

por Marco Antonio

Depois de passar um tempo convencendo a minha esposa de que eu conseguiria correr a BR135 Solo, e de um acordo que eu treinaria direitinho, lá vou eu para mais um grande desafio...

A BR 135 Ultra é considerada a prova mais difícil do Brasil, com uma distância de 135 Milhas (217 Km), a serem percorridos em até 60 horas. Toda realizada nas montanhas da Serra da Mantiqueira, no estado de Minas Gerais, a prova criada pelo ultramaratonista Mario Lacerda acontece no trecho de maior dificuldade do Caminho da Fé. A prova também faz parte da Copa do Mundo de Corridas de 135 Milhas, a "BAD135 World Cup", uma iniciativa da empresa americana AdventureCorps, promotora da Badwater 135, ultramaratona realizada no Deserto do Vale da Morte na Califórnia – USA e que é dirigida por Chris Kostman. Esta Copa do Mundo de corridas acontece em ambientes de máxima dificuldade e já é considerada a série mais difícil do planeta, sendo formada pelas provas:

Badwater Ultramarathon – Corrida no Deserto.

Arrowhead Ultramarathon – Corrida no Gelo.

BR 135 Ultramarathon – Corrida nas Montanhas.

A BR135 também poder ser feita com equipes de revezamento, de duas ou três pessoas. A minha esposa participou em uma equipe de trio só de mulheres e mandaram super bem. Ficaram em 3º lugar e em 4º lugar na geral, completando a prova em 27 horas, muito melhor do que muitas equipes de homens que estavam correndo....

Nossos amigos Robinson e Razera participaram da prova em dupla, e o Marlos, Taka e Weslei participaram em trio, todos completaram a prova muuuito bem.

Inscrição feita e se aproximando do dia da largada, começamos a correr atrás de todos os preparativos. Nesta prova podemos ter carro de apoio e pacer, mas como a prova tem 217km de distância, temos que arrumar mais do que um ou dois pacers.

Os Pacers geralmente são os amigos que correm ao lado do atleta, que topam dar ritmo e ainda carregar todo suprimento adicional que o competidor precisa, e assim vai, a cada x quilômetros troca o pacer e a energia continua sempre a mesma.

A largada aconteceu na cidade de São João da Boa Vista, estávamos todos prontos e posicionados às 7h50 e às 8h começou a contagem regressiva..... 3... 2.... 1... vaaaaiiii.

Pensei comigo, tenho que me segurar e seguir sempre o meu ritmo, não posso me empolgar e sair correndo como um maluco para tentar acompanhar algum corredor. E fui assim na largada, correndo em um ritmo suave e tranquilo, quando olho para os lados, para frente e para trás... pronto... eu estava no primeiro pelotão, junto com o Ligeirinho (que ganhou a prova) com o Adão (que ficou em 2º lugar) e alguns outros nomes que eram favoritos a vencer a prova..... Putz, não sei o que estou fazendo aqui com esse pessoal, mas como estou me sentindo bem, vou ficar por aqui mesmo, e fui ao lado dessa galera, que conversa e dava muitas risadas.....

Foi um trecho inicial de 5km de asfalto até deixarmos a cidade e pegar uma rua de terra a direita. Eu optei em ir sem o meu pacer nesse trecho de 5km e combinei com o André e a

Regina para deixarem o Thiago (meu pacer) na entrada da estrada de terra, para que eu pudesse seguir com ele os 13km restantes até Águas da Prata.

E assim fomos. Me juntei ao Thiago no final do asfalto, num trecho muito divertido, já que estamos acostumados a correr em trilha com muita lama. Nós vimos muitos corredores se segurando em uma corda que colocaram nas trilhas e com um ritmo muito lento, o que foi bom para deixamos muita gente para trás. Mesmo assim foi um trecho duro. Subimos muito. Não parava de subir, até que chegamos ao topo. A vista era linda, de um lado do morro dava para se ver a cidade de São João da Boa Vista, de onde saímos e do outro lado do morro dava para ver a cidade de Águas da Prata, para onde estávamos indo. Aí foi bom, pois não parava de descer. E como desceu. Teve até uma hora que eu tive que andar, de tão forte que era a descida.

