

Apresentação

Wenceslau AVILA, ou simplesmente AVILA, como é mais conhecido, é mineiro de Guapé, casado, dois filhos, é nosso associado desde 2007. Ele é autônomo e trabalha com recursos humanos (WWW.i-coaching.com.br).

Nos últimos dois anos ele participou das principais corridas, sempre pela CUCA FORTITECH na região como Integração, TVB, 1/2 maratona, São Silvestre, Máster, etc.

Agora ele está se preparando para encarar a sua primeira maratona.

Veja mais detalhes da entrevista que ele nos concedeu logo abaixo.

36ª Maratona de Berlim – 20 de setembro 2009.

1-Avila, fale-nos um pouco desse seu projeto. No seu caso é um verdadeiro projeto, não é isso?

É verdade. Há alguns anos eu tenho alimentado a idéia de realizar algo diferente em 2009, ano de minhas seis décadas de vida. Desde 1995 eu comecei a dar uma guinada em minha vida e ultimamente venho acalentando a idéia de me dar este presente.

2-Como assim?

Tudo começou com uma pós em eco-turismo, onde aprendi muita coisa sobre qualidade de vida. Na ocasião comecei a fazer trilhas, a escalar e mais recentemente fiz um curso de montanhismo com o pessoal do CAP (Clube Alpino Paulista). Foi fantástico: pessoas maravilhosas, experiências inesquecíveis por entre montanhas, cavernas e paredões enormes.

3-E como você chegou até a Cuca/Fortitech?

Bem. Quando tinha uns trinta anos ficava com uma certa inveja de um amigo que dizia dar duas voltas correndo no Taquaral, quase todos os dias. Eu mal conseguia uma! Esqueci o assunto por longos anos. No curso de montanhismo vi o quanto era importante o preparo físico. Surgiu então a idéia, para comemorar os meus 60 anos, de escalar o Monte Branco, nos Alpes. Para me preparar comecei a correr; foi quando me tornei sócio da Cuca Fortitech, em setembro de 2007. Corri a Integração daquele ano, a São Silvestre e me inscrevi para o Máster do ano seguinte, além de passar a treinar com o Da Silva, competente e abnegado diretor da Cuca Fortitech.

4-E a maratona?

A maratona é o sonho de todo corredor, assim como a Formula Um é o sonho de todo corredor de kart. Para subir o Monte Branco precisa fazer alguns cursos antes, como o de Gelo, que é realizado na Patagônia pelo CAP. Na primeira saída de treinamento para o curso de gelo, na Pedra do Baú, em São Bento do Sapucaí, uma lesão que eu já tinha no calcanhar se agravou, o que, de cara, me tirou do curso de gelo, que seria realizado em janeiro de 2009. Foi aí que surgiu a idéia de fazer uma maratona.

5-E porque Berlin?

Duas razões: pelo glamour - Berlin é uma das cinco maiores maratonas do mundo e segundo, porque é uma das mais “fáceis”. Circuito plano, época do ano excelente com temperaturas amenas. É onde os recordes de maratona normalmente surgem. No ano passado o etíope Haile Gebrselassie com 02h03’58”, foi novo recorde.

6-Como está sendo a sua preparação?

Na realidade, logo após o retorno do curso de que falei acima, eu me dediquei à recuperação de meu calcanhar e também do joelho, na academia do Da Silva. Mas antes eu queria fazer um teste e me inscrevi então para a meia maratona de S. Paulo, onde corri 25kms (existia essa opção). Esperei até esse dia, 31/05/09, para me inscrever para a Maratona de Berlin. Infelizmente, naquele dia, corridos 15kms meu joelho começou a doer. Terminei os 25km no sacrifício, mas consciente de que eu seria capaz de concluir uma maratona. Quer dizer, penso que serei capaz.

7-Mas e o joelho?

Então, resolvi naquele momento me dedicar de maneira séria à recuperação do joelho e na medida do possível aos treinamentos. Antes disso, além da maratona eu havia planejado realizar uma trilha em volta do Monte Branco, que exige em torno de 12 dias, por 3 países, e assim não abandonar de todo, o meu projeto inicial, que era de fazer a escalada. Quando me foi dito que seria imperativo uma dedicação, de pelo menos 60 dias, na recuperação do joelho, desisti de fazer a trilha também.

8-Como você está hoje?

Falta pouco mais de um mês para a prova. No momento, além das três sessões semanais na academia do Da Silva, para a reabilitação e o reforço muscular, estou correndo três e às vezes quatro vezes por semana. Sigo um plano elaborado pelo Da Silva, de modo a poder chegar o mais preparado possível.

Respondendo a sua pergunta, posso dizer que me acho no caminho certo e em tempo para me sentir seguro o suficiente para enfrentar os mais de 42kms pelas ruas de Berlin.

9-Avila, fala um pouco agora como é encarar uma maratona, o que isso te traz, em termos pessoais?

Correr é uma experiência única. Por muitos anos eu não entendia o que era correr. Eu comecei a correr sem querer correr. O que eu sentia correndo, ninguém me falou antes como seria. Por isso digo que passei a gostar de correr, correndo. Parece óbvio, mas é uma maneira de explicar que correr, é automotivante: quanto mais corre, mais se quer correr. Só muito depois me explicaram que existia um tal de “barato do corredor”, também conhecido como liberação de endorfinas.

A maratona é o coroamento da experiência da corrida. Maratona é uma meta. Do mesmo modo que nas empresas nós trabalhamos, todos os dias, para atingir metas, eu procuro na minha preparação, também todos os dias,

seja correndo, seja na academia, seja alongando, fazer alguma coisa, dar um passo a mais, em vista dessa minha meta, ambiciosa e apaixonante, que é chegar lá. Ultrapassar a linha da chegada. O Paulo Coelho diz que “quando você tem um objetivo muito claro e acredita realmente nele, todos os deuses conspiram a seu favor”. É assim que eu me vejo hoje.

10-Você tem idéia de quanto tempo você pretende gastar?

É complicado falar em tempo. Meu objetivo primeiro é chegar e eu vou chegar bem! Agora eu gostaria muito que fosse em até 5 horas!

11-Que mensagem você gostaria de deixar para os nossos leitores, associados ou não?

Correr é um esporte que está ao alcance de todos, para isto basta um bom par de tênis. Posso enumerar pelo menos 42 razões favoráveis à prática da corrida, a mesma quantidade de quilômetros que tem a maratona. Do alto de meus sessenta anos, eu me sinto extremamente gratificado em poder encarar tamanho desafio. Fico imensamente agradecido a um grupo grande de pessoas queridas que, de diversas maneiras, contribuíram para que eu possa estar aqui agora, falando desse meu projeto ambicioso. A Cuca Fortitech, a sua diretoria e seus parceiros, têm muito a ver com isso. Só posso aqui reiterar os meus agradecimentos e dizer, em especial aos jovens que, uma maneira saudável, de colocar mais emoção em suas vidas, é simplesmente correr. É muito bom! E não se esqueçam, dia 20 de setembro próximo conto com a torcida de todos vocês. Vai ser o dia!

Blog do Ávila → <http://minha-primeira-maratona.blogspot.com/>

