

Marathon des Sables desafia limites do homem

Preparo físico e muita força de vontade. Esta é a receita do atleta e funcionário da ANDIMA Carlos Sposito para enfrentar uma das mais duras provas de resistência do planeta: a Marathon des Sables (Maratona das Areias), que vai reunir em sua 14ª edição, entre os dias 4 e 10 de abril, no Marrocos, cerca de 500 atletas de 30 países. Primeiro brasileiro a participar da prova, Sposito embarca no próximo dia 30 para percorrer aproximadamente 240km em seis etapas diárias, sob temperaturas que variam de 52º durante o dia a 8º à noite. Nesta entrevista ao Informativo ANDIMA, ele fala sobre o desafio e os riscos da Maratona.



Em busca dos 100%

Preparador físico de 108 atletas de diversas modalidades, Lauter Nogueira é um dos especialistas mais respeitados da atualidade. Na opinião de Sposito, um "bruxo", responsável, juntamente com sua auxiliar, Luciana Toscano, pelo melhor condicionamento físico de sua vida.

Como está a condição física de Sposito?

No início dos treinamentos, achei que sua participação na Maratona seria impossível, pois ele estava muito fora de forma. Mas, com o tempo, sua evolução foi notável. Sposito suportou exercícios duríssimos, devendo atingir 100% de condicionamento às vésperas da Maratona. Nessa fase do treinamento, já começamos a diminuir progressivamente a carga de exercícios.

Quais os objetivos do treinamento?

Procuramos adaptar Sposito aos principais obstáculos que ele enfrentará no Saara: o calor, a irregularidade dos terrenos e o peso extra de seu equipamento. Para deixá-lo apto a enfrentar o desafio, combinamos exercícios aeróbicos com musculação e sessões de alongamento.

O que o levou a participar de uma competição tão difícil?

O desafio de participar de um verdadeiro rali humano. Na verdade, quem pratica esportes está sempre à procura de novos obstáculos a ultrapassar. É esse sentimento de superação que leva o atleta a transpor seus limites físicos, ignorando a dor e o cansaço para atingir suas metas.

Como você tomou conhecimento desta prova, já que ela ainda é pouco divulgada no Brasil?

Inicialmente, através de uma nota em uma revista especializada em esportes ao ar livre. Procurei o site da Maratona na internet (www.sandmarathon.com) e passei a me corresponder com os organizadores da prova. Foi quando descobri que seria o primeiro brasileiro a participar e pensei em propor à ANDIMA que me apoiasse.

E a reação dos colegas no trabalho?

Tenho o apoio do gerente da minha área, Celso Tirre, dos meus colegas e de toda a ANDIMA. Esse suporte na área profissional é imprescindível, já que os treinamentos vêm me tomando muito tempo e energia.

Há quanto tempo você treina para esta Maratona?

Há cerca de seis meses. Tive a sorte

de ser assessorado por uma equipe, formada pelos preparadores Lauter Nogueira e Luciana Toscano, pelo fisioterapeuta Fernando da Matta e pela nutricionista Roberta Ogatta. Fiz um treinamento progressivo, percorrendo inicialmente cerca de 90 quilômetros por semana e atingindo um ápice de 140 quilômetros. Alternei caminhadas e corridas em areia fofa e no asfalto, carregando os oito quilos extras de equipamentos que levarei para Marrocos.

Qual o seu maior temor?

O calor, sem dúvida. Já estive há alguns anos no Egito e senti na pele os efeitos de uma temperatura de 48 graus. Nessa prova, os termômetros chegam a 52 graus. Portanto, os riscos de desidratação são grandes. Tenho que dosar minha cota diária de água e ficar atento aos sintomas que antecedem a desidratação, como diminuição da transpiração e calafrios.

Quais são seus planos futuros?

Sou louco por atividades que me levem ao limite da resistência física e psicológica. Por isso, a opção por montanhismo, mergulho e *trekking*, esportes que exigem concentração e determinação. Assim que me recuperar fisicamente do desgaste da Maratona, pretendo fazer um curso de pára-quedismo. Não consigo ficar parado.