Chegando em Águas da Prata fui recebido pelos apoios e amigos que estavam por lá, uma parada rápida para trocar meia e tênis, que estavam me incomodando.

O Thiago ficou e o Marcelinho me acompanhou como meu pacer, na roubada para o Pico do Gavião, considerado pela organização como o pior trecho. Também era o ponto mais alto da prova, com cerca de 1636 metros de altitude, saímos dos 820 metros para o topo do Pico, num percurso de 23 km.

Na subida para o pico a nossa água tinha acabado e eu estava com muita sede. Nos últimos quilômetros de subida para o Pico faríamos ida e volta. Subimos até o topo do pico e voltamos pelo mesmo caminho até a estrada principal. Na volta encontramos bastante gente conhecida, sempre cumprimentando e incentivando: vamos lá, estamos todo bem...

Encontrei a minha esposa subindo, toda sorridente e feliz. Ela me ofereceu um pouco de Gatorade e é lógico que eu aceitei... rrsrsr Só não falei para ela que eu estava sem água....

Já na estrada principal, o Marcelinho ficou e entrou o Gustavo para me acompanhar na corrida, meu outro pacer. Então fomos em direção à Andradas, numa reta interminável. Parecia que não ia acabar nunca.

Chegamos à uma praça super movimentada e ali foi a minha primeira parada. Foi a primeira vez que sentei e comi um macarrão, mas tudo muito rápido, apenas 5 minutos e já estava correndo novamente, agora em direção a tão temida Serra dos Limas.

Esta serra é temida porque tem um percurso de subida longa. Não é como a do Pico do Gavião, que sobe de uma vez. A Serra dos Lima vai te matando aos poucos.... rrsrsrs

Marco e Gustavo com 50km de prova

Então vamos ao ataque à Serra. No caminho, nosso carro de apoio passou por nós e falou que ia nos esperar no pé da subida, onde o Marcelinho trocava com o Gustavo. Logo depois passaram os apoios das meninas (Divas da Selva) e em um dos carros o nosso professor e treinador Caco, me perguntando se estava tudo bem. Falei para o Caco se ele poderia me alongar e fazer uma massagem nas minhas pernas já judiadas pelos 60km percorridos.

Parei e o Caco fez uma super massagem, um alongamento, passou pomada na minha perna e começou apertando a perna direita... E eu.. Putz, como isso dói.. caracasss, está doendo muuito... e eu ficava me retorcendo de um lado para o outro, sempre fazendo uma cara muito feia, quando ele terminou de massagear a perna direita me perguntou:

- "E ai Marcão, a onde mais está pegando?" Eu todo vermelho de raiva logo respondi, PRONTO... passou, não estou com dor em mais nenhum lugar, está tudo zerado... Aí, todos que estavam do lado, caíram na gargalhada... hahahahaha... ahhh seu perna moole, para de reclamar e vamos fazer massagem também na perna esquerda... e lá foi ele novamente... massageando a minha outra perna...

Massagem feita, tomei um anti-inflamatório e falei para o Gustavo: vamos embora, porque o bicho vai pegar... rrsrsrs

Começamos a subir a Serra dos Lima e, adivinhe? O Gustavo me pergunta: – "Pó, mas cadê os apoios? o Marcelinho falou que ia trocar comigo aqui no pé da subida... não estou vendo eles?" Olhei para a cara dele e comecei a rir kkkkkk... Ele fez uma cara de decepção, pois estava tão confiante que ia descansar, mas acabou tendo que fazer a Serra dos Limas toda comigo.. hehehehe.

Subimos toda a serra até aparecer uma descida. De cima do morro avistamos o nosso carro de apoio, quando falei para o Gustavo: Olha lá os caras de pau só na boa, descansando e sorrindo.

