holanda e Estados Unidos, mas é na Etiópia e na Eritreia que ela encontra as melhores condições de cultivo.

Feito com a farinha do teff temos o **enjera** (ou injera), o mais típico prato

etíope. Ela é uma massa que lembra uma espécie de pão fino e esponjoso. Além de mais proteico que o trigo, por exemplo, a farinha do teff não possui glúten, por isso a característica esponjosa do enjera. O glúten, apesar de ganhar a fama de vilão na nutrição, na culinária tem papel de dar textura e a aparência dos alimentos, essa proteína é que dá viscosidade e elasticidade à massa.

O enjera você vê sendo consumido em todos os lugares. Se come com a mão (direita, sempre) de forma compartilhada com amigos e colegas. Você deve picotar uma parte desse pão ou massa porosa (que vem aberto nos moldes e tamanho de uma pizza ou em pequenos rolos à parte, como se parecesse um pano de prato ou guardanapo) e faz um pegador para pegar os wots, que são os acompanhamentos colocados em cima da própria enjera. Você tem acompanhamentos à base de legumes e carne com um molho relativamente bem picante e temperado para o nosso paladar.

Como toda massa, a enjera é fruto de grãos processados e fermentação. Mas não é uma fermentação de apenas uma hora como a de pães caseiros com receita na internet que você consegue achar facilmente. A do enjera é uma fermentação longa, de cerca de três dias! Em função dessa necessidade de tempo, as famílias vão coordenando sua produção interna. A enjera é fermentada em uma espécie de forma de palha (ou fibra) que é um dos mais populares souvenirs para turistas.

Mas é engraçado quando você vê que eles realmente possuem e usam aqueles cestos em casa, enquanto você compra apenas para decoração e recordação de sua viagem à África!

Seu gosto é azedo para nossos padrões. Eu achei bem estranho na primeira vez, achei mediano na segunda e daí para frente comi todos os dias¹²!



O etíope parece comer porcentualmente muito carboidrato em sua dieta. Então o corredor amador deveria imitar a dieta etíope (ou queniana, também centrada em carboidrato)?

Não é tão simples.

Eu sempre digo que essa estratégia de imitar o que comem etíopes ou quenianos é uma aposta engraçada... o amador não copia nada, absolutamente nada do que fazem esses africanos no que diz respeito a calçados, equipamento, volume de treinamento, local de treinamento, porém, acha que por algum motivo deveria copiar o que eles comem de porcentagem de macronutriente, nunca a fonte natural de alimentos.

O que mais tirei observando a dieta etíope mais uma vez não é o que eles fazem (na dieta) que os faz superiores, mas o que eles não fazem. Como sempre é a **via negativa**¹³ trabalhando!

Os etíopes são magros não porque correm (*lembramos sempre que a maioria dos etíopes **não** corre e a absoluta maioria é magra!). Eles são magros não porque necessariamente passam fome. Ao andar pela cidade você vê inúmeras vendas, não vê pedintes esqueléticos. Os etíopes são magros pelo que eles não comem. Há sorvete, há chocolate também. Mas são caros a um país pobre. São mais difíceis de encontrar. O consumo de alimentos processados e industrializados não são uma constante na vida deles como é em entre povos mais gordos, de maioria com sobrepeso.

A “vantagem” da dieta deles, novamente, não está no que comem (ninguém consegue afirmar que a enjera é melhor nutricionalmente que a tapioca brasileira ou que o scone britânico, por exemplo), mas fazer regime para perder peso ou ter que tomar suplementos é algo necessário apenas para quem tem uma dieta ruim, sem relação central ou direta com sedentarismo.

O segredo ou a diferença (seja na corrida seja na não-obesidade) não passa pelo que eles comem, mas pelo que eles, atletas ou não, não comem.

Bom, eu sei que vocês esperam que eu fale se havia suplementos, bebidas esportivas ou gel. Para quem gosta de estudar o tema suplementos pode ser até frustrante tamanha a simplicidade. Por causa do horário tão cedo, os atletas iam praticamente em jejum. Não é uma regra. Alguns que moram mais longe diziam que haviam comido “um pouco”, “algo”.

Durante os treinos de menos de uma hora e meia não havia nada para comer nem para beber. Havia água na van e no ônibus, mas não se consome. Tudo era consumido depois. Um pouco de água, banana e kolo. Nada de mais. Os dois únicos sachês de gel que eu vi eram de um brasileiro e de um estrangeiro.

A ideia dos especialistas em nutrição (que quase sempre não correm nem acompanham esporte) quando dizem que jejum prejudica um atleta sabemos que é pura teoria, que não sobrevive à observação da prática e da realidade.

É uma desconexão tamanha do mundo real que chega a dar pena. Os corredores etíopes são a prática que nos ensina melhor do que qualquer teoria.

CAUSO 3: “COMO É MESMO O NOME DAQUELA CORRIDA?”

Era ainda cedo, todos cansados e dentro da van, ainda em jejum, retornando ao centro após mais uma sessão de treino para irmos finalmente comer algo no restaurante do hotel pela primeira vez no dia. Devia ser algo como por volta das 9 da manhã e todos já com vários quilômetros corridos nas costas.

Dentro da van, Ed, o lento, me pergunta com seu sotaque britânico: “Como é mesmo o nome daquela corrida, Dénilo?”

Eu respondo:

- A São Silvestre?

Ed então me explica que alguns dias antes de nós chegarmos ele estava conversando e trocando ideias com um atleta local com experiência internacional. Aí ele me explica que após o bate-papo, horas depois o adicionou entre seus contatos no Facebook. Ao entrar no perfil Ed descobriu algo bem interessante. O recém adicionado tinha em sua timeline um post falando que ele havia ganho “essa corrida aí no Brasil”.

Qual a chance de você batendo papo e descobrir que a pessoa com quem fala ganhou a maior, a de melhor premiação e mais tradicional corrida do país? Pois é...

TREINO DE TIRO AO LADO DOS ETÍOPES

O primeiro treino intervalado (ou de tiro) a gente nunca esquece, ainda mais se for ao lado de etíopes...

Chegava o dia de minha primeira sessão de treinos intensos. Não digo treino forte, mas treino intenso. AGORA sim!

Eu seria quase um ingrato se dissesse que nos treinos leves não aprendi. Acho que ficou claro que até mesmo antes do treino eu já aprendia muito! Tive aulas que jamais poderia esperar. Mas correr lento, desculpe, é quase para qualquer um. Eu queria muito ver é como correm rápido os melhores do mundo.

Assim como todos os treinos, seria bem cedo pela manhã. Bem cedo. Sempre antes das seis da manhã. Como combinado, pontualmente 5h45 chega nosso ônibus. Novamente é preciso um certo salto de fé para chamá-lo de ônibus. Adis Abeba é repleta de um antigo modelo de caminhão russo das décadas de 60 e 70 que foram reformados (entenda: soldados) para se transformarem em ônibus.



Ele é maior que um micro-ônibus convencional, porém menor do que um ônibus comum. Ele mais se parece com uma grande Kombi. Ele encosta, subimos e sentamos com outros atletas que ocupavam todos os demais assentos daquele veículo de mais de meio século.

Rapidamente saímos do centro da cidade, chegamos ao limite urbano, de município. Não era longe. Chegamos e após descermos o treinador, Negash,

de quem falarei com calma depois, explica a todos os demais a sessão. Mais tarde ele me traduziria no seu inglês: seria uma pirâmide e meia. Um tiro de 5 minutos, depois 4, 3, 4, 5, 4 e finalmente 3 minutos. Após cada uma das nove repetições, seriam três minutos de pausa ativo em um trote mentiroso. Era isso!

Porém, antes, o aquecimento.

Por 20 minutos aquecendo na grama do acostamento da estrada incrivelmente bem recapeada chegaríamos ao verdadeiro local do treino. A viagem à Etiópia, é sempre honesto reforçar, parecia feita pelo meu inconsciente mais para reafirmar algumas crenças minhas antigas do que para observar novas.

Como eu queria e já esperava, eu e o Ed conseguíamos sem dificuldades acompanhá-los no trote de aquecimento. Depois veio algo que eu havia lido e aprendido no *Running with the Kenyans*: os africanos mudam de ritmo como um carro muda de marcha. Só que mais potentes¹³.

Talvez após os primeiros cinco minutos o ritmo já era outro. Por volta dos 10 minutos eu meio que de prudentemente deixei eles irem aos poucos. Nos 15 minutos, nem no meu melhor condicionamento da vida eu teria conseguido correr junto sem comprometer a sessão. Resumindo: eu descobria ali que a mudança de ritmo é outra obsessão. Você mal se deu conta e está mudando de ritmo constantemente, até aquecendo.

Tempo atrás em um dos mais legais livros de corrida que já li, o *Duel in the Sun*, conta a incrível batalha entre Alberto Salazar e Dick Beardsley no calor da Maratona de Boston¹⁴ em 1982. Em determinado trecho, Beardsley explica que seus treinos intervalados eram nos longos, quando ele fazia treinos de cerca de 30km com várias mudanças não-programadas de velocidade. Seu lendário treinador Bill Squires explica ainda como é falsa a impressão de que maratona (no alto nível) é feita em velocidade de cruzeiro e não com mudanças seguidas e constantes de ritmo. O próprio secular *Fartlek* (“brincar de correr” em sueco) se baseia em seguidas alternâncias de ritmo que não são pré-determinadas. Por isso jamais confunda forte-fraco estabelecido (por exemplo, três minutos fortes por dois minutos fracos) com o conceito de *Fartlek*!

O aquecimento etíope, conversava e me explicava depois o Negash (um treinador experiente, presente em mundiais pela seleção do país) é assim, um crescente contínuo para que o atleta termine pronto para o que vem. É tudo tão lógico, certo?

Errado! Acompanhe treinos de amadores e verá que o salto de intensidade é sempre enorme. As pessoas aquecem a 6´00”/km para dar tiros a 5´00”/km ou mais rápido. Não só é do ponto fisiológico pior, como lhe carece algo específico: a mudança de velocidade que em menor grau acontece pelo menos a cada vez que seu pé toca o solo.

Após os 20 minutos nos afastando do ônibus, chegávamos ao local da sessão. O treinador repete a explicação do que seria o treino, os atletas tiram seus agasalhos e vai começar.

Quando eu treinava no tempo que morei na Irlanda, um país de enorme e bem sucedida tradição no atletismo de média e longa distância, os tiros em um dos clubes do qual participei, eram em uma pista oficial de grama que parecia uma mesa de sinuca de tão perfeita. Pois antes de pegar o ônibus em Adis Abeba pela manhã me disseram que iríamos treinar em um gramado plano (flat grass).

Ao chegar lá outro susto. Era literalmente um pasto com grama batendo quase no ossinho lateral do tornozelo, buracos, esterco, moitas de bambus saindo do chão e, como todo pasto, gado pastando! Era inacreditável que correríamos rápido ali!

“Eu não vou conseguir correr aqui”, era só o que eu pensava.

Preparaaaaaaa... vai!!

Antes disso, porém, precavido pelo fato de eu ter acabado de correr uma maratona dias antes, Ed me instruiu: fique atrás daquela menina, ela é a mais lenta do grupo. Não a ultrapasse. Boa sorte.

Era um misto de precaução e temor esse fechamento dele com um “boa sorte” seco.

Até mais difícil que acompanhá-la era o conseguir correr ali. Um terreno completamente irregular e pesado como eu nunca antes havia corrido de forma intensa que não fosse areia.

Se você prestou atenção suficiente, deve ter reparado que eu não falei do percurso, apenas do terreno. Isso é o mais espantoso. Não há percurso, não há ritmo, não há trajeto nem picada! Os atletas correm em uma única fila indiana com os líderes determinando o ritmo e a direção e, conforme eles vão abrindo de você (isso é inevitável mesmo entre eles), você vai cortando por dentro nas curvas e se junta assim novamente ao grupo. Você começa com todos, termina com todos.

Eu saí daquela sessão sem saber a distância que eu havia acabado de correr nem tampouco ritmo. Eu nem todos os demais. Mas veja bem, não precisávamos saber! Sabemos, sim, que fizemos 36 minutos em ritmo forte em um terreno que trabalha força específica e, como em todos os demais, propriocepção e estabilizadores.

Ao final dos três minutos de trote final, acabados, vem outra surpresa e a mais dolorosa: Negash informava que haveria mais um tiro de dois minutos. E aí, sim, fomos depois então aos 15-20 minutos de calistênicos¹⁴ e alongamento dinâmico antes de um alongamento estático mentiroso (de tão curto que é cada posição) conversando sobre o desempenho deles na competição de cerca de 7km de domingo que eu havia presenciado quando acabara de chegar ao país.

Depois disso, de beber água, comer um pouco de kolo, era hora de voltar ao ônibus e retornar à cidade.

CAUSO 4: TALENTO ÀS CENTENAS

Ao final de um treino eu fui conversar de canto com uma treinadora bem jovem do nosso grupo. Sabendo que além de dar treino, ela pela idade almejava despontar no atletismo, que é o que você observa comumente entre os atletas.... Aquela gana de de repente ganhar uma prova local e receber o convite e a chance de uma vida: competir fora, em qualquer país no exterior. Com um convite aceito, o resultado no exterior vindo, em 10km, ou seja, em 30 minutos você pode receber a renda de mais de um ano de trabalho local.

Lutando com o inglês intermediário dela, querendo saber sobre treinos, expectativas e programação de competições, consegui arrancar que ela gosta mesmo é de correr 3.000m com obstáculos. Dali duas semanas ela iria competir naquele mesmo local, um torneio de cross-country da primeira divisão. Perguntei quantas competidoras eram esperadas.

Eu esperava 30 atletas, nas provas brasileiras importantes você não vê sequer 10. Por volta de 100 a 150, ela me disse. É uma competição feroz!

Porém, descobri outras coisas mais. Ela, bem jovem, já havia feito duas meias maratonas. Uma havia sido meses antes! Na Etiópia, o que significa altitude incomum, uma vez que o país não tem mais saída para o mar. A marca dela? 1h13.

Apenas 8 brasileiras correram mais rápido que ela na história. Nenhuma em 2018. E não é a especialidade dela.

UM MODELO ETÍOPE?

Assim que cheguei ao país me explicavam que não existe um “manual de treinamento etíope” ou algo nesse sentido, algo que você pode encontrar em modalidades como o futebol em países vitoriosos como a Holanda ou Alemanha, por exemplo.

Existe, sim, é uma abordagem meio similar entre os diferentes grupos que você acompanha observando nos principais locais de treinamento. Parece ser algo meio cultural ou seguindo uma tradição (vitoriosa), mas nada escrito e definido com regras e manuais por confederações.

A primeira coisa que havia me chamado atenção é o temor, quase um medo que eles têm em correr em pisos duros como asfalto e o concreto das calçadas. Estando na terra de campeões, uma tarde tive uma oportunidade única, que mesmo quem é profissional da área treinando atletas profissionais não tem: uma longa conversa de horas com o recordista etíope da meia maratona.

O jovem Jemal Mekonnen de 22 anos havia conquistado poucos dias antes o terceiro melhor tempo da história na distância (58’33”). Eu e os brasileiros que estavam comigo em minha segunda visita ao país pudemos passar uma tarde conversando com ele, sua namorada também atleta profissional e seu treinador etíope, tudo regado à café local, o melhor do mundo.

Logicamente que o treinamento de um atleta desse nível sofre variações ao longo de toda uma temporada. Há momentos que ele, nos explicava seu técnico, fazia mais treinos de pista, outros em que visitava a academia para treinos de força. Mas a ideia de evitar pisos duros ficava martelando na minha cabeça havia mais de um ano, época de minha primeira viagem. Não me aguentei e perguntei quantas vezes eles encaravam o asfalto para treinar.

Um atleta como Mekonnen corre cerca de 12 vezes por semana (um dia na semana geralmente é sem correr). Antes da resposta eu pergunto a você corredor amador (imagino que você leitor deva ter alguma relação de

prática regular com a corrida): em 10 treinos, quantas vezes você foge ou evita o asfalto (ou calçamento ou esteira)?

Uma? Duas vezes em 10 sessões de treino?

Seu treinador foi direto, Jemal corre em asfalto para “manter contato com o piso da competição” a cada 15 dias. Na verdade, ele foi claro: uma 4ª feira sim, outra não (alternando com o tartã das pistas sintéticas ou a terra batida das pistas de atletismo mais rústicas).

Eu descobria assim que um dos melhores meio maratonistas da história corre em asfalto não mais do que duas vezes por mês! Esse é um número muito mais que impressionante! Eu já havia tido conversa parecida com o treinador Negash e outro terceiro treinador de atletas olímpicos que acabei conhecendo em um dos treinos. Todos mostravam e faziam cara de espanto quando eu dizia sobre a nossa frequência de treinos em pisos duros.

A razão do temor? A dureza e a estabilidade que o asfalto cria na pisada é um enorme risco de lesão.

Logicamente que é mais fácil a um etíope buscar e treinar em pisos assim. Não quero nem de longe tirar o enorme mérito e dedicação deles! Várias vezes tínhamos que pegar estrada para chegar aos locais de treino. Mas e em São Paulo (ou Rio de Janeiro, Belo Horizonte....)? Como simular o que encontramos de forma mais fácil na periferia de Adis Abeba ou mesmo em Jan Meda, um parque central? Não é tão fácil...

