

SUMÁRIO

Prefácio 09

Aquecimento 11

CAPÍTULO I

Largada!..... 13

CAPÍTULO II

Entre muros e muralhas 41

CAPÍTULO III

Camaradas 69

CAPÍTULO IV

Operação Gump..... 81

CAPÍTULO V

Shosholoza 115

CAPÍTULO VI

A Mureta	137
----------------	-----

CAPÍTULO VII

Sem Limites.....	153
------------------	-----

Bônus!.....	177
-------------	-----

Cronologia Resumida.....	183
--------------------------	-----

PREFÁCIO

Nos dicionários, correr significa andar com ligeireza, dirigir-se apressadamente, ou com afã, a algum lugar. Já corrida é o ato ou efeito de correr. Mas para quem corre, essas definições são frias, simples, não expressam o que sentimos quando calçamos um tênis e saímos para a rua, seja para treinar, para participar de uma prova ou simplesmente relaxar das tensões do dia a dia e sentir o vento no rosto. Quem faz parte do universo das corridas sabe que seu significado é muito maior, que representa muito mais coisas. Há emoção, há paixão, há sonhos, há desafios, há ensinamentos, há superação, como também há frustrações. Mas que no fim, há uma linha de chegada que vai te colocar numa outra largada.

O que Alvaro Reis traz em seu “Diário de um corredor” são experiências que nós corredores vivenciamos diariamente. Sua história pessoal, entrelaçada com a de atleta, mostra que a corrida é quase uma religião, uma doutrina, uma visão de mundo, uma maneira de encarar a vida. Ele relata sua paixão e o prazer de fazer parte dessa legião de pessoas que reverencia o esporte para ter uma saúde melhor.

Sempre digo que a Maratona de Nova York, a maior, a mais querida e mais desejada prova de 42 km do mundo, é formada por mais de 50 mil histórias. Cada participante está ali por um motivo, disposto a enfrentar adversidades climáticas, físicas e mentais, mas com um objetivo: ser feliz ao pendurar no peito a medalha e desfilar pelas ruas novaiorquinas ouvindo palavras de parabéns, de reconhecimento e de respeito.

E é isso que Alvaro merece: respeito e agradecimento por compartilhar suas experiências. Sua obra é reveladora e inspiradora, além de levar quem não vive correndo a sentir um pouquinho a sensação de fazer parte dele.

IÚRI TOTTI

Jornalista, editor do Pulso,
do GLOBO, e corredor

AQUECIMENTO

“Se você quiser vencer algo, corra 100 metros. Se quiser experimentar uma nova vida, corra a maratona.”

EMIL ZATPEK

Eu conto histórias de corridas. Entretanto, este livro não é apenas um conjunto de relatos da minha vida de corredor. Isso cansaria o leitor mais preparado e mais camarada. Sim, há vários depoimentos. Reunidos, narram um ciclo, com muitas linhas de chegada, sempre acompanhadas de outra largada.

Desejo que você se distraia com algumas passagens divertidas, que aprecie algumas das lições que aprendi. O compromisso é relatar com fidelidade os acontecimentos, sem incrementos. Como diz um amigo meu, a realidade supera a ficção. Não espere grandes vitórias ou resultado esportivo diferenciado. A corrida é apenas o ambiente. Sou mais um amador esforçado, apenas isso. Mais rápido que uns, mais lento que muitos outros. O desempenho é o menos importante.

Narro um período muito intenso da minha vida, de 2009 a 2014. Foram meus primeiros cinco anos de corredor. Vivi surpresas, voltas e reviravoltas, sucessos e fracassos, alegrias e tristezas. São histórias de vida, para leitores esportistas ou sedentários. Antes de algumas delas, cito frases relacionadas com o texto e sugiro músicas. Recomendo ouvir a trilha sonora durante a leitura!

Escrever um diário é materializar seus pensamentos. É registrar um momento com o estrito sentimento do tempo presente, sem conhecer as acomodações que a vida dará aos acontecimentos no futuro. É a fonte primária da sua história, sem análises ou cortes. Seja sincero! Após esse rápido aquecimento, prepare-se. É hora da largada!