Neste ponto havia uma parada obrigatória, onde mundo era obrigado a parar e fazer alguns exames. Tive que pesar, tirar um pouco de sangue, fazer um exame que eu não sei o que era e também fazer xixi em um copo descartável. Os resultados definiam se o atleta podia prosseguir na prova. Depois de tudo checado e tudo ok, a médica me falou que eu estava muito bem e que havia passado uma galera muito mal.

Aproveitei também a parada para comer um prato de macarrão que a organização oferecia e foi ali que fiquei sabendo que eu estava em 10º lugar.. uuuuuu show, falei para os apoios, estamos bem, vamos que vamos...

Como o Gustavo estava com cara de poucos amigos.. rrsrsrs – ele ficou e o Marcelinho entrou novamente para correr ao meu lado.

Saímos em direção à Barra, um pequeno vilarejo onde estavam todos os nossos amigos e apoios parados. Passamos brincando com a galera e um rápido beijo na minha esposa, que estava em um dos carros de apoio em sua hora de descanso. Um cara da organização perguntou se a gente precisava pegar alguma coisa, porque dali seguiríamos num trecho de 18km contato com apoio, até a cidade de Crisólia. Olhamos um para o outro e falamos que não. O Marcelinho disse: – "Não precisa, temos tudo o que precisamos aqui na mochila". Então bacana...

Seguimos em direção à Crisólia. No caminho começou a dar dor de barriga no Marcelinho, e ele ficava: – "Putz Marcão, tá difícil, a dor de barriga tá forte". Então falei para ele: "Caracasss Marcelinho, pega o lenço umedecido e vai no mato. Para de ficar sofrendo".

Ai ele mais do que de presa procurou um canto para ir ao banheiro. O problema todo era que onde estávamos não tinha um mato para se esconder. Então ele subiu em um barranco ao lado da estrada e foi ali mesmo.....

E eu gritei: Marcelinho, estou indo devagar, quase parando, você me alcança, ok??" Aí eu escuto de longe: "Putz cara, desculpa aí, foi mal..." Bem na hora que o Marcelinho estava fazendo as suas necessidades apareceu um corredor do revezamento de trio, que pegou o Marcelinho Ca..... literalmente.... hahahaha Não agüentamos. O cara deu muitas risadas e o Marcelinho deve estar até hoje pedindo desculpas.. hehehehehe

Como o meu pacer estava muito ocupado, segui com o cara do revezamento. Era uma descida interminável e com muitos buracos e pedras soltas pelo caminho, mas mesmo assim o ritmo estava bom. Não paramos nenhum minuto e fizemos a descida toda correndo. Fui com ele até acabar a descida, onde me despedi dizendo que ia esperar pelo meu pacer.

Estava começando a escurecer, quando o Marcelinho falou que não precisava pegar nada com os apoios. Quando a noite chegou o que você pensa em usar? Uma lanterna, é lógico... E como não precisávamos pegar NADA, deduzi que nossas lanternas de cabeça estavam na mochila... ERRADO, estávamos sem, naquela escuridão e não dava pra ver nem mesmo o Marcelinho. Pra piorar, como o caminho todo é marcado com setas amarelas ao longo do percurso, em postes, mourões e porteiras, quem disse que dava para ver as setas?

Também tem uma marcação noturna, que são plaquinhas grudadas em cercas, mas o único problema é que você só pode vê-las quando coloca luz sobre elas.....

Resumindo, parecíamos dois malucos, a cada bifurcação lá ia o Marcelinho para um lado e eu para o outro, procurando pelas setas... hehehehe

Por conta disso, fizemos um tempo muito maior do que estávamos fazendo antes. Os nossos apoios desconfiaram e foram na direção contrária para nos encontrar. "Ufa que alívio, ainda bem que vocês apareceram. Estávamos tropeçando em tudo e eu com muito medo de me machucar". Pegamos nossas lanternas e seguimos por +/- 2km até a cidade.