Aí temos novamente que a altitude incomum de Adis Abeba, que a faz uma das capitais mais altas do mundo proporciona excelentes locais para treinamento com uma topografia bem acidentada, sempre com pisos mais naturais (grama, mato, floresta, trilhas e chão de terra batida).

Não quero nem de longe singular a razão do sucesso deles. Fosse o piso somente, eles teriam muita companhia na liderança das provas. Insisto: seu sucesso é explicado não por um, mas por uma congruência rara de motivos.

OS FINLANDESES VOADORES E O ANTECESSOR DE BIKILA

Uma pergunta que eu sempre me fiz foi: de onde os etíopes e quenianos tiraram seus modelos de treinamento?

As pessoas adoram imaginar um mundo onde a ciência vem com pesquisadores, faz inúmeras pesquisas, traçando e determinando de forma rigorosa quais são os melhores métodos de periodização e treinamento esportivo.

Na verdade, a coisa geralmente acontece no sentido contrário, o esporte inventa e depois as pesquisas tentam entender o seu funcionamento. Sendo assim, sabendo que foram os etíopes que ensinaram aos pesquisadores e não o oposto, como os etíopes teriam aprendido a treinar desse modo, a poder correr bem como correm?

E foi meio que por acaso que algumas coisas passaram a ter resposta e a fazer sentido para mim.

Estudando o atletismo no país cheguei ao nome de um treinador que mudou toda a história mundial desse esporte e ainda assim é ignorado. Ainda que ele tenha tido enorme participação no desenvolvimento da Etiópia como potência no atletismo de longa distância é improvável que você conheça a pessoa de Onni Niskanen.

Niskanen foi contratado no final dos anos 40 pelo exército etíope para dar treinos físicos à parte de suas tropas. Mas é sua origem que explica muita coisa.

O treinador nasceu na Finlândia, porém, ainda criança se mudou com sua família para a Suécia. Adulto ele se juntaria em Adis Abeba a centenas de suecos que foram ao país africano trabalhar para ajudar em seu desenvolvimento. Foi assim também que ele se tornou treinador de Abebe Bikila e dos principais atletas etíopes, que eram sempre de alguma forma ligados ao exército ou à Guarda Real.

Major Niskanen, como era chamado, era fã do esporte e conhecia bem os

“Flying Finnish”. “Finlandeses Voadores” é o apelido dado a vários atletas daquele país. Estendido depois às demais modalidades esportivas, originalmente ele era empregado aos corredores de longa distância.

A expressão foi usada pela primeira vez com Hannes Kolehmainen durante os Jogos Olímpicos de 1912, em Estocolmo. Depois vieram Paavo Nurmi e Ville Ritola nos anos 20, Volmari Iso-Hollo nos anos 30. Nos anos 40 foi usado para Taisto Mäki e, por fim, com Lasse Virén que fez renascer o termo nos Jogos de 1972 e 1976.

Ou seja, muito do que os etíopes passaram a usar como método de treinamento, era uma herança direta daquilo que fez a Finlândia ser a maior potência esportiva na longa distância na primeira metade daquele século.

Se assistir ao fim da maratona olímpica de Roma (1960) você terá a oportunidade de ver Abebe Bikila cruzar a linha de chegada e logo na sequência executar alguns dos mesmos movimentos de calistenia que ele aprendeu com seu treinador Niskanen e que seria transmitido e adotado por gerações de corredores depois dele!

Bikila e outros nomes foram de certa forma um resultado muito bem-sucedido de um experimento de seu treinador aplicando-lhes conceitos de um treinamento de sucesso histórico e que foi importado da Escandinávia. E essa africanização de ideias – digamos- sueco-finlandesas tem ramificação até a atualidade.

Em um país como o Brasil, de tão pouco planejamento esportivo, espanta saber que o sucesso etíope, uma nação muito mais pobre que a nossa, é em parte fruto não só do acaso (altitude, genética...), mas de preparação. Isso porque em 1924 o então príncipe Selassié foi assistir os Jogos Olímpicos em Paris. Empolgado e encantando com o que presenciou, a realeza solicitou aos organizadores que o país participasse da edição de 1928 em Amsterdã.

Porém, a resposta que teve do presidente do COI foi de que os países africanos deveriam treinar em seus próprios países, que desenvolvessem o esporte antes de quererem participar. Ou seja, o COI dizia que eles, Etíopes, não estavam ainda aptos.

A família real então contrataria o treinador Onni Niskanen com um objetivo audacioso: formar os primeiros atletas olímpicos de sua história. Para isso eles o enviaram aos Jogos Olímpicos de 1948 em Londres para acompanhar as competições. E foi depois em 1952 para Helsinque, não mais como observador, mas como um representante oficial etíope. E ele novamente assistiria às provas para poder importar algumas técnicas de treinamento.

O treinador não foi à edição de 1956 em Melbourne, mas a Etiópia colhia os frutos do planejamento. O país enviava, enfim, seus primeiros atletas para se tornarem olímpicos! O planejamento fazia o país colher seus primeiros frutos!

Nem sempre (ou quase sempre) os planos não saem como imaginamos. Por exemplo, para essa edição eles enviaram à Austrália uma delegação com ciclistas e dois fundistas.

E uma vez que o atletismo voltava sem medalhas enquanto os ciclistas tiveram um desempenho “bom”, o comitê olímpico etíope decidiu que para 1960 focariam mais no ciclismo. Até porque o país decidira por construir uma fábrica de bicicletas e esperavam com isso aumentar as vendas do produto. Fora isso, o atletismo não era ainda popular no país e porque desejavam ainda derrotar os italianos (um povo que invadira a Etiópia décadas antes) em um esporte caro aos europeus e ainda no território deles!

Mas a missão dada ao escandinavo não era a de “apenas” criar atletas olímpicos etíopes, mas fazer com que eles trouxessem medalhas. Para isso, Niskanen levou dois corredores (um meio-fundista e um fundista) para fazerem testes e exames antropométricos na Suécia¹⁵. O treinador queria com isso saber melhor das reais chances atléticas dos melhores etíopes e ele acreditava que residia aí nessas especialidades as maiores chances de medalhas.

Um desses dois atletas era Wami Biratu.

Nascido provavelmente em 1917, Biratu foi considerado por um tempo como uma das grandes esperanças para se tornar o primeiro medalhista olímpico etíope. Não à toa.

Um campeão dentro de seu país, ele estava praticamente garantido nos Jogos Olímpicos de 1956. Mas sem querer ficar muito longe de sua família, decidiu abandonar o exército quando iria ser transferido de cidade, dando adeus assim àqueles jogos.

Após isso Wami Biratu ingressou na Guarda Real e treinando lá em 1959 já era detentor de todos os recordes na longa distância de seu país. Ele era nome certo na prova de 5.000m e 10.000m, além de ser vice-campeão na seletiva da Maratona, perdendo justamente para um amigo mais jovem que despontava, chamado Abebe Bikila.

Ainda que tivesse vencido as eliminatórias, Bikila foi preterido na convocação porque Biratu era mais experiente, mais veloz nas provas mais curtas e porque vinha treinando melhor que Bikila. Porém, o destino queria diferente.

Às vésperas do embarque à Roma, Biratu ficou doente e uma infecção¹⁶ o fez perder os jogos. Em seu lugar embarcava Bikila.

O ouro na maratona de 1960 fez Abebe Bikila voltar à Etiópia como ídolo e herói nacional. Biratu via sua fama e glória ir então se esvaindo. Mas ele ainda assim mantinha viva as esperanças de ser um atleta olímpico. Porém, em 1964 no Japão a delegação seria reduzida em função dos custos. Se antes era versátil, a idade pesou e sua terceira e última oportunidade deu adeus para sempre aos sonhos dele.

O destino é caprichoso demais. Queria ele que Wami Biratu fosse por tanto tempo o maior de todos, que por três vezes o aproximasse de seu maior sonho, mas queria também o destino que ele jamais fosse um atleta olímpico.

Biratu foi o pioneiro de toda uma geração fantástica de corredores. Ele foi mais que isso. Wami foi um elemento essencial para a história do atletismo etíope e africano já que fica difícil sem ele imaginar como seria hoje.

Wami Biratu foi o antecessor de um dos maiores senão o maior maratonista da história. Ele divide com seu treinador, Onni Niskanen, a triste coincidência de que ainda que gigantes, o reconhecimento de ambos

não está à altura do que fizeram. Biratu, centenário, pode ainda em vida receber o reconhecimento que o destino em parte lhe tolheu. Niskanen, porém, veio a falecer aos 73 anos de idade em 1984, em Solna, Suécia.



PLANOS DE MOVIMENTO: WARM UP ETHIOPIAN STYLE

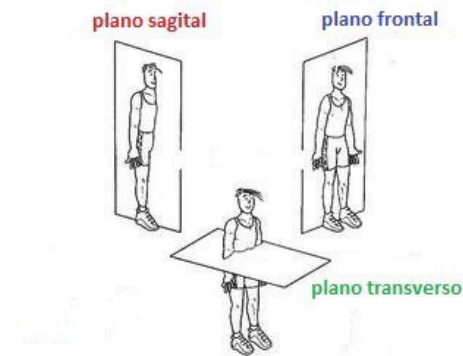
Correr é um ato, um gesto atlético feito de modo contínuo, ciclicamente. Olhando o desenrolar de uma corrida, independente de sua velocidade, se um tiro ou um trote, podemos dizer que ela é uma sucessão, uma sequência de saltos. No salto você necessariamente sai do chão. E é isto que entre outras coisas caracteriza biomecanicamente uma corrida: o ato de em algum instante do ciclo de movimento o indivíduo estar com os dois pés fora do chão.

Nas provas oficiais de marcha atlética, uma especialidade do atletismo, os atletas precisam estar a todo momento, sob risco de punição e/ou desclassificação, com ao menos um dos pés em contato com o solo, do contrário isto caracterizaria uma corrida, não mais uma marcha.

Lá na Etiópia, uma das coisas que mais me chamou atenção era a sempre contínua variação de velocidade e direção. Assim, olhando ou testando isso você sente ou observa que o corredor trabalha em todos **os planos de movimento**. Era uma enorme novidade para mim! Nunca havia visto ou lido relatos de algo parecido!

E o que seriam exatamente esses “planos de movimento”? qual o papel deles na (nossa) corrida?

Para começar, Planos de Movimento são definidos como elementos bidimensionais retilíneos que dividem nosso corpo em duas partes. Os que nos interessam são basicamente três: o sagital, o frontal e o transversal.



A corrida na rua (ou na pista de atletismo ou na esteira) é uma atividade feita basicamente no plano SAGITAL. Olhando a imagem anterior é como se nossos lados não invadissem a “outra parte”. Plano sagital é justamente o plano que divide nosso corpo nas partes direita e esquerda.

Ainda falando do plano sagital, temos que em sua maioria, os seus movimentos primários envolvem flexões e (hiper)extensões.

Já o plano FRONTAL nos divide em parte anterior e posterior. Os mais comuns movimentos corporais neste plano são em sua maioria abduções e aduções (*nossa coluna realiza flexão e extensão lateral. Já nossos pés fazem inversão, que é uma rotação interna e eversão, que é uma rotação externa).

Por fim, o plano que nos divide em partes superior e inferior é o plano TRANSVERSAL, cujos movimentos corporais primários são as rotações.

Eu gosto de dizer que a corrida nos fragiliza. Por ela ser uma atividade basicamente realizada no plano sagital, quer dizer que ela fortalece nossa musculatura que trabalha apenas e tão somente nesses planos. Ela não trabalha a musculatura nos demais planos de movimento. E por ser altamente repetitiva, aos milhares de repetições, ela faz com que a mesma estrutura receba as mesmas cargas sempre em um mesmo plano.

Quanto mais a pessoa corre mais ela acentua essa concentração em apenas um único plano. Sim, correr é uma atividade saudável. Mas ela é extremamente limitada. Isso porque quanto mais a pessoa corre mais ela se fragiliza, mais ela enfraquece globalmente os componentes que executam a ação de nos movimentar no plano sagital, para frente, porque negligencia os

demais planos.

E aqui os etíopes se diferenciam completamente de nós.

Eu posso dizer com toda segurança que após terminar minha primeira sessão de treino na Etiópia, minha panturrilha havia terminado em um estado que eu jamais havia sentido igual. Não era uma questão de cansaço ou dor. Não! Mas eu terminava aqueles 45 minutos com a sensação que a musculatura havia trabalhado de um jeito que era quase uma modalidade esportiva diferente, como se ela toda tivesse sido solicitada!

Naquele dia, correndo naquele piso acidentado havia constantes mudanças de ritmo e direção, era tudo bem heterogêneo, do início ao fim. Ao corrermos para a esquerda e para a direita, virando 90° subindo à esquerda, descendo 60° à direita, acelerando e desacelerando nas mais diversas posições a corrida deixava de ser uma atividade puramente feita no plano sagital para receber muitas pitadas no plano transversal e mesmo no frontal.

Se quando trabalhamos apenas no sagital, fragilizamos nosso corpo, ao recrutar atividades nos demais planos o treino deixa de nos fragilizar (no sagital) para nos fortalecer em todos eles!

E para trabalhar os diversos planos o treinamento etíope não abre mão apenas de terrenos acidentados e mudanças de ritmo e direção. Aqui entra ainda outra particularidade que chama atenção: a dança do aquecimento etíope.

Conversando uma tarde com um conhecido agente de atletas profissionais que estava passando alguns poucos dias na cidade perguntei qual diferença ele notava entre os modelos quenianos e etíopes, nacionalidade que ele agencia, apesar de ser inglês. Ele me explicava que a maior diferença era a dança de aquecimento e desaquecimento deles, o “warm up Ethiopian style”.

Dias depois, falando com um atleta amador queniano que estava morando a trabalho em Adis Abeba perguntei e confirmei a mesma coisa. Ele dizia que dos treinos dele no Quênia para os treinos em grupo na Etiópia, a diferença era que não havia os “drills” (coordenativos) ao final dos treinos.

Percebi com o tempo que é uma marca local. Há todo um ritual antes e depois, pré e pós treinos. Sempre.

Os treinos começaram todos bem parecidos. Corríamos bem mais lentamente por alguns poucos minutos e íamos acelerando cada vez mais ao longo do aquecimento (a menos, logicamente, quando tratava-se de uma sessão leve). Porém, após terminada a sessão começava o “cool down Ethiopian style” (desaquecimento, a volta à calma no estilo etíope).

Logo no primeiro dia no país me disseram que na época das chuvas fica muito difícil correr porque os pisos não são nunca pavimentados. O barro e a lama nas florestas, pastos e campos impedem a corrida. Qual a solução ainda que por algumas semanas? Treinar “parado”.

Há um vídeo muito bom no YouTube¹⁷ mostrando uma sessão fora de temporada na Meskel Square, conhecido ponto da cidade. Lá dezenas de atletas se juntam e fazem exercícios calistênicos, parados, saltando no mesmo lugar por até duas horas. É inacreditável.

No dia de retirada do kit para a corrida Great Ethiopian Run fomos retirá-lo nessa praça, um ponto turístico. Ela se parece como uma arquibancada em U de um antigo estádio, só que não tão alta. O que vi lá foram grupos de jogadores amadores e também grupos de pessoas comuns fazendo calistênicos por longos períodos, muito suados, subindo os degraus sem parar. As pessoas corriam de um lado ao outro. Meio que na forma de S, você pode correr pela praça de uma ponta a outra e quando ela termina, você sobe um estágio, um degrau.

Não marquei o tempo que os amadores e os jogadores faziam essa calistenia, mas os corredores fazem por até duas horas ininterruptas! Ou seja, quando eles não correm somente em linha reta (que os fragilizaria), eles fazem uma atividade dinâmica, técnica, específica, de baixo impacto, de alta demanda energética por até duas horas seguidas.

É espantoso, mas ao ler a descrição do vídeo que destaquei e que é de 2013, se confirma o que me disseram quando estive lá. Você consegue observar que o piso está molhado por causa da chuva e o autor ouviu deles que fazem esse treino por duas horas, ainda que ele tenha assistido por 40 minutos.

Os exercícios que pude fazer quando treinei lá eram parecidos com os do vídeo, fiz alguns diferentes, porém em amplitudes e intensidades menores visto que o objetivo era que fosse uma espécie de desaquecimento, volta à calma e alongamento dinâmico.

Porém, ainda que não tenha sido voluntário ou proposital deles, percebi uma espécie de obsessão em suas execuções: o quadril.

Tudo, absolutamente tudo, tinha um enfoque na mobilidade e flexibilidade do quadril. Tudo funciona em cadeia no treinamento deles. Nada é isolado.

E aqui volta a questão dos diferentes planos. Os exercícios em questão trabalham o corpo da pessoa nos planos frontal e transversal que não são exigidos na corrida como a conhecemos aqui.

Vou comentar rapidamente de dois dos alongamentos mais conhecidos entre brasileiros. Sabe aquele alongando a panturrilha na guia da calçada, por exemplo? Ele alonga a musculatura fazendo um gesto que não existe na corrida, não importando o terreno. Talvez justamente por isso eu não o vi em nenhum momento por lá. E o segundo, aquele outro alongando a coxa (quadríceps) pegando o peito do pé por trás e em pé? Vi apenas uma vez por alguns poucos dois ou três segundos.

