

Super-atletas herdeiros dos aztecas

O povo que
CORRE

Nas montanhas do México, vivem os melhores corredores do mundo: os tarahumara correm 60 quilómetros por dia e surpreendem em ultramaratonas; um caso de estudo, explicado por um estilo de vida agora em perigo de extinção.

Em 2014, assinalam-se 30 anos da primeira medalha de ouro do desporto português em Jogos Olímpicos. Será uma boa ocasião para balanços, estatísticas e reflexões, e ao mesmo tempo para rever essa lendária prova de Carlos Lopes na Maratona de Los Angeles, a 12 de agosto de 1984, madrugada do dia 13 em Portugal. Lopes já era uma espécie de super-herói para os aficionados portugueses do atletismo, desde a medalha de prata nos 10 mil metros das olimpíadas de Montreal, em 1976; agora, entrara para a lenda, ao mostrar, através da transmissão televisiva, o esforço de um homem para vencer, em pouco mais de duas horas, os 42,195 quilómetros de prova.

Para Portugal, foi uma demonstração de que era possível elevar a bandeira nacional ao lugar mais alto do pódio, e outros heróis se sucederam, mas foi também uma mensagem de força, coragem e resistência de alguém que, nascendo pobre, encontrara na corrida uma forma de fugir ao destino. É aqui que em Carlos Lopes encontramos um traço do povo mais corredor do mundo: os tarahumara, do estado mexicano de Chihuahua, correm 50 a 60 quilómetros por dia, e são extraordinários em ultramaratonas; fazem-no não propriamente pelo desporto, mas para sobreviverem nas condições agrestes da Sierra Madre. Logo em meninos, convertem-se em atletas.

O LEGADO DE FIDÍPIDES

Pouco mais que menino, logo no início da adolescência, Lopes começou a trabalhar para ajudar a família; na verdade, terá começado aqui o maratonista, pois a maratona tem tudo a ver com esforço e persistência.

Bem desde o início, em 490 antes de Cristo. Recordemos: o exército persa preparava-se para invadir a Europa, começando por tentar dominar Atenas, numa batalha que teria lugar junto à cidade de Maratona; os atenienses precisavam da ajuda dos compatriotas de Esparta e decidiram enviar o soldado Fidípides para pedir esse apoio; eram mais de 240 quilómetros, em terreno difícil e acidentado, mas ele fê-lo em 36 horas. Quando regressou, as notícias não eram boas. Fidípides combateu em Maratona, após o que correu 42 km até Atenas, com as notícias da vitória sobre os persas. No final disto tudo, esgotado, morreu.

A prova da maratona, com os seus 42 quilómetros, tornou-se assim uma forma de homenagear esse esforço de Fidípides, certamente com influência decisiva na história do mundo ocidental (os persas não triunfaram, e impuseram-se os princípios de democracia que germinavam em Atenas).

Hoje, os atletas da maratona preparam-se cuidadosamente e há estudos feitos sobre treinos e alimentação. Para os mais audazes, apareceram entretanto as ultramaratonas, acima da distância da maratona, às vezes acima dos 100 quilómetros, também já com portu-

gueses envolvidos. Estamos, aqui, a falar de desporto. Não é exatamente o mesmo que se passa com os tarahumara.

CONDIÇÃO DE VIDA

Descendem da linhagem do povo Uto-Azteca e têm também ligações aos apaches do sudoeste americano; são cerca de 50 mil e vivem na Sierra Madre ocidental, no noroeste do México. A maior parte deles está em Barranca del Cobre: vales profundos, rodeados por altas montanhas; uma forte vegetação, um terreno difícil de cultivar. Ali não se pode circular de carro ou sequer a cavalo. Apenas a pé. É assim que os tarahumara circulam de um local para outro, correndo para fazer tudo. Caçar, por exemplo. É conhecida a sua técnica: perseguir os animais até que estes cedam por exaustão. De tal forma que alguns rancheiros do México contratam estes índios para capturarem cavalos selvagens.

As capacidades dos tarahumara tornaram-nos um povo conhecido e estudado. A este nível, questiona-se sobretudo se eles serão geneticamente dotados isto. Após muitos testes, concluiu-se que não é uma questão de hereditariedade, mas sim de condição de vida.