Ouro Fino

Fiz outra parada para comer macarrão e aproveitei para trocar tênis, meia e de roupa. Demorei +/- 10 minutos.

Logo saímos novamente, Marcelinho e Eu, para um trecho mais sossegado. Toda vez que eu parava, acabava demorando +/- 5 minutos para começar aquecer, pois as pernas ficavam pesadas. Então eu começava andando devagar, aumentava a passada e logo estava correndo novamente, afinal já se passava de 100km de prova. Durante todo o dia a chuva ameaçou mas não caiu. Advinha? Tinha que chover a noite, é lógico. Alguém tinha alguma dúvida que a noite seria sofrida??? Rsrsr

Passamos por um solo e seu pacer num ritmo muito bom. Tentaram nos acompanhar, mas ficaram e seguimos. Logo mais na frente passamos por mais um solo, só que ele estava sozinho. No começo ele tentou nos acompanhar, mas também ficou. O Marcelinho falou que ele estava tentado nos acompanhar por causa da nossa lanterna de cabeça, que clareava todo o caminho. Realmente a lanterna dele era muito franca, mas como não estamos aqui para iluminar o caminho para ninguém... Então sebo nas canelas e vamos embora....

No caminho para Inconfidentes pegamos muita chuva, mas nada que atrapalhasse a corrida, até porque não estava tão forte AINDA....

Já em Inconfidentes, a organização montou uma estrutura para receber os atletas em um posto de combustível, onde tinha um restaurante muito bom. Fiz outra parada, agora para comer uma suculenta lasanha, que estava muito boa. Também logo saímos e ali trocamos novamente o pacer, sai Marcelinho e entra Gustavo.

Saímos debaixo de uma chuva fraca, no mesmo esquema, devagar para aquecer, mas como o Gustavo estava descansado ai já viu né??? – "Vamos Marcão, aperta o passo, vamos correr". "Putz Gu, pega leve, eu tenho que voltar aos pouco, senão a minha perna vai travar". E assim fomos, começamos devagar e logo estávamos em um bom ritmo.

No caminho a chuva apertou muito, começou a chover tão forte que não dava para enxergar nada, nem mesmo os pés. Foi uma briga subir, pois ficávamos escorregando, mas sempre dando muitas risadas.. hehehehe. Na descida então, era mais engraçado ainda... Uma hora o Gustavo despencou para baixo e eu gritando... "Caracass Gustavo, vai devagar, você vai se machucar". E ele: Mas como Marcão, eu não consigo parar..."

No caminho outro solo, um americano com um bigodinho parecido com o Fred Mercury. Ele estava um pouco perdido, meio confuso com as setas do caminho. Explicamos que era só seguir realmente e que ele estava no caminho certo. O cara não acreditou e grudou na gente, ok tudo bem, vamos todos juntos e conversando....

Mas isso não durou muito. Quando o trajeto começou a piorar, ficando tudo com muita lama e parecendo um rio, o Fred Mercury ficou para trás e não vimos mais ele....

Em algumas horas o sono pegava forte, mas logo começava a andar rápido e a correr pra passar o sono. Já era +/- 4 horas da manhã quando chegamos à Borda da Mata. Com frio e todo molhado, resolvi parar para trocar de roupa e me aquecer um pouco. O meu irmão Anderson, que estava no apoio, parou o carro ao lado de uma lanchonete com um toldo, onde podemos ficar sem nos molhar.

Aproveitei para comer um super X burger e é lógico, trocar de tênis novamente.....

Tudo pronto, roupas secas e quentinhas no corpo, barriga cheia e um tênis limpo e seco... como isso e bom... e o melhor ainda, quando olho, a chuva tinha parado..... que maravilha, agora é só continuar.

E lá vamos nós novamente, Gustavo e eu.. rrsrrs. Voltamos devagar, até o corpo aquecer e íamos trocando entre caminhar rápido e correr.....