Eles alongavam essas regiões. Fazíamos por poucos segundos o alongamento da panturrilha agachados de lado em outro plano que não somente o sagital, o da corrida! Alongávamos a parte anterior da coxa também em outros planos que não somente o sagital.

Para mim, além de posições algumas novas outras diferentes, é que é tudo feito em pé. Ninguém corre deitado, por que e como alongar deitado? Eles faziam em pé em um só apoio (um pé apenas no solo).

Fazendo isso em terreno irregular fazia eu me sentir um bêbado. Todos conseguindo se equilibrar e eu com enorme dificuldade. Eles nunca caíam! Eu me desequilibrava tocando o segundo pé no chão a todo instante! Seria isso resultado de um constante e frequente trabalho da musculatura estabilizadora e da propriocepção?

Eu não tenho dúvida que sim! E isso não é replicável em aparelhos de

musculação, mas com movimentos nos diversos planos e máquinas trabalham sempre somente um plano.

Uma de minhas conversas enquanto corria leve certo dia com um local era sobre treinamento de força. Para mim é um assunto que me interessa muito. Corredor precisa de musculação? Sendo bem sucinto, acredito que há necessidade de treinamento de força, não de academia.

Aliás, um programa padrão de academia dificilmente irá te ajudar, uma vez que eles quase nunca usam pesos livres. Sem conhecer a pessoa arrisco a dizer que é inútil (ou contraproducente) à corrida o que ela faz na academia.

Pois durante o treino eu perguntei a ele se ele ia à academia e ele me disse “sometimes” (às vezes). Eu queria saber o que era esse “às vezes”. Uma vez na semana? Duas?, perguntei.

“Não... uma vez ao mês.”

Isso não é “sometimes”! No que ele me respondeu: a floresta é minha academia.

Ele me falava isso enquanto corríamos mudando de direção em um pasto pesado, saindo a toda hora da atividade no plano sagital.

No Brasil o treinador de assessoria pede para você correr no asfalto (da USP, do Ibirapuera, de Belvedere, no calçadão da Lagoa Rodrigo de Freitas...) e depois passa uma série “pífia” de fortalecimento que nem de longe compensa uma falta de anos. Estão lá mesa flexora e extensora (ou cadeira romana), onde você faz um exercício com as duas pernas, sem apoio, com foco no joelho, sem participação do quadril, a principal articulação da corrida.

O objetivo é dos melhores, não discuto! O treinador da academia quer te fazer mais forte, mais resiliente, porém, com um movimento não-natural, inespecífico e o treinador da assessoria colocando ainda mais corrida em plano estável, que é fragilista. Não tem como dar certo! É a chave do sucesso para o fracasso.

Por isso mesmo acreditando no treinamento de força para corredores, tenho enormes dúvidas se ele dá para ser feito de forma eficiente em uma academia convencional (a menos que ela tenha barras e pesos livres, aí sim!). A verdade é que, quando falamos de desempenho na corrida, observando o que fazem os melhores do mundo e o que fazem os amadores, vemos que fazer musculação tradicional é coisa de quem no dia a dia fragiliza seu próprio corpo.

Mesmo nos treinos leves há no modelo etíope um constante trabalho de força, de mudança de direção, de velocidade, subida, descida... Nada 100% reproduzível com máquinas, talvez bem reproduzível com pesos livres em outros planos que não somente o sagital.

E após pouco menos de 10 minutos fazendo esse desaquhecimento e alongamento dinâmico íamos então para o alongamento estático. Sempre em pé e mantendo posições também fora do plano sagital por não mais que cinco segundos. Aqui um ponto fundamental, as posições envolvem cadeia, articulações, não um músculo. E o foco grande, quase obsessivo, na amplitude do quadril se mantinha. Isso porque é ele quem define o tamanho da sua passada! Não a panturrilha, não a boa-vontade, não o quadríceps, não a fé, não o alongamento do posterior da coxa com você deitado em um colchonete com alguém empurrando.

Eu sei que alguém mais apressado ou mais ranzinza vai dizer que no meu livro *O Treinador Clandestino* falo que o alongamento é ineficiente na corrida, mais que isso, contraproducente. Continuo achando isso. Você parado, estático, alongando isoladamente os músculos não é replicado na corrida. Essas atividades dinâmicas “exageram” um movimento, melhorando a flexibilidade, a força específica, a técnica, a mobilidade da principal articulação neste esporte: o quadril.

É incrível, mas fazíamos isso depois de todos os treinos. O alongamento como conhecemos aqui no Brasil relaxa, é gostoso, mas para mim tecnicamente é inútil. Esse alongamento dinâmico – acredite – também relaxa (ainda que menos e de forma diferente), porém é bem útil. Isso porque ele se parece com a corrida e trabalha a força e a mobilidade daquilo que te faz melhor na corrida.

Já aquilo que se faz deitado não tem nada de corrida¹⁸.

CAUSO 5: ESSA CAMPEÃ NÃO... A OUTRA!

No mesmo dia que conversava com a jovem treinadora, aquela que em duas meias tem um tempo que apenas oito brasileiras na história melhoraram, aconteceu outro fato inusitado.

Estávamos em Jan Meda. Este é um local meio que sagrado do atletismo local. Lá fica a sede da Federação de Atletismo de Adis Abeba (o modelo deles de gestão é diferente do nosso, cada cidade ou distrito tem a sua própria federação). Há fotos de Abebe Bikila (sempre ele) treinando no local. Visto de fora Jan Meda parece mais ser um pasto (e não há nada de pejorativo insistindo nisso, é que de fato se parece com um).

Na verdade, trata-se do único parque público da cidade. É lá que muitos atletas vão correr e muitos jogar bola em seus espaços centrais. Em torno dele há uma trilha de terra batida estreita onde não mais do que quatro pessoas cabem lado a lado. A volta tem pouco menos de 2km. O GPS de um de nós marcou algo como 1.700m.

Mais ao canto havia uma pista de atletismo recém-inaugurada. Exige um certo salto de fé para chamar aquilo de pista. Ela de fato parecia ter cerca de 400m, curvas padrões como exige as regras, mas o piso era um misto de areia e terra muito mole. Quando um atleta passou correndo por ela, parecia normal, até entrarmos e ver que não havia a menor condição de se conseguir correr rápido nela. Difícil no treino, fácil na competição.

Jan Meda recebe ainda competições de cross-country locais e regionais há décadas, para ajudar na compreensão de que mesmo sendo um parque público, lhe faltam pisos duros para caminhada.

Ao término do treino, ao final da minha conversa com a treinadora, um brasileiro do grupo, fã do atletismo local, identificou uma atleta de elite não longe de nós. Ela parecia ser a campeã da Maratona de Londres. Apontamos então pedindo a uma local que estava conosco para que a chamasse para que pudessemos tirar foto com a profissional.

A etíope por engano chama uma pessoa errada. Conversando e

explicando em inglês para não ofender explicamos o engano, que queríamos que ela tivesse chamado a outra atleta, justamente porque ela havia ganhado uma medalha.

Ela então nos explica que não, que ela não havia trazido uma atleta comum, a corredora que ela acabava de buscar para nós havia subido era ao pódio da milionária Maratona de Dubai.

É possível em Adis Abeba em um pequeno trajeto de menos de 2km você ter essa concentração de vitoriosos internacionais.

AS BEBIDAS

Você pode não ser um apreciador de café, mas ir à Etiópia e não tomar e experimentar um seria um sacrilégio, um desperdício!

Isto porque a história do café começa nesse país! Foi de lá que ele saiu para conquistar o mundo. Aliás, sua história não é exatamente bem clara, porém, é bem provável que ele tenha sido levado à Arábia por navios negreiros, dando início assim à sua globalização.

O café é mais do que sabor, ou algo que tomamos para despertar em função do hábito e da ação da cafeína em nosso organismo. Há todo um ritual de socialização. Você anda pelo país e vê mesas baixinhas, na altura de nosso joelho, com xícaras e bules a postos e o preparo é cercado de um ritual todo especial bem interessante de ser visto. Reforço: ainda que não seja um grande apreciador, você precisa tomar café quando estiver por lá!



Eu gosto muito de café. Em minhas idas voltei carregado de café local, que em função de sua qualidade é com razão exportado para todo o mundo. Mas foi lá ainda que experimentei café com uma pequena pitada de sal. Sim, sal!

Mas foi na volta de um treino que pude conhecer o café temperado com a hospitalidade local.

Nós paramos em uma casa de uma vila bem humilde fora da cidade para

tomar café, além de uma cerveja local. Essa cerveja artesanal não tem nada que lembre a cerveja como conhecemos. Parece mais um chá frio com baixo teor alcoólico. Seu gosto é bem diferente, para não dizer ruim. A forma como Ed e os locais beberam toda a cerveja faz com que eu dê crédito e um voto de confiança quando ele diz que uma vez que você se habitua, passa a tomar enorme gosto por essa cerveja.

E eles ainda produzem também nas casas um tipo de gin artesanal que lembra bem a nossa cachaça. O gosto é bem mais familiar. Porém, o melhor é que te recebem como se fosse parte da família... Abrem a porta, fazem tudo na hora e te servem.

Foi assim que nos despedimos daquela humilde família que teve sua rotina interrompida lá pelas nove da manhã e nos recebeu oferecendo cerveja, café e gin. Na saída um dos nossos comprou gin deles para levar para casa. É dessa forma que eles obtêm parte da renda... vendendo a cerveja, o gin, café e gorjetas.

Já nos restaurantes locais é possível ainda experimentar o tej, uma espécie de vinho de cor amarelada feito à base de mel. Um gosto, hmmm, também diferente. Bem doce, cítrico, como se fosse um vinho, digamos, de qualidade duvidosa, que ninguém se ofenda.



Mas o que me surpreendeu positivamente foram as cervejas locais. Não sou um bebedor de larga escala, mas um apreciador, eu diria. Uma vez lá, sempre que podia, eu tentava experimentar diferentes delas. A Heineken era a única importada facilmente encontrada, foi a única que vi à venda, mas não consumi.

Preferi experimentar a St. George's, uma lager que patrocina um dos dois maiores times locais de futebol, de mesmo nome. Outras foram a Meta e a Castel, muito parecidas com a St. George's. Havia ainda uma bem popular (pela quantidade de anúncios pelas ruas), a Walia, que tinha ainda a sua versão radler (com limão). A melhor de todas, a meu ver, era a Habesha (ou Cold Gold). Recomendo!

Mas a peculiaridade é como e onde beber ou comprar. Quando fui ao Marrocos descobri que beber era quase uma atividade clandestina. Quando fomos comprar cerveja tivemos que entrar em um bar fechado, longe da vista de todos. Na Etiópia não é assim, mas você não encontra cerveja à venda nos mercados (não existem hipermercados por lá, eles são proibidos, o país regula a entrada dessas empresas, como Carrefour ou Wal-Mart, por exemplo).

Então, se por um lado você encontra mesinhas de café em todo canto, para você beber cerveja tem que ser apenas nos bares (sem poder sair andando pela rua com a garrafa porque é proibido e ela é retornável) ou restaurantes. O preço é muito honesto! Mas o consumo tem que ser feito no local, como pode ver.

Por fim, os refrigerantes...

Tenho que confessar, sou viciado em Coca-Cola Zero. Não tenho maturidade para ter em casa, pois consumiria tudo. Então não consumo nem em casa nem em almoço fora de casa. Em Adis Abeba descobri que você consegue comprar Coca-Cola, Pepsi, Fanta, Mirinda e Sprite. Todas sem opção zero ou diet! Vi apenas uma vez uma Pepsi Diet. Minha estadia lá significou um período excelente de desintoxicação, uma vez que não tinha como eu conseguir! Foi excelente!

SOBRE SURPRESAS, CONTROLE & CORRENDO ÀS CEGAS

A sensação de controle é uma das maiores manias do ser humano. Queremos a todo momento estar no controle da situação, prever, encontrar padrões para saber e determinar o que está por vir. Quando vemos uma série de números ou um comportamento sequencial, por exemplo, queremos encontrar os padrões, ainda que eles não existam porque isso nos dá conforto, diminui a ansiedade e o estresse.

O que eu percebi com os etíopes é que o treino tem uma estrutura, mas não há uma planilha por assim dizer. Como se essa semana fossem cinco tiros de 1.000m quando na anterior tivesse sido quatro e na seguinte seriam seis.

Eu sei que algumas pessoas se assustam quando eu falo que sei dos meus treinos de duas semanas atrás, porém só sei o de duas à frente. É assim que monto meus treinos. Sem muita periodização. Aliás, o corredor amador ficaria espantado (e talvez de certa forma decepcionado) se soubesse quão frágil é a tese de se periodizar o treinamento na longa distância.

Veja a seguinte passagem do livro traduzida livremente por mim do livro *Running with the Kenyans*, que fala de uma sessão de treino com variação de ritmo:

“Embora eles (atletas) digam que estão fazendo 25 repetições, na realidade eles apenas correm, acelerando e desacelerando, até chegarem ao final da rota. Depois, ninguém poderia honestamente dizer quantas repetições tinha corrido. Ninguém mantém um registro de treinos ou soma seu volume semanal. Cada sessão é esquecida assim que é feita. O tempo é um modo de estruturar o treinamento, de dizer quando começar e quando parar.”¹¹

Imagina minha surpresa quando presenciei exatamente a mesma coisa na Etiópia. Estávamos no Millenium Park e os atletas que não iam correr a Great Ethiopian Run foram fazer tiros na subida, única sessão em asfalto da semana.

É sempre uma aula observar gente tão boa correndo forte. Coloquei-me no topo da ladeira que devia ter uns 200-250m, ao lado do treinador Negash e fiquei tendo aquela aula quase particular. Ao final da sessão fui falar com um dos atletas.

- Quantos tiros foram?

- Não sei.

Tudo bem, eu poderia ter escolhido um atleta mais distraído. Perguntei a outros dois. Ninguém sabia. Nem mesmo o treinador Negash. Aliás, nessa sessão estava prescrito 4-5x2km na planilha. Chegamos lá e foram 3x1,2km.

Assim como no exemplo queniano, não havia o menor controle de número de tiros, volume feito, velocidade... até porque na altitude e na grama isso pouco importa!

Havia ainda outra curiosidade.

Esses atletas na ladeira não sabiam de antemão quanto iriam correr. Na minha primeira sessão de tiros fui surpreendido com uma última repetição extra. Naquela que seria a última eu me considerava esgotado, mas ainda tive energia para fazer outro tiro. Sou especial? Não mesmo.

A ideia de você em algumas sessões não oferecer toda a informação do treino ao atleta faz todo o sentido! Isso porque quando você sai para um treino (exemplo: 6x1.000m em ritmo de 5km com pausa de 3 minutos) você tem absoluto controle de tudo, da situação. Você pode até se quiser fazer todo o volume de seis quilômetros no mesmo ritmo, coisas que um GPS ou esteira te possibilitam.

Essa sensação real de controle nos dá confiança porque enxergamos o futuro, sabemos até em qual repetição a perna vai começar a arder. Porém...

Isso não existe numa prova!

Você quando está competindo contra outros adversários você não tem como controlar o ritmo que elas irão impor. Você não tem como ter controle de em qual quilômetro haverá uma subida (ou descida) ou quando o grupo que você quer acompanhar irá acelerar. Treinar com controle não faz sentido quando na corrida você não tem controle de tudo a não ser de você mesmo.

No treino da planilha você controla tudo. Na prova muito pouco. E sem esse controle entramos um pouco em pânico e o trem sai dos trilhos porque não estamos preparados para isso!

Temos que saber que o ambiente competitivo gera um nível de ansiedade que é muito bem-vindo, aumenta até nossa tolerância ao desconforto. Porém, quando estamos expostos a uma situação nova (a de descontrole e imprevisibilidade da situação), os níveis de ansiedade são completamente novos, contraproducentes podendo gerar ou paralisia ou redução na velocidade ou ineficiência da tomada de decisão.

Quando Negash ao final da sessão pede mais um tiro (ainda que mais curto) ele está mostrando como podemos fazer para tirar aquele gás extra quando pensamos estar acabados. Quando o treinador pede que você faça tiros subindo a ladeira em quantidade que pode ser 10 ou 15 ou 20 ele está ensinando como você deve se comportar sem saber o que vem! Ele ensina como se comportar frente ao imprevisto e ao incerto!

E uma vez que a competição é assim, e não 10km em velocidade de cruzeiro, situação que só existe na esteira, ambiente onde não competimos, a estratégia de treinamento faz todo o sentido do mundo!

E não é só isso! Mesmo quando você sabe o que vem, tudo simula uma

situação real. Por exemplo, em um dia que eram três repetições de 1.200m em um percurso de três voltas o cérebro pede para ligar o piloto automático. Mas não foi assim.

Seguindo o grupo claramente vimos que era um ritmo progressivo volta a volta. Até aí tudo ok. Ao final da primeira repetição o atleta que puxava vira para mim e fala em um inglês bem simples:

- Five. Twenty. Five. (Cinco e vinte cinco. 5'25")

Eu achei que ele quisesse apenas dizer quanto tinha sido o tempo daquela repetição. Em parte. Após alguns segundos ele fala:

- Next. Five. Fifteen. (No próximo, cinco e quinze. 5'15")

Eu falei que não tinha forças (lembre-se que era grama e na altitude). E lá fomos para mais três voltas claramente em progressão. 5'17".