Física e culturalmente, os tarahumara reúnem condições para estes feitos, e um dos segredos é a alimentação: praticamente não comem carne, ingerindo sobretudo hidratos de carbono complexos (cereais integrais): dez por cento de proteínas, 10% de gorduras e 80% de hidratos de carbono complexos. Os cientistas acreditam que esta é a base da sua resiliência.

O conceito de comunidade é levado ao extremo e a agricultura é um projeto para todos. Criam gado, mas, comendo pouca carne, utilizam-no sobretudo para fertilizar a terra. A base da sua alimentação é o milho (nomeadamente, uma farinha de milho tostado), mas também comem abóbora, feijões, chili e chia. Utilizam todas as plantas ao redor, e em ocasiões especiais também consomem carne de cabra, ratos e peixe. Os cientistas pensam que este regime alimentar permite aos tarahumara uma baixa pulsação e uma baixa pressão arterial; desta forma, dão-se bem com o défice de oxigénio em altitude, assim como abaixo do nível do mar.

Com tais condições naturais, correr tornou-se a base da cultura tarahumara. A eles próprios chamam-se *raramuri*, que significa “pé ligeiro” ou “pé corredor”; são orgulhosos do

que fazem, e os melhores corredores ganham peso dentro da comunidade. Neste sentido, eles próprios organizam as suas competições: o *rarajipari* para os homens e o *dowerami* para as mulheres. A prova dos homens, entre duas equipas (de três a dez elementos), é bastante competitiva: os homens chutam uma bola de madeira enquanto correm, um pouco ao estilo do futebol, podendo percorrer um total de... 240 quilómetros! Tudo isto em terreno difícil, atravessando aldeias vizinhas, com apostas, aldrabices, rituais e superstição, envolvendo até um curandeiro, elemento crucial nas equipas. Apesar de tantas exigências, os tarahumara fumam e bebem até ao dia da corrida, com destaque para a popular *tesguino*, uma bebida alcoólica feita com milho. Além desta espécie de cerveja, ainda apreciam outra bebida: sementes de chia dissolvidas em água, a que juntam um pouco de açúcar e de sumo de lima. Assim conseguem ómega-3, proteínas, fibras e antioxidantes.

O ultramaratonista português Carlos Sá, que recentemente venceu a prova de Badwater, nos Estados Unidos, nunca correu com os tarahumara, mas não tem dúvidas: “Gostava!” O atleta explica assim a resiliência dos índios:

Via estreita. Na primeira maratona em que participaram, os tarahumara acharam que se tratava de uma prova muito curta. Hoje, com o seu território invadido por traficantes de droga, receia-se pelo futuro da comunidade.

Calendário
preenchido

Uma corrida com mais de 42.195 metros pode ser identificada como uma ultramaratona. O género tornou-se cada vez mais popular ao longo dos anos, e atualmente há um calendário cheio, com provas em praticamente todos os continentes e vários níveis de dificuldade, conforme a duração e as condições em que a corrida se disputa.

Assim, há um grupo muito restrito de provas com percursos muito longos e eventos de vários dias: a corrida mais exigente é a Bunion Derby, que liga Los Angeles a Nova Iorque, durante três meses, num total de 5515 quilómetros. A ultramaratona Badwater, que o português Carlos Sá venceu, está no lote de provas disputadas em condições extremas. Depois, há um grupo de corridas em montanha e trilhos, sendo a mais longa a ultramaratona Copper Canyon, em pleno território tarahumara, numa extensão de 273,5 quilómetros.

Em estrada e caminhos, a mais longa é a Spartathlon, na Grécia, vencida este ano pelo português João Oliveira (245,3 quilómetros).

Em Portugal, há a referir a ultramaratona Oh Meu Deus (OMD), na Covilhã, em plena serra da Estrela, numa extensão de 160 quilómetros. Trata-se de um *ultratrail*, a maior prova de Portugal, com próxima edição marcada para abril de 2014. É uma prova de resistência, através de trilhos montanhosos, que desafia os limites físicos e psicológicos dos participantes.

Aliás, o calendário de provas é cada vez mais preenchido, a provar o aumento da popularidade deste tipo de competições. Outro ultramaratonista português, Carlos Fonseca, colocou online um calendário 2013/14 com um total de 27 provas acima da quilometragem da maratona, só em Portugal! Do Gerês ao Marão, da serra da Estrela à de Sintra. Em julho último, por exemplo, a Ultramaratona Atlântica Melides-Tróia foi apadrinhada por Carlos Lopes.