Como saímos usando as nossas anoraks, é lógico que uma hora isso ia esquentar e ia precisar tirar, então logo paramos e tiramos. O Gustavo ficou guardando na mochila e eu falei: "Gu, vou indo devagar, você me alcança, ok?????"

Andei 100 metros e quando olho ao lado, dois cachorros, um de cada lado. Eles me cercaram e estavam vindo para me atacar, latindo e vindo com tudo, mostrando os dentes.. Comecei a ficar desesperado e não parava de gritar: “Gu correr aqui, esses cachorros vão me morder, eu não acredito que vim de tão longe para esses cachorros me morderem e eu parar a prova... caracassss Gu, corre, vem me ajudar...”

Não adiantou muito. Quando o Gu chegou os cachorros partiram pra cima de nós dois. Peguei alguma coisa que tinha no chão e arremessei em um deles. Os dois saíram correndo, o Gustavo e eu pegamos um monte de pedras e passamos por eles correndo e atacando pedra. Não olhamos para trás e só paramos de correr depois de alguns minutos. Acho que corremos +/- 3 minutos o km. Quando paramos a minha perna tremia pacas e o meu coração estava espancando o meu peito.

Aí é lógico que paramos e demos muitas risadas... hehehehe. Esse trecho foi o mais difícil para mim, pois comecei a sentir uma forte dor na perna direita, que estava me incomodando muito. Cada vez ficava mais difícil erguer a perna. Com isso não consegui mais correr. Seguimos andando rápido e a dor aumentando.

Eu estava com dor no corpo todo é lógico, mas não era nada que poderia me impedir de continuar. Por exemplo, dor nas coxas, normal, pois a região só é montanha. Ou sobe ou desce, não tinha muito plano, então isso eu já sabia que ia sentir e estou acostumado.

Mas a dor que eu estava sentindo na perna direita e próxima ao quadril, na cabeça do fêmur era uma pressão muito grande e que acabava espalhando para a minha perna toda.

Amanheceu e a dor só piorava. O meu ritmo caiu muito. Não conseguia nem mesmo andar mais rápido. Ia andando como dava. Ora o Gustavo me ajudava a subir os morros, tentando me empurrar morro acima, e assim seguimos, com muito sofrimento.

O trecho tinha 18km. Para ter uma idéia eu estava fazendo 18km no máximo em 2h10, mas ali levei +/- 4h20 para terminar. Eu não andava, me arrastava e estava sofrendo cada vez mais. Falei para o Gustavo: “acho que para descer está pior. Nas subidas e reta ainda consigo ir, mas para descer até parece que vou perder a perna...”

Só foi falar isso, o Gustavo para, olha para trás e diz: “Marcão, você não vai acreditar, acho que ferrou”. Quando cheguei no topo e olho... “Putz Gu, agora o bicho vai pegar...” Era uma super descida que você olhava e não acabava mais, interminável e super difícil.

Olhei para o Gustavo e falei: “Vira!” Agarrei na mochila dele pelas costas e gritei: “ DESCE, seja o que deus quiser!” E assim fui arrastado morro abaixo, sofrendo com a minha dor insuportável, até o final da descida.

O caminho era infinito, não chegava nunca. Parecia que a cada dez passos, cinco eu voltava para trás.

Até que avistamos a cidade de cima de um morro. Só era preciso descer mais um pouco e estaríamos a salvo, ou melhor, eu estaria salvo... rrsr

Chegamos à cidade, encontramos os nossos apoios preocupados pela nossa demora. Explicamos o que aconteceu e como eu estava.

Resolvi fazer uma parada de recuperação. Tirei o meu tênis e o Marcelinho colocou o meu Sleep Bag na praça da cidade. Fiquei jogado ali mesmo, descansando para tentar voltar para a prova. Logo mudamos de lugar. Fomos para o lado baixo da cidade, próximos ao comércio local. Era uma cidade muito pequena, que parecia muito mais um vilarejo do que uma cidade.