- Next. Five. Five. (5'05")

Falo:

- Não! Não dá!

Mais três voltas em ritmo progressivo. 5'07".

Deu.

Como um relógio fizemos três repetições de três voltas progressivas. Incrível! Isso é reproduzir uma competição! Aceleração (que é o que você mais quer ao final da prova), variação de ritmo (porque ritmo médio só existe no papel, na esteira e no sonho), você dependendo do ritmo imposto por outro (ausência de controle) e tirar forças quando você tinha certeza que já tinha dado tudo.

Saí daquele dia impressionado.

CAUSO 6: “SE CORRESSE DOMINGO, GANHARIA DE VOCÊS”

Quando viajo eu gosto de ir conhecer “na raça” os lugares turísticos. Poucas vezes usei guias profissionais em visitas a museus ou monumentos. No máximo alugo um áudio-guia e vou visitando algum museu que me interesse mais (gosto de ir muito a museus).

Eu não poderia deixar de recomendar que nos museus etíopes você opte por um guia. Há algumas informações apenas no idioma deles e muita coisa passaria sem nosso conhecimento. Fui três vezes ao museu Nacional, e apenas na última, munido de guia, aprendi mais do que nas anteriores que levaram muito mais tempo.

Conversa vai, conversa vem o assunto e a explicação maior para nossa ida ao país invariavelmente sempre retornava. Perguntamos então ao nosso guia se ele corre ou se ele pretendia correr a Great Ethiopian Run, a São Silvestre deles, no domingo que chegava.

Ele diz que nenhum dos dois. Não se interessava por corrida. Mas ele completa dizendo que se fosse lá domingo, que ganharia de nós.

Eu confesso que sou mais eu. Porém, se me desafiassem a apostar dinheiro eu não seria bobo de aceitar o desafio.

HABTE NEGASH

Nós brasileiros não somos os maiores especialistas em valorizar nossos nomes do passado. Nem mesmo no futebol, nossa paixão, conseguimos colocá-los à altura do que fizeram como atletas. Na etiópia é parecido.

Por três anos o treinador dos atletas etíopes da Run Africa tem sido Habte Negash. Confesso que não o conhecia. Pois bem, Negash, como é chamado, como treinador já foi longe, muito longe. De 2001 a 2008 foi o treinador da seleção etíope, com participação olímpica e em Mundiais, além de ter treinado atletas como Kenenisa Bekele, as irmãs Dibaba e a atual recordista mundial dos 10.000m, Almaz Ayana.

Ainda como atleta, Negash foi por quatro anos nos anos 80 o recordista mundial júnior dos 10.000m. Foi ainda vice-campeão mundial no Campeonato Mundial Junior de Cross-Country (1985), campeão por equipes (1985) e duas vezes medalha de prata no mesmo Campeonato Mundial, só que adulto (1988 e 1991).

A ida à Etiópia foi um período com dias incríveis, de enorme aprendizado e gratidão porque não é sempre que uma pessoa com esse currículo no atletismo mundial te convida para tomar café na volta de um treino e dias depois com toda a família te recebe para um café na própria casa.

Foi lá que este senhor me recebeu em seu lar e usando sua filha como tradutora pode me repassar parte de sua carreira como atleta. Ele foi sem dúvida um dos maiores corredores etíopes e, por que não?, da história.

Poder ir à sua sala, ver seus inúmeros e gigantescos troféus é engrandecedor. Foi lá que ele pode me explicar melhor algo que eu já sabia: a carreira internacional de corredores etíopes é muito mais dura que a de seus concorrentes africanos.

Negash sempre quis tentar a Maratona, mas seu país, na época uma ditadura oficial (hoje é bem mais livre) é que escolhia quais provas ele iria

poder correr. Negash tinha assim que ficar competindo no cross-country e nos 10.000m. Tentasse Negash a própria sorte à revelia, nunca mais competiria pela seleção e nunca mais poderia sair do país para competir.

E quando você conhece os atletas você vai vendo que isso é uma constante. Se reparar verá que os quenianos estão em todas as provas ao redor do mundo. Na prática eles são muito mais independentes para ir ao exterior competir. Já os etíopes precisam primeiro de um convite de uma prova internacional para só então poder pedir um visto etíope de saída. Porém, muitas vezes o visto é negado. São assim várias lutas: ter nível para competir fora, um índice que gere um convite de uma prova importante no exterior e finalmente um sinal positivo dos burocratas.

Justamente quando eu estava em Adis Abeba, o ex-atleta Haile Gebrselassie renunciava ao cargo de presidente da confederação etíope de atletismo. Ele foi alvo de críticas porque os atletas reivindicavam entre outras coisas justamente que ele facilitasse o visto para a saída de quem quer competir fora. Em entrevistas Gebrselassie dava sinais de que descobriu na prática o quão contaminado de corrupção é esse meio.

Ali na minha frente enquanto tomava café etíope, segurava troféus importantes e comia um pouco de pipoca (sim, eles têm esse costume de oferecer pipoca com café) eu ouvia os relatos de como essa vida de corrida é dura mesmo entre gente tão talentosa. Por outro lado, você consegue entender como a vida deve ser ainda mais dura para quem nem isso tem a ponto de arriscar tudo para ter uma chance de competir no exterior.

Mesmo com tantas conquistas, Negash não vive no luxo (ainda que possa estar no topo da pirâmide social etíope). Leva uma vida simples. Sua filha, indignada com a falta de reconhecimento de seu pai, deixa claro que não gostaria de ver seu filho tentando ser atleta. Muito provavelmente porque a ele haverá mais opções.

Saí de lá mais uma vez encantado com a generosidade do povo. Um ex-atleta e treinador desse calibre abrir suas portas a um desconhecido, e em sua sala fazer e oferecer o melhor café do mundo, mostrar troféus, diplomas, títulos e importantes medalhas, contar histórias, responder a todo tipo de pergunta... Não tem preço... Não tem preço...

Vou me aproximando ao fim dessa história tentando explicar como foram dias incríveis! De gratidão, simplicidade, uma sabedoria humilde, ensinamentos, dedicação extrema e talento.

Eles não são bons por um motivo nem por acaso.

O CEMITÉRIO

Um dos pontos altos do turismo em Adis Abeba é conhecer a Catedral_da_Santíssima_Trindade (Holy Trinity Cathedral). Ainda que você não seja devoto ou um grande religioso, a visita vale à pena! Se puder ir em algum dia com alguma cerimônia, fica tudo ainda mais belo.

No interior da catedral estão os túmulos do mais importante etíope da história, o imperador Hailé Selassié, assim como o de muitos que foram mortos durante a tentativa de ocupação Italiana (1936-1941) no país.

Mas foi andando em volta vendo uma cerimônia que descobrimos por acaso um cemitério destinado a pessoas importantes à nação. E andando em suas vielas deparei-me com uma estátua que torna inconfundível descobrir quem descansa ali em paz: Miruts Yifter, que é talvez o maior desconhecido corredor etíope!

Em minhas viagens me deparei inúmeras vezes com pessoas tentando ser educadas que falam nomes de jogadores de futebol famosos quando descobrem de onde venho. Pelé, Ronaldo, Ronaldinho e mais recentemente Neymar. Mas foi numa madrugada em Bucaresta (Romênia) que tomei um susto quando um taxista gritou muito alto “Jairzinho”. A idade dele entregava, ele havia visto Jairzinho jogar.

Em Adis Abeba arranquei um sorriso imediato quando conversava com um senhor e ele falando de corrida queria saber meu interesse pelo atletismo etíope. Ele provavelmente esperava eu falar o nome de Haile, talvez Bekele ou Bikila. O nome que eu dei a ele foi Miruts Yifter e seu apelido o Yifter “The Shifter”.

Isso porque sua capacidade de acelerar e mudar de ritmo e velocidade, algo que você aprende treinando com os etíopes, era sua marca registrada. (aqui vale ressaltar que o apelido em forma de trocadilho vem do verbo inglês “to shift”. “Shift gears” seria o equivalente a trocar de marchas num

carro, mudando sua velocidade. Shifter seria um trocador de marchas.)

Não foi só isso que o fez especial.

Yifter “The Shifter” foi convocado para correr os Jogos Olímpicos de 1968 (Cidade do México), mas foi estreiar apenas em Munique (1972), onde conquistou um bronze (10.000m) e perdeu a hora para correr a final dos 5.000m.

Quatro anos mais tarde a Etiópia boicotou os Jogos Olímpicos de Montreal (1976). Assim, Miruts Yifter pode voltar apenas na edição de Moscou (1980) e lá fez a dobradinha sendo ouro nos 5.000m e nos 10.000m. E ele ainda competiu e venceu o Mundial de Cross-Country por equipes em 1983. Não fosse o boicote, Yifter teria seu nome eternizado!

Por caprichos do destino ele é um fenômeno como Jairzinho, brasileiros e apenas aficionados conhecem.

Em uma de minhas conversas ficou claro o quanto ele é respeitado e venerado. Negash, o ex-atleta e treinador com quem longamente conversei tem 37 troféus internacionais e é respeitadíssimo. Yifter teria mais de 200! Chegam a dizer de forma certamente exagerada que corresse por tempo e não por resultados, alguns recordes ainda seriam de Yifter “The Shifter”, tamanha a veneração pelo mito.

Somente um atleta assim poderia estar enterrado em um cemitério de heróis. Até onde pude checar, é o único atleta lá.

CAUSO 7: QUAL O SEU TEMPO NOS 10KM?

Voltando de manhã de uma montanha, onde nosso treino havia sido a mais de 3.000m, nossa van para em uma tenda bem simples para comprarmos água e banana, a dieta e suplemento dos verdadeiros campeões.

Nisso um rapaz jovem se aproxima e começa a conversar no idioma local com Ed. Ele então nos traduz e avisa que aquele homem estava pedindo carona em nossa van para o centro da cidade, para onde estávamos voltando, rumo ao hotel.

Como a van era alugada por nós, Ed, o lento, faz um gesto explicando e esperando nossa aprovação para saber o que responder. Em tom de brincadeira um brasileiro ao fundo do veículo explica que aquilo ali era uma van de e para corredores.

Ainda em tom de brincadeira vem uma voz ao fundo perguntando em português:

- Qual o seu tempo nos 10km?

Ed faz o meio campo traduzindo e o homem responde:

- 31 minutos.

- Pode entrar!

MASSAGEM

Uma das coisas que a Run Africa insistiu para que eu fizesse em minha primeira ida ao país era uma sessão de massagem esportiva. Essa é uma das coisas mais presentes na rotina dos atletas etíopes, amadores ou profissionais: sessões regulares de massagem.

Na longa conversa que tivemos com o Jemal Mekonnen, o atleta que aos de 22 anos estabeleceu a terceira melhor marca da história na meia maratona, ficamos sabendo que ele faz sessões quase que diariamente.

Não quero aqui fazer uma digressão sobre os efeitos ou o que há de evidências de benefícios que a massagem esportiva pode ter no atleta. Você não vai ter trabalho para achar estudos apontando para os dois lados. A maior limitação deles, vale falar, é a quase impossibilidade de você isolar o efeito placebo, uma vez que quem é massageado sabe que está sendo massageado.

Eu nunca fui um dos maiores defensores da prática principalmente por três razões: a primeira é a falta de evidências mais claras de benefícios. Mas se o massageado acha que ajuda, tudo bem! Entretanto, há outra razão “melhor”.

Incomoda um pouco a mim o fato de você “agredir” uma musculatura que acabou de ser muito exigida em um treino duro. E já explico a escolha da palavra “agredida”.

Um dos motivos que o corpo se adapta ao treinamento é que ele é estressado, enfim, é agredido e sofre microlesões que uma vez reparadas, nos torna um pouco melhores. Assim como não acho uma boa alongar após um treino duro, massagear uma região debilitada não me parece muito adequado. Sempre pensei assim. E por fim, a ideia de que uma massagem

pode ajudá-lo a se recuperar melhor ao próximo treino também me perturba um pouco porque ela tira assim o trabalho do nosso corpo de se adaptar ao treinamento. Para mim, usar subterfúgios para acelerar a recuperação (seja massagem, crioterapia, suplementos, analgésicos ou meia de compressão, por exemplo) é como sugerir correr na descida por exigir menos para se manter determinada velocidade.

Entende meu ponto? Estar melhor para o treino seguinte não necessariamente é melhor! O corpo tem que ele se adaptar às cargas!

O maior argumento para eu rever minha posição quanto a questão da massagem é simples: pele em jogo, skin in the game. Esses caras entendem de corrida mais do que eu. E esses caras dependem de corrida mais do que eu. Se eles fazem isso há tanto tempo deve haver algum sentido.

Eu vejo dois grandes benefícios. O primeiro é simples e é bem parecido com o meu ponto na questão do alongamento que explico no meu outro livro, O Treinador Clandestino. Se a massagem (ou o alongamento) não machuca o indivíduo, ainda que ser massageado não o faça se machucar menos, sendo um hábito (e convenhamos, um hábito bem gostoso!) que faz a pessoa se sentir bem, que ela faz porque gosta, por que não seguir com essa rotina?

E o segundo ponto é que, e aqui é uma afirmação por experiência, sem qualquer pretensão de defendê-la com critérios mais científicos, é que a massagem parece ajudar na questão da mobilidade articular. Lembra que falei sobre uma obsessão do etíope com o quadril e sua participação na corrida? Então vou contar minha experiência com a massagem esportiva em minhas idas ao país.

Um dia depois de um treino duro o massagista era esperado em meu quarto. Ele chega. É um cara simpático demais me com um bom inglês! Ao longo da conversa e da massagem ele vai explicando todo orgulhoso que

massageou Mo Farah e que na semana seguinte o britânico bateria o recorde europeu dos 3.000m indoor.

Ele me pergunta das minhas melhores marcas. Elogia os meus tempos. Eu pergunto a dele na meia maratona e ele responde: 1h05 na Índia (*um destino muito comum dos etíopes que competem no exterior).

Eu só não afirmo que fui massageado pelo massagista mais rápido do mundo porque na Etiópia há muitos massagistas atletas. Aí entramos em uma certa tradição etíope e também queniana: eles acreditam tanto na massagem como uma ferramenta de melhorar a própria corrida que eles se sacrificam para poder obtê-las.

Os atletas amadores se dedicam para obter dinheiro e direcionar parte dessa renda a sessões de massagem. Os atletas que viram profissionais, como Mekonnen, fazem uso dela quase que diariamente. Você vê inclusive homens sendo massagistas de suas mulheres corredoras.

A verdade é que a margem de vitória é tão pequena e a gana e necessidade de vencer na corrida para melhorar de vida é tão grande que eles acreditam que a aposta vale. E será que vale?

Falo por mim, já fiz relativamente bastante massagem no Brasil (inclusive fiz um curso de habilitação). Acho muito gostoso, relaxante, mas sempre tenho enormes dúvidas dos benefícios dela no desempenho da corrida, já que não tenho dúvidas da ação dela no bem-estar. Porém, falo que jamais recebi uma massagem como a que recebi lá!

É incrível como o massagista tentava replicar alguns movimentos e simular amplitudes principalmente na região do quadril que eu nunca tinha visto. Saí da sessão com a certeza: isso aqui é diferente! Em meu retorno ao país não pensei duas vezes antes de marcar outra sessão e recomendar a todos que a fizessem.

Por fim, um benefício que também não deixa de ser uma aposta é que a

massagem libera pontos gatilhos e faz uma liberação miofascial de um modo mais eficiente porque seria difícil de se conseguir sozinho, ou apenas usando os atualmente já famosos “rolinhos”.

Vou terminando este capítulo sem ter como provar ou mesmo querer convencer que eles fazem o certo ao apostar em fazer massagem (aliás, quando falamos de corrida é sempre mais seguro apostar que eles e os quenianos estejam certos e nós errados).

Eu quero apenas dizer que estou seguro que ser massageado traz enorme sensação de bem-estar. Ela é feita com a ideia de recuperar a musculatura (muito provavelmente por liberar os ponto-gatilhos) e melhorar o gesto motor por uma liberação miofascial e amplitude articular (principalmente na região do quadril). E mais do que tudo, que a massagem é um componente bem presente na cultura da corrida naquele país.

O PRÉ PROVA

Como é bem comum entre várias equipes e treinadores, os etíopes decidiram por descansar na 6ª feira pré-prova e voltar a treinar sábado antes de competir na Great Ethiopian Run no domingo.

Por muito tempo eu treinava leve na 6ª feira (já vou falar sobre esse “leve” mais à frente), para descansar totalmente no sábado e competir domingo. Do ponto de vista teórico ambas abordagens fazem sentido.

A ideia de treinar sábado (descansando na 6ª feira), que seria menos lógico é que assim você teria o descanso tão bem-vindo antes de um esforço máximo para dar um dia antes do evento um estímulo que gera um estresse adequado e mantém o corpo em “contato com a atividade”, no caso, a corrida. Por isso no sábado você não nadaria ou velejaria, por exemplo. Você tem é que correr!

Já a abordagem tradicional, treinando até 6ª feira é porque você daria mais tempo de descanso e recuperação.

