

PESO MORTO
NOSSO REPÓRTER ENCARA CINCO
DIAS COMO CARREGADOR NO NEPAL

go Outside



EM FORMA PARA SEMPRE
DEAN KARNAZES,

Laird Hamilton,
Chris Carmichael
e feras brasileiros
contam seus
segredos de
treinamento

Exercícios funcionais
para um corpo completo

Equipamentos e roupas
para apimentar o treino

**Os suplementos que
funcionam – mesmo!**



HOMEM AO MAR
A NOVA EXPEDIÇÃO DE
BETO PANDIANI

Itatiaia
Mountainboard
Triathlon branco
Tow-in feminino



EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO





A CASA DAS MÁQUINAS

PAUL ROMERO E KAREN LUNDRGREN – OS ANFITRIÕES MAIS CASCAS-GROSSAS DA CORRIDA DE AVENTURA – CONTAM SEUS SEGREDOS PARA MANTER-SE ENTRE OS MELHORES DO MUNDO, MESMO APÓS DÉCADAS EXIGINDO O MÁXIMO DO CORPO

POR SHUBI GUIMARÃES

BEM-VINDO À CASA DA DOR! Essa era a única frase do e-mail que recebi de Paul Romero e Karen Lundgren confirmando a temporada de treino que eu e o Zé Pupo, capitão da SOS Mata Atlântica, passaríamos com o casal. Paul e Karen são líderes da equipe de corrida de aventura Sole, campeão do Ecomotion/Pro 2006 e entre as melhores do mundo há mais de uma década.

O primeiro dos dez intensos dias de “férias” explicou a frase e nos mostrou por que os dois levam a fama de supertreinadores e superatletas: do aeroporto, Paul nos levou direto para a base de uma das montanhas mais altas da Califórnia, a St. Gorgonio. Trocamos de roupa ainda no estacionamento e saímos para uma corrida de cinco horas, com 2 mil m de subida até o cume. Jet lag? Frescura. Na volta ao carro, depois de uma rápida transição, já estávamos em cima das bikes prontos para mais mil metros acima por uma estrada de pedras e areia fofa que levava, enfim, à casa da dupla. Chegamos ao doce lar apenas com uma escova de dente e camiseta na mochila, pois as malas estavam no carro, do outro lado da montanha. No dia seguinte, mais cinco horas de bike para resgatar tudo, seguidas de duas horas de canoagem. Depois, mais 70 km de corrida, uma travessia de 52 km pelo Pacífico, uma perninha de bike de não sei quantos quilômetros... E foi assim até o fim, sem um único dia de descanso.

Apesar da pauleira, Paul e Karen juram que hoje não destroem mais o corpo como antigamente e que a boa forma deles é apenas resultado do estilo de vida que curtem. Eles debutaram juntos na corrida de aventura numa provinha local na década de 1990. Logo em seguida, partiram para o Eco-Challenge Marrocos 98 e se deram bem como iniciantes: a antiga Epinephrine ficou em oitavo lugar. “Aí caímos de cabeça na modalidade e nunca mais paramos. Hoje corrida de aventura é nossa vida”, conta Karen. Além de competir (e quase sempre subir ao pódio), Paul treina diariamente enquanto atua como profissional de resgate em áreas remotas. “É um bom treino para os esportes de aventura, pois há privação de sono e trabalhamos muito em equipe”, explica. Tecnicamente, Paul também é fera: é certificado em resgate em paredes alpinas, avalanches, catástrofes em massa, entre outras categorias. A seguir, alguns segredinhos de treinamento dos dois.

Go Outside: Vocês tinham treinador quando começaram como atletas?

Paul: Tive professores de navegação e dois grandes treinadores australianos de canoagem, Gary Sutherland e Darren Clarke. Na mountain bike, tive milhares de professores, pois moro rodeado de atletas profissionais. Meus treinos não eram muito diferentes dos deles. Tenho o privilégio de viver numa comunidade de multiesportistas. O esporte sempre foi um estilo de vida pra mim. Eu era escalador e *snowboarder*, o que me levou para o MTB e depois para a corrida de montanha. Não treino para competir, o meu estilo de vida é que me deixa preparado para competir.