Comi um super lanche, tomei remédios e ganhei massagens nas pernas. Dormi um pouco. Acho que ficamos parados ali das 8h30 até às 12h, para que eu me recuperasse.

Acordei, tomei suplemento, me troquei e falei que ia tentar. Tinha que caminhar para saber como eu estava e se ia aguentar terminar a prova. Faltavam +/- 50k para a chegada.

Então, o Marcelinho arrumou a mochila e os apoios o carro. Saímos todos juntos. Pedi para o carro de apoio ficar próximo, pois eu não sabia o que poderia acontecer. Acho que caminhei +/- 3km e vi que não ia rolar. A perna só piorava e ficava cada vez mais difícil de erguê-la. Eu não consegui mudar a passada.

O Marcelinho e o Fabio Baiano estavam andando ao meu lado quando falei que não dava para continuar e que estava parando a prova.

Os meus apoios e pacers me falaram que eu estava fazendo a coisa certa, que tinha ido longe e que não valeria arriscar um problema grave.

Parei por alguns minutos e comecei a pensar em tudo o que eu tinha passado naquela prova. Passou pela minha cabeça um filme. Tinha ido tão longe e agora não conseguia nem mesmo dar um passo para frente. É lógico que fiquei chateado, pois foram meses de treinamentos, dedicação e sempre querendo cruzar a linha de chegada, mas eu sabia que não podia arriscar a minha saúde. A prova acontece todos os anos, mas minha perna direita eu só tenho uma.

Quando parei a prova, tinha completado 165km, em 24 horas e estava em 6º lugar. Todo o tempo fiquei sempre entre os 10 primeiros. Achei isso muito bom, pois nunca tinha feito uma prova de 217km de corrida, só corrida. Então, o que eu levo desta prova são boas recordações que vão ficar na minha mente para sempre, com a certeza de que sempre podemos vencer os nossos desafios, seja ele

qual for. O importante é estar disposto a lutar. Como eu perdi essa batalha e não a guerra, voltarei a lutar novamente para vencer esse desafio em 2011, e com muito louvor....

Ainda continuo com dor na perna direita. Tomei três injeções e estou tomando remédios. Passei em dois médicos e na próxima semana tenho mais um para tentar saber melhor o que pode ter acontecido.

Por enquanto, os médicos me falaram que é uma Bursite na cabeça do fêmur e que parar a prova foi uma decisão muito sábia.

Na próxima semana começo a fisioterapia para tratar e me recuperar o mais rápido possível, pois 2011 já está aí. Tenho um longo caminho pela frente... 217km.

Agradecimentos e recado

Obrigado Mario Lacerda por me deixar fazer parte desta grande prova.

Obrigado Caco, por acreditar sempre nas minhas maluquices, por sempre me apoiar dizendo que eu tenho a capacidade e posso. Isso que é um treinador de verdade, aquele que sempre acredita no seu atleta.

Obrigado a todos nossos amigos e familiares que nos apoiaram o ano todo. Obrigado aos inúmeros telefonemas, torpedos e e-mails de incentivo e torcida.

Aos amigos presentes na prova Caco, André, Regina, Fábio Tavares, Fábio Costa, Diogo, Thiago, Marcelinho, Gustavo, Anderson, Wilson, Lu, Lilian, Sandra, Raquel, Robinson, Razera, Ary, Marina.

Muito obrigado aos meus pacers, que tiveram todo o trabalho e carregaram tudo o que eu precisava.

Valeu Thiago, Marcelinho e Gustavo, realmente vocês foram grandes amigos.

Aos meus super apoios, Fabio Baiano, que não pensou duas vezes no convite, e ao meu irmão Anderson, que sempre me deixa feliz quando ele me acompanha nas provas. Obrigado mesmo, de coração.

E um super obrigado à toda a Família Selvaaaaaaaaaaaaaa.