Eu acho que em cima da hora há tão pouca influência que eu deixo meio que à escolha do atleta, mas prefiro aos mais experientes e mais avançados (mais rápidos)¹⁹ que descansem 6ª feira e treinem no sábado. Eu mesmo faço isso comigo!

Porém, sempre me senti um extraterrestre, um E.T. no mundo das assessorias esportivas. As equipes recomendam o descanso na 6ª feira. Ok! E no sábado um leve trote. Nunca tive coragem de fazer isso. Sempre achei uma aberração. Se é pra fazer isso, prefiro ficar parado 6ª feira E sábado!

Vou contar como foi nosso pré-prova e volto ao assunto.

Sábado estávamos nós uma vez mais no Millenium Park. O treinador Negash nos separa em duas turmas. Quem não ia competir, iria dar tiros na

subida (correriam no asfalto, como faríamos nós domingo na prova). Quem competiria, treino diferente.

Ele vem até nós e fala que quer 30 minutos de corrida contínua seguido de “corridas coordenadas” (ou strides, em inglês, que não gosto de chamar de “acelerações” porque são feitas em velocidade contínua forte, porém controlada). Bom, tudo meio normal. Não me agradava muito, mas era meio que esperado algo assim.

O grupo então se encaminha e saímos correndo morro acima. Por volta de 10 minutos correndo e comentei com uma amiga brasileira que aquilo ali era tudo menos leve. Quando o relógio marcou 17 minutos, estávamos no topo do morro, vencendo a trilha. Demos duas voltas em torno de um pequeno campo de futebol e descemos morro abaixo.

Por ser descida, voltamos ainda mais velozes! Porém, era mais fácil. “Para descer todo santo ajuda”. De volta ao ponto de partida fizemos seis repetições de corridas coordenadas de não mais que 100m com descanso suficiente entre cada uma. E finalmente trote seguido dos calistênicos característicos dos etíopes.

Vou te falar, não me sinto mais um ET!

Aquilo que me deu um alívio enorme, mas tão grande que vocês não podem imaginar. Sabe por quê?

Tudo o que você quer do treinamento é que ele faça ao final do período e do processo com que você possa correr mais rápido. Quando você descansa (seja 6ª feira ou sábado) você dá uma recuperação muito bem-vinda.

Quando você trota na grama um dia antes de uma prova tudo o que você faz é exatamente o oposto do desejado! Você corre devagar (aquilo que você não quer fazer no dia seguinte) e repete um mesmo gesto por meia hora, desgastando um corpo que vai usar dali 24 horas! Não faz nenhum sentido!

Quando você corre subida acima em um terreno acidentado (por isso esqueça a ideia de treinar subindo em uma pista asfaltada) tudo o que você não faz é repetir um gesto! E quando você retorna descendo, você corre rápido e não fica repetindo um gesto que seria desgastante tão em cima da

hora.

E no plano você faz algumas corridas coordenadas, que treina de novo um gesto de correr rápido, o que você mais quer com o treinamento e no dia seguinte.

Sim, ainda na subida eu sentia que não era leve, mas nem precisava ser, uma vez que seria por pouco tempo! A descida foi veloz, mas de intensidade tranquila. Ao final da sessão comentei com os demais e estávamos completamente descansados! Sem repetir o gesto você descansa oferecendo ao corpo um estímulo que você quer!

Sempre – insisto – sempre que faço esses treinos de corrida leve eu não saio descansado. Sinto-me encurtado, com os mesmos pontos do corpo tendo trabalhado. E para descansar você tem que correr cada vez mais lentamente que isso e descaracteriza justamente a modalidade para a qual você treina! **Não faz nenhum sentido!**

E como fazer isso sem ter um morro etíope?

É simples! Mais do que parece.

Você pode correr em trilhas (sempre será melhor em trilhas), ainda que planas, alternando os ritmos. Fazendo um paralelo, isso é como trocar marchas em bicicletas, outros músculos (fibras de contração rápida e as de contração lenta) vão se alternando, ao contrário do que acontece se você for correr de forma contínua, na mesma velocidade por 30 minutos.

Se não há trilhas, mas uma pista de atletismo, por exemplo. É muito possível também fazer algo nessa linha, curta e intensa. Eu sempre fiz (e recomendei aos meus orientados) mais ou menos assim: um curto aquecimento (cerca de 2km, não mais que 10 minutos). Algumas corridas coordenadas e três ou quatro repetições de 300 a 400m em ritmo um pouco mais rápido que o de 5km com tempo de descanso igual ao de esforço entre as repetições. Ao final, 5 minutos de trote leve.

A verdade é que saí aquele dia do Millenium Park novamente com a ideia pessimista que sem entender direito como funciona a lógica do esporte, os amadores acabam sendo orientados por treinadores a ir justamente na contramão daquilo que buscam. Não faz sentido...

CAUSO 8: “NÃO... ESSAS FORAM AS QUE EU GANHEI.”

A gente havia acabado havia pouco o treino mais duro de tiro. Eu estava ao lado de uma trave de futebol sem rede nem jogadores nas dependências do Millenium Park, que apesar do nome pomposo em inglês é apenas um gramadão e mato cercado com arame farpado que você tem que vencer para entrar no tal “parque”.

Eu ainda estava hiperventilando e fui conversar com a Rekik, esposa do Ed, sobre a sessão. Uma mulher comum próxima a nós percebe ali um forasteiro. Ela estava fazendo alguns alongamentos típicos dos corredores, mas parecia apenas uma pessoa qualquer cuidando da saúde.

Quando ela fica sabendo que sou do Brasil ela fala com Rekik buscando tradução... Ela, supersimples e muito simpática, nos explica que já correu maratona no Brasil... E também na República Tcheca, em Dubai e lá na África. Converso então com ela:

- Ah... Você correu essas maratonas?
- Não... Essas foram as que eu ganhei.

Eu acabava ali de conversar com uma ex-corredora profissional hoje aposentada das pistas. Leila Aman venceu as maratonas de Dubai e Praga, além de outras vitórias internacionais e em mundiais de cross-country em outras distâncias.

Hoje ela apenas vai ao parque fazer um pouco de atividade antes de voltar para casa cuidar de seus afazeres. É assim na Etiópia... você se vê conversando com alguém e de repente descobre que está diante de uma campeã de provas internacionais.

GREAT ETHIOPIAN RUN

Eu não faço um controle, mas já devo ter disputado literalmente centenas de competições entre pista, trilha e asfalto. Já corri provas enormes no Brasil e fora do país. Tive a experiência de correr provas de 800m à minha única ultramaratona até então (89km entre Glasgow e Edimburgo, na Escócia).

Saindo do papel de competidor para o de bastidores, na minha vida profissional já trabalhei também como árbitro e ainda organizador em alguns de nossos principais eventos de corrida, então não esperava me surpreender com o que estava por encontrar.

Eu nunca havia trabalhado ou mesmo corrido um evento tão grande. Já nos dias anteriores à prova falavam em 44.000 inscritos. Não há muitas provas maiores que isso pelo mundo. Meses antes eu acompanhei a Maratona de Paris, mas estando “fora” do evento você não tem exata dimensão.

Para se organizar uma corrida de 3.000 pessoas, que é o que ocorre com enorme frequência em São Paulo, por exemplo, isso exige um nível de organização do qual o participante não faz ideia.

Porém, sendo um país africano, a Etiópia traz uma imagem que todo país pobre e com níveis elevados de corrupção traz: muita burocracia, paciência com leis e enormes dificuldades de todos os tipos. Fora isso, Adis Abeba tem um dos trânsitos mais desorganizados que já vi. As ruas têm poucas pistas com faixas devidamente pintadas, então você como motorista é quem vai determinando. As faixas de pedestre são exceção e apenas figurativas. É um caos!

A quem já esteve na São Silvestre, que é menor que a Great Ethiopia Run, imagine que o trânsito de lá é pior que o de SP e a desorganização muito maior. Meu pessimismo era enorme!

Porém, eu me surpreenderia.

Antes disso, vou falar do pré-prova.

Por sermos de fora, ganhamos entrada para a coletiva de imprensa no hotel do evento. E foi lá que descobrimos uma curiosidade bem legal desta que seria a 18ª edição da corrida.

Eu estava sentado na segunda fila dentro do auditório, que não recebia mais do que 100 pessoas, apesar das imagens depois estarem nos jornais e canais de TV locais. À minha frente era uma fila de cadeiras reservadas, todas desocupadas. Quando os convidados finais entram, estes locais são ocupados. Exatamente à minha frente, meio que atrapalhando minha visão sentam-se o eritreu Zersenay Tadese, tetracampeão mundial da Meia Maratona e que tinha até 15 dias antes o recorde mundial na distância.

E ao seu lado senta-se o atleta de Uganda Stephen Kiprotich que ganhou em 2012 o título olímpico na Maratona e no ano seguinte o campeonato mundial, um feito inédito!

Ao final da coletiva ficamos sabendo que em quase duas décadas do evento esta seria a primeira vez que atletas eritreus poderiam corrê-la, uma vez que chegava ao fim um enorme problema diplomático. A Eritreia por 30 anos lutou sua Guerra de Independência da Etiópia e se declarou independente em 1991²⁰, mas apenas agora em 2018 a Etiópia a reconheceu como independente.

Isso trazia um ar todo especial ao evento!

No dia seguinte era hora de acompanharmos a corrida infantil!

Eu acho que nunca havia visto antes tantas crianças juntas para uma corrida infantil desse tipo! Era um mar delas! Tudo muito organizado, muito animado! Placas, policiais, animadores, pessoas ajudando. Apesar do turismo no país ser difícil e confuso, claramente podemos falar que corrida para crianças eles sabem fazer muito bem!

Mais tarde era hora de irmos pegar nossos kits. Na retirada deles na Meskel Square, pelo tamanho do evento alguém poderia esperar um enorme espaço com muitas lojas, tendas e marcas de todos os tipos. Eu não esperava nada disso, sei que isso é algo comum nas grandes corridas pelo mundo, mas não achava que era esse o intuito dos organizadores de lá.

Eu acertei! Chegamos no espaço de eventos que não era maior do que um

ginásio esportivo, uma simples quadra coberta. Arrisco que metade dos estandes estavam vazios, sem nada, e que metade dos que sobraram vendiam coisas sem nenhuma relação com o esporte.

É diferente. Não é pior, nem melhor. Nem todo mundo vê o mercado de corrida de forma igual!

Pela noite fomos ao jantar de massas oficial. Eu confesso que não queria ir. Minha experiência nunca foi das melhores no Brasil. Por que então sair do hotel para dormir mais tarde um dia antes da prova? Porém, me explicaram que o jantar era quase uma festa das nações porque ele é reservado apenas aos estrangeiros que correm a prova (e que ninguém enxergue nisso racismo, os estrangeiros pagam muito mais para correr, coisa de seis vezes mais).

Ninguém no grupo tinha expectativas com o jantar. Eu esperava uma comida difícil de pegar (havia aos montes), ruim (era gostosa!) e uma cerimônia entediante. Porém, foi uma das melhores coisas! Todos sem exceção se divertiram, tiraram fotos com Haile Gebrselassie, abraçaram Stephen Kiprotich. Foi uma festa incrível! Os africanos sabem festejar! A verdade é que ao final do jantar todos queriam ficar no hotel do evento por mais tempo, mas era hora de voltar e descansar para o dia seguinte.

Domingo de manhã, por volta das oito horas estamos dentro da van a caminho da largada. Chegando lá, estacionamos e enfrentamos cerca de cinco minutos de lenta caminhada em direção ao nosso pelotão, uma vez que a largada é feita em duas ondas. Os profissionais separados ficam mais à frente e outras 5.000 pessoas largam nesta mesma onda menor. E uma segunda onda larga poucos minutos depois com os demais corredores.

Indo em direção à largada passamos por três postos de controle que inibem praticamente a entrada de todo corredor não-inscrito, os pipocas, os corredores-bandidos. O que se vê é uma multidão esperando educadamente a largada.

É aí que vemos algo que só deve ocorrer mesmo em países africanos: uma festa sem igual.

Sim, as provas brasileiras são muito animadas! Mas foi diferente ver os

africanos em grupos se aquecendo dançando e cantando. Uma curiosidade é que os grupos vão crescendo conforme as pessoas vão chegando e se juntando em um sinal claro de que elas não estavam juntas, mas farão aquilo tudo em grupo.

É dada a largada e incrivelmente em poucos segundos estamos já correndo! Um pouco aquém do ritmo, é verdade, mas questão de alguns quarteirões e você já consegue correr normalmente.

Durante a prova o apoio da população era enorme, pessoas por todos os lados incentivando os atletas locais e os facilmente reconhecíveis estrangeiros. Um percurso de avenidas largas, trânsito controlado, placas de quilômetros devidamente identificadas, água bem distribuída na marca de 5km. Acontece de forma muito bem organizada aquela que é a maior corrida em solo africano, uma das 50 maiores do mundo!

Correr naquela altitude tirou toda e qualquer intenção que eu tivesse de uma marca expressiva, correr abaixo dos 40 minutos, por exemplo. Era minha primeira vez correndo em asfalto na Etiópia! Eu achei que seria mais fácil, mas você corre, puxa o ar, sente que o pulmão não se completou. A impressão que você tem é que está tudo bem com as pernas, mas o pulmão não tem combustível. É agonizante!

E você olha para os lados e vê pessoas com perucas, com calça jeans, sandálias, calças completamente inapropriadas para atividade física e eles te ultrapassam sem você conseguir oferecer muita resistência.

Eu nunca havia sido tão humilhado athleticamente na minha vida.

Veja bem, eu já competi contra atletas e medalhistas olímpicos. Mas você espera que eles te vençam sem você conseguir oferecer resistência suficiente. Porém, aquilo ali era diferente! Eu tinha que oferecer resistência, mas não dava.

Sem beber água segui meu rumo, quando chegamos na marca de 9,5km eu achei que era hora de dar tudo. Mas junto veio a pior subida do percurso (que foi alterado justamente este ano em função de uma reunião da União Africana, que tem sede no país). Porém, essa não era a maior surpresa do dia. Ela estava para chegar.

Eu não tenho GPS. Eu sequer sei usar um GPS. Usei duas vezes na minha vida. A primeira foi porque na largada da Golden Run Rio o meu Timex “guerreiro” de 100 laps de 20 anos de uso apagou sem bateria. Corri essa Meia Maratona com um Garmin depois de uma breve aula de uso apenas segundos antes da largada. Na marca de 16km esse GPS emprestado ficou sem bateria e corri às cegas os 5km finais de uma prova que eu queria (e consegui!) a medalha top 100 banhada a ouro.

Anos depois dessa experiência desesperadora tentei de novo. Agosto passado corri com um modelo Amazfit que importei e ficou meses retido na alfândega e eu com enorme preguiça de ir desenrolar a burocracia de importação. Eram 15km pelas ruas de Palermo, em Buenos Aires. Novamente o GPS falhou. Eu corri às cegas por 10km!

Porém, eu sei por experiência quando faltam 500m, foi aí que acelerei!

Entretanto, quando íamos chegando passamos por um pórtico simples. Absolutamente ninguém à minha volta parou de correr após essa chegada! O que eu fiz? Segui a multidão.

A única coisa que eu pensava era: a chegada da elite (desse pórtico pelo qual havíamos acabado de passar) devia ser diferente da chegada dos amadores (nós). Sem saber direito onde terminaria eu continuei correndo com eles por pelo menos uns 300m ou mais. De repente, um caminhão entregando água, paramos todos de supetão. A corrida já havia acabado lá atrás! No pórtico!

Momentos mais tarde, falando com outros brasileiros, descobri que todos fizeram o mesmo, continuaram a correr depois do pórtico final porque acharam que tinham errado! Por isso ninguém sabe em quanto tempo correu. E se você quiser buscar pelos resultados terá outra surpresa. Eles pegam os tempos somente dos 10 primeiros colocados!

Nós corremos sem chip, sem número de peito e sem colocação final! A camiseta é a sua inscrição (também por isso sabemos que havia pouquíssimos pipocas, pois para correr você estava uniformizado e a inscrição ao etíope é tão barata que não há motivos para alguém não fazê-la).

Era hora de aos goles de água buscar a medalha metros à frente na dispersão. Pequena, porém linda.

A polícia pede em trégua para dispersarmos. E enquanto andava e buscava pelos demais brasileiros, me deparo com novas rodas de grupos, iguais às da largada. Essas pessoas que vinham chegando e se juntando fazendo os mesmos exercícios do aquecimento. Eu estava muito cansado, mas de alguma forma eles ainda tinham energia para aquelas danças! Era uma nova humilhação para mim. De onde tiram esse pique?

Grupo reunido era hora de ir até a van para voltarmos ao hotel. Não havia uma alma naquele carro que, independente do seu tempo alto (em razão da altitude), não estivesse vibrando com a experiência!

EPÍLOGO

Lá se vão praticamente 3 décadas correndo de forma sistemática, orientada, com alguns objetivos. Isso sem contar o tempo que fiz antes disso durante minha infância na forma como crianças correm: brincando na rua, atrás da bola, no pega-pega, correndo atrás de alguém quando você é o “polícia” e fugir correndo quando se é o “ladrão”. Mais do que só correr como tantas pessoas fazem nos parques ou esteiras buscando emagrecer ou um pouco de saúde e condicionamento, eu pratico porque sou um apaixonado por esse esporte, por essa modalidade tão tradicional, e mais ainda pelas provas pelas quais tenho mais aptidão: as corridas de longa distância.