Karen: No começo não existiam treinadores ou cursos. Fomos atrás das informações com outros corredores, nos aprimorando tecnicamente ao longo dos anos. Eu acho que sempre tivemos atitude para as corridas de aventura. A partir de uma boa base atlética, apenas aperfeiçoamos as técnicas de canoagem, navegação e corrida.

Como o treinamento de vocês evoluiu nos últimos dez anos?

Paul: A grande mudança veio a partir da nutrição. Me impressionei com as melhoras que obtive na minha saúde em geral, com a força e a habilidade de recuperação do meu corpo. Tudo por meio da boa alimentação e suplementação. Sentir prazer nos esportes de aventura está ligado a você não destruir seu corpo. Perceber e entender isso foi uma longa estrada. Mas hoje essa idéia é o meu mantra.

Karen: Ao longo dos anos, a corrida de aventura se tornou nosso trabalho e diversão. Treinamos por prazer. Nem sempre os treinos são divertidos ou fáceis, mas é o que gostamos e queremos fazer. Nós dois amamos treinar e competir. É muito mais fácil quando se tem um parceiro.

Como é o planejamento de treinos?

Karen: Planejamos anualmente, mas com flexibilidade – uma característica necessária para as corridas de aventura. Procuramos optar por corridas em lugares que desejamos visitar. Também coordenamos as datas com o calendário escolar do Jordan, filho do Paul. Então analisamos o calendário de provas que escolhemos e decidimos em quais modalidades precisamos estar mais fortes. Atingimos os picos de treinos para as grandes corridas fazendo as corridas menores. Fazemos o trabalho de velocidade durante as corridas curtas e descansamos antes das longas. O nosso lema é qualidade, não quantidade. É melhor fazer um treino certo e bem-feito do que treinar errado por muitas horas.

Paul: Como a Karen disse, focamos nas grandes provas. E com uma nutrição sábia, fazemos mais provas longas sem nos destruir. Procuramos os destinos mais exóticos e divertidos. Não corremos apenas atrás do dinheiro ou onde os patrocinadores nos mandam. E ainda temos o Jordan, que nos faz ser mais seletivos. Diversão é a prioridade. Crescer fisicamente e culturalmente é excelência.

Percebi que vocês treinam muito volume. Os corredores de aventura devem treinar por horas seguidas ou qualidade e intensidade substituem o volume?

Karen: Tem horas que volume é importante. Estávamos treinando para o mundial e então intensidade e volume eram importantes, pois faríamos força por muito tempo. Mas acredito que é necessário treinar os dois. Um não substitui o outro. Os novatos ainda não têm uma base sólida, e por isso devem fazer volume, para ganhar base e endurance.

Paul: Volume não é essencial para nós. Diversidade e qualidade sim. Temos muita experiência e horas rodadas e não sentimos mais necessidade de trabalhar a cabeça. Treinar em estado de exaustão física e mental é ótimo como aprendizado, mas já fizemos isso. Não que sejamos *experts*, mas trabalhar técnica, habilidade e nutrição hoje é o mais importante.

Qual é a quantidade ideal de nutrientes – como carboidrato, proteína, açúcar e gordura – para a performance?

Paul: O doutor Barry Sears [*co-autor do livro O Ponto Z: A Dieta, um best seller que o tornou o “guru das estrelas”*] virou meu mentor. As teses do pesquisador revolucionaram a alimentação nos EUA. Claro que é difícil mudar os hábitos de um país, mas isso vem acontecendo aos poucos. O princípio é equilibrar os

três macronutrientes (gordura, proteína e carboidrato) e entender a importância de gordura e lipídios para o corpo humano. Eles são tão importantes quanto a água e o oxigênio. Pesquisas provaram que altas doses de óleo de peixe previnem o envelhecimento e que essa substância combate doenças epidêmicas, além de ser um anti-inflamatório natural, que age em todas as células do corpo. Isso cai como uma luva para os atletas, pois sabemos que a corrida de aventura gera um grande impacto ruim no corpo.

