

PÉ NO CHÃO

DESAFIO BEM MAIOR DO QUE UMA MARATONA

A paixão por correr mudou a vida de Alvaro Reis. E agora ele quer servir de inspiração

■ MURILO CUZZUOL
mcuzzuol@redgazeta.com.br

Se disser ao economista Alvaro Reis, de 34 anos, que correr é modismo, ele discordará na mesma hora. Para esse carioca, a atividade é muito mais que um esporte. É, nas palavras dele, estar bem!

Tanto que, em 2008, ele decidiu mergulhar de vez nesse mundo. Até o fim de 2014, já acumulava no currículo 17 maratonas, 16 meias maratonas, inúmeras provas menores, além de ter participado de uma ultramaratona de 56 quilômetros, e, de quebra, concluiu a subida e descida da Comrades Run, na África do Sul, em um total de 89 quilômetros.

A corrida já o fez conhecer oito países, mais oito Estados do Brasil, passando por 28 cidades brasileiras. O resultado está narrado, detalhadamente, nas 184 páginas do livro “Diário de um Corredor”, obra inspiradora para quem corre ou planeja se aventurar nesse esporte que conquista novos adeptos a cada dia e cresce a passos largos.

INÍCIO NA CORRIDA

Desde pequeno a corrida me exercia fascínio. Quando era mais novo, gostava de jogar bola e só dava uma, ou duas corridas em volta da Lagoa Rodrigo de Freitas, no Rio de Janeiro. Em 2008 isso mudou. Decidi correr, sem me cobrar resultados, só que em busca de qualidade de vida e prazer no esporte. Desde então não parei mais. Exceto em uma situação incômoda...

PARA SE INSPIRAR E CORRER

Livro

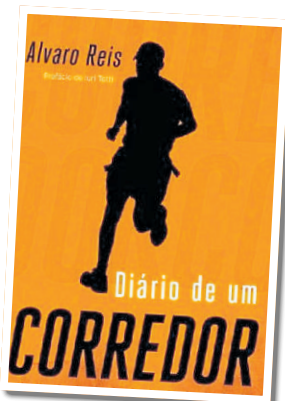
▼ Diário de um corredor

Para quem quer entrar no mundo das corridas, o livro é ótima pedida. O autor aborda desde o início, a superação do câncer e as viagens.

Onde comprar

▼ Livrarias e sites

A obra custa R\$ 39 e tem 184 páginas.



O BAQUE

Tudo ia bem. Dores eram coisas raras em meu cotidiano de treinos, mas em 2009, comecei a sentir um incômodo até certo ponto incomum para quem corre. Procurei um médico e veio o diagnóstico: câncer de testículo.

O TRATAMENTO

No começo é um susto muito grande. Ninguém espera ser diagnosticado com um câncer aos 30 anos. Mas não me abati. Fiz a cirurgia e em seguida a quimioterapia. Felizmente consegui superar isso tudo, inclusive a parte mental, que fica fragilizada em uma situação como essa. Mas isso passou e hoje estou bem para fazer o que mais gosto: correr.

PRIMEIRA MARATONA

Completar minha primeira maratona mudou toda minha vida. Foi em Porto Alegre (RS), em 2010. A primeira prova após minha recuperação do câncer de testículo.

Foi muito especial.

ESPÍRITO SANTO

Já estive aí e foi muito bacana. Em 2012, a convite de amigos, participei das 10 Milhas Garoto. O cenário é inspirador, mas o melhor foi conhecer a fábrica, pois gosto muito de chocolate (risos).

AVENTURAS

Além de correr, viajar é outra coisa que me fascina. Pude unir isso e minha primeira experiência fora do Brasil foi na Maratona de Bueno Aires, na Argentina.

GRÉCIA

O trajeto em si não tem muitos atrativos, apenas a mágica chegada no estádio da primeira olimpíada da era Moderna. Foi uma experiência recheada de história. Lembrei do Vanderlei Cordeiro de Lima e completei a prova fazendo o mesmo “aviãozinho”.

DESAFIO E “LOUCURA”

Em 2012, corri três maratonas e uma ultramaratona de 56 km em 21 dias. Foram três continentes e quatro países! Chamei a

empreitada de ‘maratona de maratonas’. Recomendando que façam desafios compatíveis com sua preparação. Loucura é tentar fazer algo sem o treino necessário. Quando corremos mais lento que a nossa capacidade máxima, o desgaste é menor e a recuperação é mais rápida. Conhecer as próprias limitações e planejar as coisas são fundamentais.

FORÇA MENTAL

A mente evolui junto com o corpo nos treinos. A parte psicológica é fundamental para a motivação no dia a dia. O resultado na prova é consequência dessa combinação.

POR QUE CORRER?

O desempenho é o que menos importa. Quando corro me sinto vivo. A alegria é o sentimento que sempre me acompanha nas largadas e chegadas. O resto varia de acordo com o desafio: cansaço, animação, expectativa, superação. A motivação, especialmente para correr maratona, é a mesma!

CONSELHO

Variados motivos estimulam os corredores: perder peso, melhorar a saúde, desafio pessoal, competição, amigos... Meu conselho é apenas um: divirta-se! Dê uma chance para a corrida entrar na sua vida. A vida é cheia de obrigações, não torne a corrida mais uma!

Com apenas 30 anos, Alvaro descobriu um câncer no testículo. Um susto, mas nada capaz de tirar a motivação dele. Pouco tempo depois, ele completou sua primeira maratona e não parou mais de correr pelo mundo



ACERVO PESSOAL

“O desempenho é o que menos importa para mim. Quando corro, me sinto vivo. A alegria é o sentimento que me acompanha nas corridas”

ALVARO REIS
CORREDOR, ESCRITOR
E ECONOMISTA