Com aquele desejo natural de ser bom, de alargar nossos conhecimentos e de evoluir de alguma forma, torna-se mais lógica a ideia de atravessar um oceano para tentar buscar aprender um pouco que fosse com os melhores na corrida.

Eu só tinha a ganhar! Eu, aqueles a quem oriento e aqueles que me leem! Que corredor não se interessa em poder correr mais, mais longe, mais rápido, melhor e com menos lesões?

Foi isso que me levou duas vezes à Etiópia, país que se orgulha de ser o berço da humanidade. É engrandecedor ir até a fonte para aprender com gigantes! Você faz e pratica algo há décadas, pensa que já viu de tudo e de repente se vê diante de algo inédito que faz todo o sentido! “Como eu não pensei nisso antes?”

Foi difícil no começo, confesso, pois a África é diferente. Bateu certo receio, assumo. Não foi barato, admito. Porém, isso tudo apenas valoriza o resultado!

Toda a dificuldade de achar um grupo pela internet, a comunicação claudicante com os etíopes por causa do idioma, aquela sensação de se sentir um pouco preso por ser um forasteiro. O etíope tem um pouco de brasileiro. É bem mais fechado, é verdade, mas sua simpatia e hospitalidade

deixam você muito à vontade.

Como alguém que adora correr e ainda viajar, eu conseguiria juntar duas paixões. Porém, se o Quênia hoje já explora essa espécie de turismo esportivo para corredores, não há nada muito estruturado em Adis Abeba. Era apenas minha segunda vez no continente africano após alguns dias por Marrocos. Por uma questão de ascendência sempre me senti meio que obrigado a visitar com calma outros países do continente.

Mais do que um país diferente, mais fechado do que eu imaginava, eu aprendi em uma intensidade que eu jamais poderia esperar!

Sem querer soar repetitivo, eu insisto em dizer que quando cheguei lá esperava meio que apenas confirmar muitas das ideias que já tinha pré-concebida sobre treinamento e sobre a abordagem deles nesse esporte. Mas do treinamento propriamente dito, passando pelo alongamento, pelos exercícios técnicos, pela questão de fortalecimento, nutrição e pelas ideias de como devemos nos treinar, o que os etíopes podem nos ensinar é algo sem igual!

E isso não é pouca coisa! Vou retomar uma parte da introdução de meu livro *O Treinador Clandestino*. Lá falo que:

“(...) não podemos jamais nos esquecer que a corrida está no programa desde a criação dos Jogos Olímpicos Modernos, assim como estava nas edições da Grécia Antiga. Nesse longo período muitas coisas já foram testadas, o que se mostrou eficiente foi aperfeiçoado e mantido, quando se mostravam ineficientes nos testes práticos, foram sendo abandonadas.

É assim que funciona muita coisa nessa modalidade, porque uma de suas características é de poder ser comparada sem muita normatização ou complexidade. Os processos da corrida são quase sempre facilmente mensuráveis e eles respondem quase que diretamente pelos resultados, não pelas intenções.

Na corrida o melhor será aquele que ganha, chega na frente; não é aquele que considera que possui a melhor abordagem. E como é uma atividade simples, de grande volume (de praticantes e eventos) os testes e comparações são constantes e, como dito, datam de muito tempo.

É difícil assim reinventar a roda ou se surpreender nessas condições! E sendo a corrida dentre os esportes olímpicos aquele de gesto técnico mais simples que existe, quando você vivencia como eles etíopes encaram a corrida, não são necessárias muitas palavras. É difícil explicar, mas está tudo lá, à sua frente, basta ver e querer aprender e experimentar. Assim como eu, eles amam a corrida, e não vão pensar duas vezes antes de te ajudar!

Correr é tão simples que não deve ser apenas por acaso que ela floresceu em países igualmente simples e pobres como Quênia e Etiópia. Há uma conjuntura de fatores - lógico! - mas esse modo simples deve ter seu peso, e ele não deve ser pequeno.

Eu já li muita coisa de corrida, mas tenho minhas máculas. Uma delas resolvi assim que decidi viajar para a Etiópia: li o ótimo *Running with the Kenyans*. O ser humano tem vários vícios. Um deles é recontar histórias de uma maneira suave, linear, ainda que para isso sem má-fé distorçamos a realidade. Isso porque nosso cérebro é preguiçoso, ele lida melhor com aquilo que ele entende (a simplicidade) e com aquilo que ele pode prever. Nem que para isso tenhamos que ignorar o não-compreendido ou fingir que ele simplesmente nem exista. Ganhamos assim uma falsa sensação de que entendemos perfeitamente os motivos das coisas acontecerem.

O escritor ganha com isso, o leitor inconscientemente agradece.

De certa forma era esse o desafio do autor Adharanand Finn. Ele queria saber se era o correr descalço que fazia dos homens quenianos os maiores vitoriosos em maratonas internacionais. Ou então a altitude, ou a pobreza, ou a genética. Ele queria uma resposta simples. Hoje parece estar bem claro que eles e os etíopes compartilham algumas características bem raras que os fazem os melhores fundistas do planeta em quantidade e qualidade.

Sem exagero, mesmo sendo um viciado no assunto, aprendi nos primeiros treinos leves mais do que eu poderia jamais sonhar antes de

embarcar para lá.

Mas não terminei.

Falei do nosso primeiro vício, outro deles é a busca de argumentos que confirmem aquilo com o qual concordamos. Poucas coisas são tão humanas.

E isso talvez tenha feito da viagem um aprendizado. Eu esperava que eles corressem com tênis surrados (e correm). Que eles focassem em muito volume (rodam como loucos, ainda que não tenham metas numéricas por distância como os amadores brasileiros têm, por exemplo). Ou que fossem desapegados com temas que entre amadores aqui no Brasil, nos EUA e Europa viraram obsessões como nutrição e equipamentos (etíopes não ligam a mínima).

Eu queria era confirmar tudo isso em que eu sempre acreditei. E até confirmei. Mas era bem mais do que isso. A verdade é que eles correm diferente nos treinos leves. Eles de verdade correm leve! A ponto de eu conseguir acompanhá-los!

Como os treinos são em fila indiana, permitindo que vários grupos utilizem assim as mesmas trilhas, eu corria boa parte do treino olhando a pisada à minha frente. É diferente sem conseguir explicar. Uma corrida ativa, mais anteriorizada nos pés, claramente com o médio-pé ou o ante pé (quem corre na “ponta do pé” é bailarina). Aquela corrida passiva que você vê um corredor amador batendo com o calcanhar e um tênis cheio de suporte na região você pouco ou nunca presencia nas trilhas de Adis Abeba.

E não é só isso que você sente mesmo em treinos bem leves. Nosso esporte, tentei explicar no capítulo sobre Planos de Movimento, acontece no plano sagital, ou seja, naquele plano imaginário que separa o corpo em direita e esquerda. Porcamente traduzindo, a corrida acontece ou para frente ou para trás. Não há nada no plano transversal ou mesmo no plano frontal (movimentos laterais), por exemplo.

Porém, já no primeiro desaquecimento houve uma ênfase nos planos transversos, por exemplo, que aqui eu só vi em atletas de modalidade como o futebol. Eles enxergam no quadril talvez a articulação mais importante da

corrida. E isso é totalmente novo e surpreendente para mim!

Obviamente que sabendo minha opinião contrária em relação ao alongamento estático e sentado (ou deitado) na corrida, você pode imaginar minha felicidade ao ver que no pós-treino que eles não alongam por mais do que cinco segundos sempre em pé ou um dos pés (na corrida você nunca está com os dois pés no solo). Mas minha maior surpresa foi ver que por cerca de dez minutos eles fazem exercícios calistênicos, que são uma espécie de alongamento dinâmico, com uma ênfase na mobilidade e na flexibilidade de várias articulações. Das mais importantes, enfatizando mobilidade no quadril, passando por foco em articulações mais ignoradas por aqui, como ombro (cintura escapular) e mesmo coluna e tronco, rodando braços à frente, para trás e alternados.

O alongamento como conhecemos e praticamos no Brasil em todas as sessões foi mínimo, ínfimo, muito curto. É muito mais uma sociabilização do que carga. E aqui voltamos à simplificação.

Regularmente saem nas revistas e portais de corrida os benefícios da cerveja ou do consumo de álcool no esporte. Poucos sabem, mas fui por toda uma temporada o preparador físico de um time de rúgbi de uma das maiores e melhores equipes irlandesas sub-20 quando morava naquele país, famoso ainda pela sua cerveja. E eu era ainda o Nutricionista.

Pois eis que na estreia do “Irlandesão” jogamos (e perdemos) fora de casa. No retorno o ônibus do time parou num típico pub e todos descemos. Sentamos em uma mesa e veio uma enorme quantidade de sanduíches. E cerveja, muita cerveja. Obviamente que eu não tinha nada a ver com aquilo. Era uma decisão do técnico seguindo uma espécie de tradição da modalidade. De nada serve querer avaliar se o álcool faz ou não bem ignorando o bem que essa social pós-jogo sabidamente faz.

Estudos interessantes mostram que o melhor do desaquecimento (ou do pós-treino) nada tem a ver diretamente com fisiologia. Mas com a diminuição do estresse e seus indicadores e marcadores biológicos. Beber com amigos depois de um esforço físico pode sinalizar ao corpo que o estresse da atividade e a sessão estão terminados. Trotar com amigos depois dos tiros tem pouco a ver com lactato. Trotar sozinho pode trazer benefícios

limitadíssimos. Beber sozinho pode ser ainda um mau indicador.

Falei tudo isso para lembrar que o alongamento estático mentiroso que alguns deles fazem ao final da corrida parecia ter um caráter puramente social. Mas os 10 ou 15 minutos de calistênicos parecem, sim, explicar um pedaço da superioridade deles.

Isso sem contar aquilo que ainda não compreendemos muito bem. Eu falei anteriormente sobre a questão das massagens que eles tanto praticam. Você consegue de forma bem fácil achar vantagens e desvantagens na literatura. Entre um pesquisador e um prático, no caso um atleta ou treinador, eu vou sempre ficar com a opinião deste último por uma questão de skin in the game, pele em jogo.

A massagem deve trazer benefícios! Nós apenas ainda em nossa ignorância não sabemos explicar quais seriam! O fato de não enxergarmos não quer dizer que não exista.

Outro aspecto típico nesta linha é a questão do vestuário.

Você vai treinar e estão todos os atletas sempre muito vestidos, com muito mais roupa do que seria o confortável para o que marca o termômetro. A impressão que dá é que estão sempre com frio. Eu percebi isso e comentei com Ed, também um forasteiro. Ele me disse que os atletas têm medo de ficar doente e que ele, vindo da Inglaterra, recebia seguidas reprimendas por estar sempre de camiseta regata quando todos usavam agasalhos esportivos no aquecimento ou mesmo durante toda a sessão de treino.

Não somos únicos nessa percepção. O escritor Scott Douglas, autor dos livros *Running Is My Therapy* e *Advanced Marathonning* quando foi ao Quênia fez a mesma observação. Seria cultural? Com certeza. Mas pode haver um benefício indireto, como nos leva a crer um estudo recente feito por um fisiologista americano que é também corredor dos bons, a ponto de disputar as seletivas olímpicas americanas para a Maratona.

Em seu estudo ele encontrou que usar muita roupa pode trazer importantes benefícios quando alguém busca desempenho porque dispara alguns estímulos para o corpo se adaptar melhor ao calor¹⁶ (exemplo: maior

sudorese, maior volume sanguíneo e menor temperatura corporal, que são marcadores importantes de desempenho na longa distância).

Esse tipo de adaptação é muito barata e é o que cabe a países tão pobres como Quênia e Etiópia porque, segundo o autor, gera adaptações muito bem-vindas sem a necessidade de ter que treinar no calor. Ou seja, sem dinheiro para fazer sessões de sauna, mas um agasalho barato já compensaria.

É mais do que isso. Se eu pudesse dizer em uma frase o que os faz melhores do que nós é que está bem claro a eles o que realmente importa na corrida.

Vou dar outro exemplo.

Em uma sessão de treino, após terminarmos, enquanto apenas conversávamos um atleta veio e me perguntou o porquê meu tênis tinha pequenas bandeiras do Quênia no cabedal, sem nunca esconder a rivalidade que possuem, além do enorme respeito.

Meu Fila Kenya Racer 3 era assim. O que eles não conheciam era a marca esportiva Fila. Quando falei que havia trabalhado na ASICS, alguns claramente não sabiam do que se tratava. E quando apareci com um Skechers eles não conheciam a marca, apenas o nome do modelo, em homenagem ao maratonista Meb Keflezighi. (*quando leram Go Meb no cabedal perguntaram se era “aquele Meb”, em referência ao eritreu naturalizado americano).

Equipamento nunca nem jamais foi assunto nos treinos. O Ed corre usando um relógio Casio dos anos 90. GPS não vi nenhum por lá, apesar de eles falarem que às vezes os treinadores usam nos longos. Freqüncímetro cardíaco nunca foi visto no grupo. Smartphones como o meu nos treinos não vi na primeira viagem, apenas na segunda.

Eu tenho algumas heurísticas. Elas nada mais são que um conjunto de atalhos mentais que nossos cérebros usam processando informações de forma bem eficiente. São elas que nos permitem observar de forma rápida

um acontecimento, uma cena, e tirar dali algum significado disso.

Uma delas me diz que se o corredor amador não trabalha com tênis e entende desse assunto, é porque ele provavelmente corre devagar. Essa minha tese quase nunca falha. O caminho inverso é verdadeiro: se a pessoa corre bem, ela entende pouco de tênis, marcas e modelos. Até nas empresas para quais trabalhei era assim... geralmente quanto mais a pessoa sabia de produto, menos ela corria.

Comprove você mesmo! Só tem tempo e energia para se aprofundar no tema quem não passa muito tempo correndo. Com GPS é parecido. Você acha bons corredores que entendem de GPS na mesma proporção que acha pessoas que entendem de relógios de luxo ou de helicópteros militares ou da geografia Inca. Estou querendo dizer que correr e entender de GPS (ou de helicópteros ou de tênis) são duas variáveis completamente independentes. A intimidade (ou competência) em um não diz absolutamente nada sobre a intimidade em outro.

Essa é uma das maiores lições que aprendi no meu tempo com os etíopes: eles sabem aquilo que realmente importa na corrida.

Como disse, até hoje não sei mexer em relógio GPS. E também não sei mexer em iPhone ou iMac nem jogar Candy Crush nem Gamão. Não é questão de ser contra tecnologia (adoro celular Samsung, por exemplo!), é sobre não haver relação disso com uma melhor corrida minha.

O meu Fila furado era um dos tênis mais novos do grupo. O equipamento não é tema de conversa porque melhor do que nós eles sabem que não serve para nada. Eu começo a bocejar quando a pessoa começa a falar de tecnologia de calçado. Até porque tendo trabalhado por muitos anos em fabricantes do setor sei que não existe baboseira maior. No fundo os etíopes sabem que para correr bem parece que a pessoa precisa entender pouco de tênis. Na verdade, como entender de helicóptero, não há uma relação.

Outro fato nessa minha experiência é que após tantos anos correndo, não esperava viver novas... experiências! Mas já de cara, na primeira sessão, duas surpresas. Uma delas se não era inesperada (e não era!), era nova: correr na altitude. A adaptação foi mais rápida do que imaginava, ainda que eu continuasse a correr mais lentamente lá durante todo o período que passei no país.

A outra, sim, inesperada. Eu sentia a musculatura da minha canela (entre o tornozelo e o joelho, não somente a panturrilha em si) arder quase inchada. Eu nunca havia na vida mudado tanto de direção e velocidade em um só treino. Por mais que seu treinador e seu fisioterapeuta tentem eles nunca conseguirão reproduzir isso na academia ou numa pista de atletismo ou correndo em asfalto. Não há tênis que proteja você como um piso instável e menos agressivo o faz. É a musculatura da perna quem faz!

No meu penúltimo dia de treino lá em minha primeira viagem, comecei a correr logo cedo, por volta das 6h30 com um atleta e perguntei se ele iria treinar de tarde. Ele disse que não, que aquela já era a sua segunda sessão do dia. Reforço: eram 6h30! Ele havia antecipado a segunda sessão do dia para correr comigo.

E correndo o risco de sempre ser repetitivo, repito e reforço que a maior lição que tive com eles é algo que mesmo os melhores corredores brasileiros já sabem na prática: os melhores sabem aquilo que realmente importa para fazer você correr bem. Os mais lentos ou não sabem, ou se iludem buscando atalhos fora da corrida, fora do único equipamento que realmente importa: seu corpo.

Vou tentar ser um pouco mais prático, mais aplicado à corrida. No meu retorno uma das coisas que mais me perguntaram sobre meus treinos na Etiópia foi: como eles medem as cargas? Tempo ou Distância? A intensidade é por ritmo ou Frequência Cardíaca (FC)?

Por muito tempo, após ter já começado a estudar treinamento esportivo,

eu mantive controle rígido dos meus treinos. Dia, ritmo, distância, volume. Por exemplo: 12km (4'05"/km) na USP. Ou então: Pista 3km / 5x1.200 (4'08"x2'30") / 3km.