Karen: Açúcares são maus. Açúcar mascavo, frutose e frutas até passam. Mas algumas bebidas isotônicas e géis têm açúcares simples, que não trazem nada de positivo para o corpo. Antes comíamos doces durante as provas. Mudamos isso e sentimos uma grande evolução.

Qual foi o treino mais difícil que já fizeram?

Karen: Não consigo lembrar de um em particular. Talvez um dia que quebrei o dedo num tombo de mountain bike, Paul o "arrumou" e nós continuamos. Mas é engraçado como esqueço dos dias ruins, difíceis e doloridos. Costumo recordar dos que eu apostava que seriam ruins e acabaram sendo ótimos. Um dia, saí sozinha para pedalar, debaixo de chuva e neve. Assisti aos flocos caírem, fiquei coberta de lama, curti a paz da floresta e os single tracks.

Paul: Eu tive milhões. Lembro de um quando nos preparávamos para o Eco-Challenge em Marrocos. Subimos 3 mil m em apenas 7 km, numa montanha da Califórnia, saindo do deserto e indo até uma floresta alpina. É quase uma parede. Depois corremos 20 km por uma estrada com um calor acima de 50°C. Perdi quatro Kg e mal podia andar por uma semana. Fizemos isso algumas vezes antes da prova e funcionou. Outro treino foi quando eu e Karen fizemos snowboard, trekking, navegação e mountain biking em 36 horas, debaixo de um calor extremo do deserto, enquanto nos preparávamos para uma corrida na Patagônia. Lembro-me de estar sofrendo de câibras no meio do nada e procurar uma sombra debaixo de um cacto, ao meio-dia, que mal protegia a minha cabeça. Algumas coisas, que fazemos apenas para treinar, me fazem questionar minha sanidade mental.

Qual foi a coisa mais importante que vocês aprenderam em dez anos de experiência?

Karen: Aprendi o quão importante é ser mentalmente forte para passar por tudo na vida. Estar mal fisicamente pode ser superado pela cabeça, mas o contrário não acontece.

Paul: Como diz um antigo ditado: "Escolha os seus amigos e depois escolha o seu caminho". Corrida de aventura é exatamente isso: escolha seus companheiros de equipe e depois a corrida. Para nós, competir é muito importante e não podemos perder tempo com pessoas que não são tão comprometidas quanto nós ou que não tenham os mesmos objetivos.

Competir por anos dá base suficiente para ensinar os outros?

Paul: Ainda não há uma federação oficial de corrida de aventura. Até que surja uma, acredito que nosso programa é um dos mais completos e eficientes. Vemos os resultados positivos. São os nossos clientes-atletas que fazem tudo valer a pena. Nosso objetivo atualmente é tornar o programa viável a atletas brasileiros, em particular. A paixão e a motivação de vocês é algo raro no mundo.

Karen: Apesar de haver muito aprendizado enquanto se compete, isso não deixa ninguém apto a ensinar. Você até tem conteúdo, mas também tem que querer ensinar, compartilhar e ajudar os outros a ser melhores. Isso vem do coração, esse desejo de colaborar com o esporte e com as pessoas.

Silvia "Shubi" Guimarães é capitã da equipe brasileira de corrida de aventura Atenah. Durante sua temporada na casa dos Romero, ela e Zé Pupo competiram com o casal – e venceram – a primeira etapa do circuito americano de corrida de aventura, uma prova de 70 km e 6h15 de esforço.



HAPPY FAMILY: Acima, Paul Romero e o filho Jordan, que já segue os passos do "papis"; abaixo, Karen Lundgren

SEJA CONSISTENTE

Nos altos e baixos do esporte, não deixe os baixos atrapalharem os altos. Dedique-se diariamente ao longo dos anos e você verá os resultados.

O diferencial de um atleta não é sua habilidade em focar, mas saber refazer seu foco.

Seja qual for seu objetivo, o adversário nunca muda: é sempre você.