Mantive isso quase religiosamente por muito tempo. Nunca revisei. Nunca. Nenhum treino. Se hoje tiver que encontrar, não sei nem onde achar a papelada ou os arquivos digitais. Está em algum lugar das minhas coisas, só não faço ideia de onde.

Depois de um tempo abandonei a tarefa de escrever meus treinos. Atualmente faço tudo de cabeça, antes e depois. No máximo em dois treinos na semana corro com cronômetro. Sei o treino que fiz duas semanas atrás e o de daqui duas semanas. Crio um esqueleto na cabeça e vou polindo.

Não estou negando a conveniência que um GPS oferece. O relatório da Strava com dados brasileiros de 2018 (YIS 2018), por exemplo, apontou que aqueles corredores que tinham metas estabelecidas (por exemplo: 1.000km nos próximos 5 meses) acabavam treinando mais do que os sem metas.

Então ter ferramentas de controle podem tornar nossa vida mais fácil. Mas isso per se pode fazer de alguém um corredor melhor? Eu duvido.

O leigo geralmente confunde dado com informação. Exemplo: 89km de corrida na semana passada. Porém, dado não é nada, não é informação! Pior. Quanto mais dado você dá a um leigo mais ele erra. Isso porque ele aumenta sua confiança (o que é um perigo!) e tira conclusão de onde não se pode tirar muita coisa. O leigo se confunde com tantos dados, mas acha que o aproveita. Ele tenta encontrar sinal onde muitas vezes há apenas ruído. Não há nada pior, mais "perigoso".

Tem mais. O corredor que mantém um controle rígido do ritmo de treino é como um piloto que dirige freando. Ele acha bom um 5'15"/km da sessão de tiro, ainda que seja ruim. Isso porque ele impede que seu corpo possa correr mais quando estiver se sentindo bem (ex: 5'05"). Ele não sabe a sensação de correr a 5'15"/km, afinal, ele estava olhando ao relógio, entregou ao GPS a tarefa que deveria ser sua. E no dia que seu corpo quer e precisa de um descanso, ele o nega. Ele se recusa a oferecer aquilo que é

algo essencial no treinamento: a recuperação.

Eu sou homem e gosto de competir. É lógico que vou querer ir sempre rápido. Por isso mesmo não controlo a absoluta maioria dos meus treinos. Deixo esse ímpeto para o dia da prova.

Voltamos assim à Etiópia.

Eu havia me proposto desde o começo a fazer 100% do que eles faziam, ainda que no máximo de uma arrogância achasse que o meu jeito poderia ser melhor vez ou outra.

Então eu lhes digo: eu não tenho a menor base para dizer o quanto corremos (em quilômetros) nem o ritmo. Eu não faço a menor ideia do volume que fiz na Etiópia nem o ritmo médio. E digo mais: estou certo que os demais atletas (locais) também não fazem.

Para não dizer que corremos 100% às cegas vou resgatar duas sessões. Um treino longo de 1h20. Foi um dos treinos mais difíceis que já fiz nos últimos tempos. Subimos até 3.000m em Entoto Maryam em meio à mata de eucaliptos usando um pasto para treinar. Aquecemos 20 minutos. Os atletas todos se reuniram para fazer um pouco de alongamento dinâmico e tirar os agasalhos. Depois corremos por exatamente uma hora neste pasto de terreno acidentado. Quando faltavam pouco mais de 15 minutos eu “sangrava”, meu corpo pedia para parar.

Ao final da sessão, água e exercícios calistênicos trotando. Apenas ao final da sessão eu soube que corremos pouco menos de 10km em uma hora. O ritmo não foi uniforme, uma vez que havia pouco plano.

No dia seguinte, treino leve no parque público Jan Meda. A volta, descobrimos via GPS, tinha pouco mais de 1.700m, informação essa que os atletas não sabiam! E em determinado momento estávamos correndo a pouco mais de 7min/km. Eu nunca havia corrido assim lento no Brasil!

Por fim, uma sessão de tiros no Millennium Park. O treinador nos avisa que seriam tiros. Absolutamente ninguém sabia a metragem. Pelo tempo e pela experiência nós brasileiros calculamos que eram três voltas que somavam pouco mais de 1.100m e pouco menos de 1.200. Eles mesmos não sabiam!

E já vou explicar por que GPDs nesse cenário são dispensáveis.

O treino é baseado no tempo e na sensação de esforço. Não há uma Escala Borg, mas o leve é leve e o tiro de 5 minutos com pausa de 3 minutos é forte a ponto de você repeti-lo na mesma intensidade após os 3 minutos de descanso. É tão simples. Lógico! Corrida é o esporte mais simples que existe!

Por que então complicamos com métricas que têm tão pouca utilidade na prática?

Se saber a velocidade, a FC, o ritmo, o volume (em quilômetros) fosse de fato importante ou fundamental, aqueles que mais dependem da corrida, que vivem dela, fariam assim também.

Se olharmos, por exemplo, a questão fisiológica dos dois treinos de tiros que pude fazer com eles. Foram oito tiros em pirâmide: 5, 4, 3, 4, 5, 4, 3 e 2 (esse último um “tiro surpresa”). Somando-se o tempo de esforço dessa sessão temos 30 minutos em intensidade elevada.

Já no Millenium Park eles fizeram 5 repetições de pouco mais de 3 minutos (os quase 1.200m). Estamos assim falando de pouco mais de 15 minutos de esforço.

É dessa variável (tempo de esforço) e o da recuperação que você precisa ter controle quando sabe que um etíope corre os 10km em 30 minutos e os 5km em pouco menos de 14 minutos.

Eles assim abrem mão de um controle minucioso de ritmo, abrem mão de altas velocidades (ao treinar em altitude e pisos irregulares) para ganhar os benefícios dessa escolha: um ganho natural de EPO, menores cargas lesivas nos membros inferiores e um trabalho mais completo de força, trabalhando outros planos que os pisos estáveis não nos dão.

Sendo assim, saber se um etíope correu 160km ou 200km pouco importa para eles desde que eles treinem duas vezes ao dia e em pisos bem-vindos!

Quando mesmo estando a menos de 2km do local do primeiro dia de treino, nós fomos de carro e não trotando, eu acabei me sentindo como aquelas pessoas que pegam elevador para ir à academia ou o carro à padaria. Meio triste, meio irracional.

Os etíopes treinam em média entre 11 e 13 vezes por semana. A minha surpresa chegando lá foi ver que apenas uma sessão por semana era feita em asfalto. Uma! E ela é feita em asfalto por dois motivos principais: porque as competições são em asfalto, então este é um jeito de você “manter contato” com este piso. E porque nas estradas, assim como na pista, você consegue ter um controle maior da distância, podendo fazer treinos controlados por ritmo, não somente sensação ou tempo.

Uma passagem que me chamou atenção em *Running with the Kenyans* é quando o autor tenta convencer os quenianos a começar o treino alguns poucos metros antes da estrada de terra. Sem sucesso. Eles caminhariam pela calçada. Concreto e o asfalto machucam, os africanos sabem disso. E nós achamos que um tênis de R\$799 compensa essa característica intrínseca do piso.

Regra número 1: corredores quenianos e etíopes sabem mais sobre prevenção de lesões do que fisioterapeuta ou médico.

O primeiro grupo vive de não estar machucado, os outros dois vivem de tratar (bem ou mal) o lesionado. Os interesses finais são dissociados.

O corpo é o instrumento de trabalho mais importante do atleta. E os etíopes (e agora você sabe que também o queniano) fogem do asfalto como o diabo foge da cruz. Eu não conseguia nunca explicar aos diferentes treinadores que aqui no Brasil todo treino dos amadores é feito sempre em asfalto. Eles não conseguiam entender como alguns dos melhores parques da cidade não têm corredores nas trilhas (como a “volta da grade” ou a Pista de Cooper do Parque do Ibirapuera, ou ainda o Alfredo Volpi próximo ao Jockey Club em São Paulo).

Ou ainda: como explicar que 99% das pessoas que pegam o carro para ir à USP treinar não correm nas trilhas das ilhas centrais das avenidas. Eu me sinto um E.T. sempre que estou lá, pois tudo aquilo é só meu com o asfalto lotado! O Bosque da Física na mesma USP, inteira de terra batida, está sempre deserta, é um latifúndio que provavelmente só teria mais gente se fosse concretado, acredite! Um nonsense, um delírio coletivo!

A própria pista de atletismo da USP é rodeada por uma trilha de 1.100m que tem muito menos gente treinando do que a própria pista. É surreal! Nós

decidimos optar pelo errado!

O corredor brasileiro é muito estranho. Eu tenho uma tia que faz caminhadas em grupo logo cedo, antes do horário comercial, dentro de um shopping center. Dentro de um shopping! Isso de forma orientada. Mas a culpa, sejamos honestos e justos, não é só dos corredores, mas muito também por culpa dos treinadores. Você vai sempre encontrar um consultor mal informado dizendo na revista sobre supostas vantagens de se correr na esteira, ou explicando dos perigos e cuidados ao correr em trilhas. Os profissionais de saúde confundem aquilo que não entendem com aquilo que não existe.

É como chegar bêbado em casa sem as chaves e procurá-la somente embaixo do poste de luz, que é onde está claro. Quem faz isso ignora que pode estar em qualquer lugar escuro. Pois quando você pede ao seu atleta para não correr na trilha para não torcer o pé você demonstra não compreender os riscos de correr no asfalto (ou na esteira). As lesões na corrida são em sua maioria por esforços repetitivos, não torções. E correr em pisos estáveis (asfalto, pista, esteira...) é a garantia que você executa o exato mesmo movimento, no mesmo plano, em todos os treinos.

É você pagando alguém para te machucar, pois essa pessoa te manda fazer esforços repetitivos desnecessários. E este alguém, em vez de te fazer correr melhor (aquilo que você realmente quer), tenta não te machucar impedindo que você corra muito melhor. Não faz sentido. Vou contar sobre uma passagem em Adis Abeba. Estávamos nós correndo leve em Sululta Meadow quando uma brasileira disse que estava naquele dia correndo com um bem conhecido modelo para assim tentar “evitar lesões” em um terreno tão acidentado (*não falo o nome das marcas porque as pessoas que trabalham nas marcas se ofendem muito fácil quando não são elogiadas). O tênis, de enorme entressola, parece um tijolo.

Porém, tudo o que ele mais faz é tirar sua sensibilidade do solo, aumentando sua chance de torção. Quando vamos correr em terrenos acidentados, o melhor a fazer é correr com tênis baixo, não alto! Fazendo um paralelo é como achar que fazer tricô ou tocar piano, atividades que exigem precisão, seria melhor executada com luvas de boxe.

E uma vez que seu pé está em contato com chão, seu tornozelo faz o trabalho de estabilizar sua corrida (auxiliado muito pelo quadril). A pessoa que tem medo de correr na grama ou na terra porque tem medo de se machucar não entende que ela se machuca não por correr lá, mas justamente por não correr lá! Eu não presenciei nenhuma queda ou tropeção de etíopes! Eu quase caí, eles não!

Ou seja, eu não faço ideia de quantos quilômetros corri na África. Nem o ritmo. Volume alto é fundamental na corrida. Mas você não consegue isso apenas com quilômetros no lombo. Se eu corro no asfalto do Ibirapuera 14km em uma hora 6 dias por semana vou totalizar 84km. se eu faço essas mesmas seis horas de treino semanais na altitude de Entoto Maryam daria menos de 60km. Onde seria melhor para você como corredor?

Os quilômetros são assim uma medida rígida de controle de carga de treino. Nosso organismo, vale lembrar, fisiologicamente não é regido pela distância (em metros, jardas ou milhas), mas pelo tempo!

Temos assim que considerar que você só consegue agregar cada vez mais volume quando o treinamento não te machuca. Na Etiópia corríamos sem controle de velocidade, de quilometragem, de FC, mas também, e aqui é o mais importante, sem dores.

Uma coisa que escondi da equipe para que não me tratassem diferente é que pela manhã tenho muitas dores quando corro. Por isso também prefiro e só quase corro de noite, quando elas já passaram ou diminuíram. Na Etiópia corri sem dores nenhuma às 6h00. Desde que cheguei ao Brasil implementei muito do que vi lá fora e venho treinando sem dor alguma. Eu corro menos nas sessões, mas corro mais e sem dor. O volume final assim é maior.

A ausência de dor me permitiu conseguir engatar uma sequência de treinos mais longa até do que quando estava em treinamento para uma ultramaratona, onde volume e consistência são essenciais. Quem corre mais volume, corre mais rápido.

Então essa enorme consistência dos etíopes (12 treinos semanais não é qualquer um que consegue!) aliado ao enorme volume de treinamento explicaria seu sucesso?

Acredito que todos os fatores têm um enorme peso. Buscar uma única resposta seria enorme ingenuidade da minha parte ou coisa de quem não entendeu nada ainda.

O volume por si só não explica. Seria, então, a miséria? A pobreza que empurraria uma enorme quantidade de atletas tentando bravamente obter uma vida melhor?

Não somente. Outros países também são muito pobres. A diferença na Etiópia e no Quênia é mais sobre falta de opção quando miserável (e se você nasceu em um dos dois países você tem enormes chances de nascer miserável). Apenas recentemente assisti ao bom documentário Gun Runners (2015), sem título em português.

Esse filme canadense retrata a vida de dois quenianos desde apenas moleques em uma jornada pela corrida. Em determinada parte, fica claro o que representa o esporte ao mais talentoso dos retratados. Em uma reunião, sua família o cerca meio que exigindo resultados com prêmios financeiros, porque estão todos ali contando com suas vitórias para melhorar a vida de todos. Troféu é para quem já tem o que comer!

Ao longo da minha vida, ainda mais novo, eu cheguei a treinar com caras muito mais talentosos do que eu no atletismo. Mas correr é muito duro. A maioria pegou leve nos treinos para pegar mais forte nos estudos. Cada um deles, sem exceção, optou por ganhar a vida estudando em uma faculdade. Poderiam ter sido profissionais? Olímpicos? Talvez. Eles não precisavam nem queriam correr o risco de apostar tudo na carta errada. Os garotos quenianos do filme ou os etíopes que conheci não tinham essa opção. Eles agarram a corrida como um naufrago agarra uma boia. É sua última esperança.

Seria então a altitude de Adis Abeba? Quito e La Paz são capitais ainda mais altas. Fosse isso o segredo, bolivianos e equatorianos seriam potências globais na Maratona, porém, não são sequer regionais.

Correr descalço ou tênis minimalistas pode ser um dos motivos? Por mais incrível e decepcionante que pareça aos adeptos do minimalismo (como eu!), não vi nenhum corredor descalço!

A lição que tirei com isso é que a ausência de tênis não ajuda na mesma medida que seu excesso é que pode atrapalhar. Eu acredito de verdade que enorme parte do sucesso dos corredores locais (e também dos quenianos) está na simplicidade da vida que levam, e isso estendido até para a questão dos calçados e do equipamento. No dia a dia não há suplementos, comida processada, pouca coisa industrializada e o corpo está em constante movimento e liberdade de movimento para sobreviver.

Voltar ao país apenas reforçou algumas opiniões.... A de que se preocupar de mais com tênis é coisa de quem corre de menos... Ter que fazer musculação é coisa de quem no dia a dia fragiliza seu próprio corpo. Mesmo nos treinos leves houve um constante trabalho de força de mudança de direção, de velocidade, subida, descida... Nada 100% reproduzível com halteres. Muito menos com aparelhos. Sendo assim, ter que contar com uma sala equipada de musculação seria tornar complexo (e ineficiente) o que funciona de forma simples.

Sobrevalorizamos a biomecânica, damos importância demasiada aos tênis e ficamos debatendo Nutrição. Pra quê?!

Nem por isso ousa dizer que seria sua ruralidade “o” fator. Ajuda, mas sozinha é improvável. A genética? São várias etnias compondo a seleção nacional. A comida? Os métodos de treino?

Qual a resposta, a que explique a superioridade deles e dos quenianos, é uma pergunta que eu não me faço mais. Para mim, apesar de complexa, ela está bem clara aos que querem ver: é seu conjunto quase único, singular de fatores!

O método incrível de treinamento, a pressão social (a corrida como talvez única ferramenta de melhora socioeconômica), a pobreza como propulsora, a ruralidade (que “protege” o corpo do cidadão-atleta)... A atitude, assim como também a altitude! Sim, uma genética privilegiada, a tradição de gerações...

Naquele episódio da visita ao cemitério destinado aos heróis nacionais a cena significou muito para mim. Não pela enorme beleza, apenas. Mas pelo

simbolismo. Sem elas perceberem que eu as via, havia crianças olhando o túmulo daquele que é provavelmente um dos maiores corredores da história do país, sem dever nada a Bikila, Haile ou Bekele, aos quais tomo a liberdade de chamar por um único nome apenas.

Quando crianças admiram assim alguém como Miruts Yifter, o Yifter “The Shifter”, um quase desconhecido fora da Etiópia, você tem a certeza ainda que há seguramente gerações para dar seguimento a toda uma linhagem de um país tão vencedor nesse esporte tão apaixonante.



Fim

BIBLIOGRAFIA

1. DOS SANTOS, M. F. **Filosofia e Cosmovisão**, 2016.
2. **List of New Zealand records in athletics** [da] Wikipedia. Disponível em: <[https://en.wikipedia.org/wiki/List of New Zealand records in athletics#Men](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_New_Zealand_records_in_athletics#Men)> . Acesso em: 12 dez. 2018.
3. BALU, D. **O Treinador Clandestino** – o que nunca te contaram sobre corrida e o porquê correr com tênis mais barato pode ser uma boa. Clube de Autores, 2016.
4. **Human Development Indices and Indicators - 2018 Statistical Update**. Disponível em: <http://hdr.undp.org/sites/default/files/2018_human_development_statistical_update.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2018.
5. SILVER, N. **O sinal e o ruído**: por que tantas previsões falham e outras não. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.
6. BERSON, S A. & YALOW, R. S. The Banting Memorial Lecture 1965: Some Current Controversies in Diabetes Research. **Diabetes**, v. 14, n. 9, p. 549-572, 1965.
7. TAUBES, G. **Por que engordamos**: e o que fazer a respeito. Tradução de Janaína Marcoantonio. Porto Alegre, RS: L&PM, 2014.
8. DANSINGER, M. L. et al. Meta-analysis: the effect of dietary counseling for weight loss. **Ann Intern Med**. v. 3, v. 147, n. 1, p. 41-50, 2007.
9. HOWARD, B. V. et al. Low-fat dietary pattern and weight change over 7 years: the Women's Health Initiative Dietary Modification Trial. **JAMA**, v. 4, n. 295 (1), p. 39-49, 2006.
10. STUNKARD, A. & MCLAREN-HUME, M. The Results of Treatment for Obesity: a Review of the Literature and a Report of a Series. **Archives of Internal Medicine**, v. 103, n. 1, p. 79-85, 1959.
11. TAUBES, G. **Good calories, bad calories**: fats, carbs, and the controversial science of diet and health. New York: Anchor Books, 2007.
12. **Traditional Crops** [da] Food and Agriculture Organization of the United Nations. Disponível em: <<http://www.fao.org/traditional-crops/teff/en/>>. Acesso em: 24 dez. 2018.
13. FINN, A. **Running with the Kenyans**: Discovering the Secrets of the Fastest People on Earth. Ballantine Books, 2013.
14. BRANT, J. **Duel in the Sun**: Alberto Salazar, Dick Beardsley, and America's

Greatest Marathon. Rodale Books, 2006.

15. MILANEZ, V. F. et al. Evidence of a Non-Linear Dose-Response Relationship between Training Load and Stress Markers in Elite Female Futsal Players. **Journal of Sports Science and Medicine**. v. 13, p. 22-29, 2014.
16. ELY, B. R. et al. Physiological Responses to Overdressing and Exercise-Heat Stress in Trained Runners. **Med Sci Sports Exerc**. v. 50, n. 6, p. 1285-1296, 2018

1 O idioma local é incompreensível para nós e tem um alfabeto e uma escrita toda única deles. Ao escutar dois etíopes conversando é aquele tipo de conversa da qual você não faz a menor ideia do assunto. Assim como eu fiz, não confunda o amárico com *aramaico*, outro idioma, falado em partes do Oriente Médio.

2 Os irmãos não possuem o recorde de 5km, os de 20.000m, o de uma hora, os de 25.000m e 30.000m. Porém, todas as parciais equivalentes em rua, que são sempre mais lentas, são melhores do que os atuais recordes neozelandeses.

3 O recorde europeu de Moen foi depois de cerca de um ano batido pelo britânico Mo Farah em Chicago (2018). Por Farah ter origem somali, ele não entra no clube dos oito não-africanos.

4 Para efeitos de simplificação e padronização, neste livro, a menos que previamente especificado, farei uso da palavra ALONGAMENTO quando estiver me referindo ao exercício ou à prática do “alongamento estático”, que é a ação mais comum de alongar (ou de “esticar”) um músculo ou um grupo muscular, permanecendo assim em uma posição parada, estática. O tempo dele no treinamento da corrida pode variar de 20 a 30 segundos por posição, chegando a pouco mais de um minuto, podendo esta atividade ser feita de forma ativa ou passiva, ou seja, com auxílio de outra pessoa.

Muitos autores argumentam que os diversos tipos de alongamento (dinâmico e estático, por exemplo) são métodos de treinamento para obtenção de uma maior FLEXIBILIDADE de um indivíduo ou atleta.

Para complicar, eu sou da linha de treinadores que gosta de dizer que alongamento diz respeito a um músculo, enquanto o termo FLEXIBILIDADE e MOBILIDADE, quando utilizado, se referem à uma característica própria de cada articulação de ser movimentada ao longo de toda uma apropriada amplitude natural. A flexibilidade e a mobilidade dependem assim não só da articulação em si como também do controle neural e do seu tecido circundante, músculos, tendões e ligamentos. Ela é condicionada, entre outras coisas ainda, pela genética individual.

5 A depender da fonte, a população do país varia entre pouco mais de 90 milhões e pouco menos de 105 milhões de habitantes, a metade da brasileira.

6 Eu não poderia deixar de recomendar uma visita guiada ao museu que é pequeno, simples e de ingresso barato! Lá você descobre que Lucy andava ereta como nós. Ela é um dos fósseis de homínido mais completos já descobertos. Sua descoberta preencheu uma enorme lacuna na árvore evolutiva humana. Ela foi considerada durante muito tempo a “mãe da humanidade”. Hoje, porém, já não é vista como a ancestral direta do homem, mas meio que como uma prima distante. Em 2018 por causa da tragédia que foi o incêndio do Museu Nacional do Brasil, na capital carioca, ganhou destaque no noticiário um fóssil humano chamado de Luzia. Ela é o fóssil humano mais antigo encontrado na América do Sul, com cerca de 13.000 anos e que também preencheu uma lacuna, neste caso sobre as teorias da origem do homem americano. Não fica difícil adivinhar que o nome Luzia tenha vindo como homenagem e referência à Lucy. Aqui apenas uma informação a título de curiosidade: a ossada brasileira foi encontrada em 1970, a etíope anos depois, em 1974. Mas sua fama acabou batizando a brasileira Luzia.

7 Muito se fala sobre o hábito de Bikila correr descalço. Até mesmo uma de suas biografias, a escrita pelo britânico Paul Rambali, leva esse nome, “Barefoot Runner”. Porém, Roma foi a primeira e uma das duas únicas vezes que ele competiu na distância assim, sem calçados. Tudo leva a crer que em Roma os tênis que recebeu às vésperas do evento eram apertados e uma vez que ele estava muito habituado a treinar assim, decidiu por abrir mão deles. A segunda e última prova de 42km a correr assim foi na Maratona de Atenas de 1961. Em 2010, exatos 50 anos de sua histórica vitória olímpica, seu compatriota Siraj Gena venceu correndo descalços os últimos 300m da Maratona de Roma. E em 2011 a marca Vibram lançou uma linha de seu tênis minimalista FiveFingers chamado Bikila. As

empresas Puma e ASICS (à época Onitsuka Tiger) disputavam sua preferência para a prova da capital japonesa em 1964. Por um lado, Bikila ficava entre a enorme quantidade de equipamento que seus companheiros recebiam como ajuda da marca alemã e por outro entre retribuir a gentileza da marca japonesa, pela prova ser em solo japonês.

8 outro ex-corredor bem-sucedido havia antes também sido acusado. Abebe Bikila, poucos sabem, acabou sendo preso, torturado e interrogado sobre sua participação na tentativa de golpe ao Imperador Selassié, a quem era muito fiel, no ano de 1960 quando este fazia uma visita diplomática ao Brasil.

9 O IMC, apesar de suas muitas limitações, principalmente quando falamos de cálculos individuais e aplicação em populações de crianças e idosos, é uma medida internacional comumente usada para calcular se uma população está no peso ideal. Ele foi desenvolvido por Lambert Quételet no fim do século XIX. O IMC é determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado de sua altura, em que a massa está em quilogramas e a altura em metros. Para adultos, um IMC entre 22 e 25 é considerado um intervalo bastante aceitável. Porém, reforço que quando aplicado individualmente, o IMC é um marcador muito pobre para ser usado em cálculos envolvendo saúde e peso ideal.

10 Tal como afirmou Rosalyn Yalow ainda em 1965, a insulina é o principal regulador do metabolismo de gordura². Isso porque a liberação da gordura das células adiposas é feita apenas na ausência da insulina. Destaco o nome da autora porque Yalow seria agraciada depois com o prêmio Nobel pelo seu trabalho mais marcante. E Salomon Berson, coautor, só não o foi também porque falecera cinco anos antes da nomeação, que só é oferecida em vida.

11 Não quero nem de longe diminuir ou sugerir que uma ação beneficente como o USA for Africa não tenha sido 100% legítima ou sincera. Vale lembrar que era a época da Cortina de Ferro, Guerra Fria. O projeto liderado por Michel Jackson e Lionel Richie é de 1985, logo após a crise de fome que houve na Etiópia entre 1983 e 1985. Nessa época muito sombria do país, eles pertenciam ao bloco comunista. A política de controle do ditador Mengistu Haile Marian, que governou de 1977 a 1991, teve papel central na crise que acabou gerando as mortes por fome e desnutrição de seu povo. Não dá para ignorar o contexto da época de ter o líder do bloco capitalista socorrer justamente uma nação do outro bloco.

12 Outro prato também feito com a farinha do teff é o Chechebsa. Este é um prato bem típico de café da manhã e leva basicamente a farinha do teff, canela e uns temperos locais. Segundo consta, por seu valor nutricional e baixo preço é sempre recomendada aos atletas amadores que chegam sem recursos à capital tentando a vida no atletismo, assim como é oferecida às crianças para que cresçam fortes e saudáveis para um dia poderem sonhar em trilhar a vida de atleta. É diferente e não me agradou, mas é questão de gosto.

Outra iguaria que talvez valha provar é o Kocho. Ele não é tão popular e comum quanto o enjera, talvez porque parece ser voltada à população ainda mais carente do país. É um alimento fermentado feito à base da “falsa bananeira” (uma árvore que não produz bananas e se parece muito com uma bananeira). Nas feiras pela rua você pode ver mulheres raspando e produzindo esse alimento de cheiro bem forte, então ele é enterrado para fermentar por duas semanas (você leu certo!).

Atualmente nas cidades eles não fazem mais dessa maneira tradicional, enterrando por 15 dias. Eles fermentam menos tempo e na própria cozinha mesmo. Porém, tem que saber fazer, pois é fácil dar ruim. Por isso vendem a massa ainda não assada, pronta porque parece ser um negócio complicado de se fazer.

O kocho se come sempre acompanhado de outra coisa, tal qual o injira. O mais comum é com carne crua. Isso aliás é algo que por razões sanitárias (elas ficam expostas ao ar livre por horas) não tive coragem de tentar nenhum dia na Etiópia, comer carne crua!

Em um país miserável as pessoas aprendem a tirar calorias de onde é possível. E por mais estranho que nos pareça aos olhos (e ao odor), o kocho tem papel importante dentro da realidade de

necessidade etíope.

13 Via Negativa é sobre a eficácia da subtração sobre a adição, é sobre “menos” ser “mais”. Na prática é uma receita para o que se evitar, sobre o que não fazer (no caso, comer). Isso porque sabemos o que está errado com muito mais certeza do que qualquer outra coisa. Ou ainda, usando outro conceito muito importante, o de que o conhecimento é subtrativo, não aditivo. É sobre o que nós rejeitamos, aquilo que não funciona, o que não devemos fazer. Ideia diametralmente oposta à adição, que se faz hoje na Nutrição Esportiva, sobre o que acrescentar ou o que deveríamos fazer.

14 Não à toa a palavra “calistenia” vem do grego kallos, que significa beleza e sthenos, que significa força. Ela é um conjunto de exercícios físicos feito objetivando-se e focado mais em ativar grupos musculares do que apenas concentrando-se na potência e força. Sim, ela acaba proporcionando ganhos de força, além de coordenação, mobilidade e flexibilidade, assim como um melhor alinhamento corporal e postural. Ela é feita de forma rítmica e com mínimo ou nenhum equipamento, usando basicamente o próprio peso corporal.

15 Já na década de 60, o que aparece sendo apresentado como novidade atualmente, mais de 50 anos depois, só que em quenianos, os exames na Suécia então demonstraram haver naqueles atletas um maior alongamento dos ossos das pernas (uma vantagem competitiva) e uma taxa de sudorese baixíssima, coisa de quem seria muito apto a correr sem hidratação.

16 Há toda uma lenda que diz que Wami Biratu teria decidido jogar bola no dia anterior ao embarque e teria quebrado o tornozelo, história essa que nunca se confirmou, nem mesmo em relato feito pelo próprio ex-atleta.

17 <https://youtu.be/allcgyEAWB0>

18 É bem claro que a escrita não é a melhor ferramenta para explicarmos sobre movimento. Ninguém aprende a tocar violino apenas lendo, é preciso ver, ouvir e praticar. Separei aqui três outros vídeos no YouTube, os melhores que encontrei, com mais alongamentos dinâmicos e calistenia para corredores que desejarem se aprofundar no assunto.

<https://youtu.be/avzv32ljrc>

<https://youtu.be/vqGAbQVRrgI>

<https://youtu.be/5za9rVDFje8>

19 Vou tentar explicar rapidamente aqui o motivo por trás de se fazer diferente entre os mais experientes (e teoricamente mais rápidos) dos mais iniciantes e/ou mais lentos. Se você não tem muito interesse pela parte técnica, pode pular esta parte e seguir a leitura sem nenhum prejuízo! Treinamento Esportivo, basicamente e resumidamente falando, é a arte de se gerenciar a imposição de um estresse físico calculando a carga de estresse que você aplica no organismo do treinado intercalado com períodos de descanso/recuperação que por sua vez permitem gerar as adaptações bem-vindas à prática esportiva desse atleta. Eu falo em “arte” porque a relação carga/recuperação não é assim tão simples. Errou para mais e o indivíduo se machuca/lesiona/fadiga. Errou pra menos e ele não melhora ou piora. E se você errar o tipo de carga você faz de um velocista um fundista ou um levantador de pesos. Faz de um maratonista um corredor de 10km e por aí vai. Um estudo (brasileiro por sinal!) veio trazer mais confirmações de como estresse de menos ao atleta pode não só destreinar, mas atrapalhar. Nosso corpo responde ao estresse de uma forma não-linear. Isso quer dizer que se por um lado está bem claro que a resposta (adaptação) depende da dose, não é assim tão fácil definir porque ela não é linear. Então um mais um nem sempre é dois, pode ser três. E três mais três pode ser quatro, não cinco. Para um nadador, nadar três dias seguidos com a piscina a 20°C é diferente de nadar dois dias a 5°C e um terceiro a 50°C (somando os mesmos 60, 5+5+50). A esse fato das consequências de a média serem muito diferentes das consequências da irregularidade damos o nome de “Desigualdade de Jensen”. O dinamarquês Johan Ludwig Jensen, um matemático amador que nunca sequer ocupou qualquer posição acadêmica, foi quem em 1906 formulou essa hipótese que acabou por levar seu nome em homenagem. E é por isso, por exemplo, que os treinos de um corredor

que busca desempenho nunca será (ou nunca deveria ser) todo dia correr 8km a 4"30'/km, por exemplo. Ele terá que correr em certos dias alguns quilômetros a mais, uns dias a menos, algumas vezes mais rápidos e em outras oportunidades mais lento. Isso porque as consequências da média são muito diferentes das consequências da irregularidade. Nesse caso, pior. Então já sabemos que deve haver irregularidade no treino e já sabemos que o estresse é o motor de nossa melhora no esporte. O que o estudo em questão encontrou foi que atletas que treinavam muito pesado e muito leve, tinham estresse elevado. Ao contrário do que era esperado, em dias muito leves (descanso) essas atletas também estavam sob maior estresse. O ideal seria promover a recuperação dos atletas sem gerar muito estresse. E essa carga estaria em um valor intermediário (nem muito forte, porque cansa, nem muito leve, pois também estressa). E como fazer isso? Parece estar cada vez mais claro que a fase de polimento implica que façamos uma redução do volume de treino do atleta, não necessariamente da intensidade. Quando saímos para trotar você reduz os dois, ou às vezes nem isso, pode ser que mantenha o volume acima do ideal, o que seria um problema. Um treino curto, o nome já diz, fica curto e intenso, porém com pausas adequadas e maiores entre as repetições para não gerar estresse. Por isso que entre os mais experientes eu prefiro que treinem sábado descansando na 6ª feira. Mantenho o treino curto e com estímulos de intensidade porque correr lento seria ruim, estresse a mais mesmo sem carga. Aos mais inexperientes, treinam leve na 6ª feira e descansam 100% sábado. Temos que lembrar que uma vez que é rotina o corpo acredita que uma carga de treino passa a ser o novo normal. Ir do tudo para o nada quebra a rotina do organismo, gera estresse! Tirar mais do inexperiente é mais prudente uma vez que sua norma já é mais baixa. E quem tem medo de correr rápido um dia antes tem que perder esse temor porque o corpo já está acostumado com esse novo padrão. É correr muitos quilômetros que traz o desgaste.

20 A independência do pequeno país da Eritreia tirou da Etiópia o acesso direto ao mar. Então o leitor já pode imaginar o tamanho do impasse.

DANILO BALU



**CORRENDO COM OS
ETÍOPIES**