Carlos Sá corta a meta em Badwater.

Ultracorretores nacionais

Os tarahumara tornaram-se atrações nas ultramaratonas em que participaram e, ao mesmo tempo, ajudaram a tornar mais conhecidas estas “superprovas”, que colocam à prova a resistência do corpo humano. Se há algo que liga o “nosso” Carlos Lopes a estes índios mexicanos, outros portugueses partilham desta paixão pela “supercorrída”: é o caso de Carlos Sá, que em julho deste ano venceu, surpreendentemente, a ultramaratona de Badwater, nos Estados Unidos, com um traçado de 217 quilómetros! Carlos Sá tem 39 anos e chegou a Badwater com o objetivo de “terminar a prova”, mas acabou por vencê-la, concluindo o trajeto em menos de 24 horas. A corrida juntou 96 atletas, de 12 nacionalidades, que partiram da baía de Badwater, 86 metros abaixo do nível do mar, e correram até ao monte Whitney, a 4421 metros de altitude! Natural de Barcelos, Sá era, desde pequeno, um admirador de Carlos Lopes. Cedou começou a interessar-se pelo atletismo e por desafios mais difíceis, como o alpinismo, tendo mesmo integrado uma expedição liderada por João Garcia. As ultramaratonas chegaram em 2008, com o Ultra Trail da Geira (45 km); o 8.º lugar na famosa Maratona das Areias, em 2011, confirmou a sua apetência pelas provas mais exigentes,

sendo o recente triunfo na Badwater o seu maior feito. “A ultramaratona é mais uma prova mental do que física; os limites estão dentro da nossa cabeça, e os mais fortes psicologicamente superam-se a cada desafio”, explica o atleta. “A preparação? Uma vida equilibrada em termos físicos e alimentares, mas sobretudo sociais, familiares e emocionais. Sem todo este equilíbrio, será difícil superar tantas adversidades. A força mental para se querer superar é fundamental, e acreditar em si próprio é a chave para ter sucesso.” Mais recentemente, a 28 de novembro, outro português, João Oliveira, venceu a ultramaratona Spartathlon, na Grécia, que evoca exatamente o feito do guerreiro Fidípides em 490 a.C, quando correu até Esparta. A prova tem 245,3 quilómetros, que João Oliveira completou em 23 horas, 29 minutos e oito segundos. Oliveira, psicoterapeuta no Estabelecimento Prisional do Porto, é natural de Chaves e tem 35 anos. Faz 50 quilómetros por dia, em treino, preparando-se ainda com frutos secos e três litros de água diários. No seu currículo, tem 51 maratonas e 33 ultramaratonas. O próximo desafio já está agendado: a ultramaratona de Oman, em janeiro, numa distância de 300 quilómetros.



Calçado desportivo
Para alcançarem os seus feitos extraordinários, os tarahumara usam umas sandálias artesanais, que eles próprios produzem.

“Para eles, é um estilo de vida. Antigamente, corria quem tinha objetivos competitivos. Hoje, são milhares a correr porque lhes dá prazer e saúde, tal como os tarahumara.”

ATRAÇÕES, VÍTIMAS, ESCRAVOS

Isolados, com cultura e crenças próprias, estes índios mexicanos não são de acesso fácil. Senão, sendo corredores espantosos, facilmente seriam contratados para equipas desportivas profissionais. Nada disso. A sua primeira aparição pública, numa corrida internacional, aconteceu em 1928, na maratona dos Jogos Olímpicos, onde foram levados por um empresário. Conta-se que os dois índios participantes, desconhecendo a duração da prova, chegaram ao fim e ficaram surpreendidos: “Muito curta! Muito curta!” Foi uma aparição excecional a este nível: como facilmente se percebe, compreendendo um pouco do seu estilo de vida, é quase impossível integrá-los em equipas olímpicas.

Porém, uma vez descobertas as suas potencialidades, os tarahumara passaram a ser chamados para ultramaratonas, a partir de 1992, por iniciativa de um empresário das Wilderness Research Expeditions, chamado Rick Fisher. Eles aceitavam ir, em troca de comida para várias comunidades indígenas. Na primeira corrida (Leadville, Colorado, um pouco mais de 160 quilómetros), os tarahumara não chegaram ao fim: não conheciam o traçado, não sabiam como usar o equipamento, não

► Alguns tarahumara suicidam-se, devido à falta de alimentos

souberam usar os postos de ajuda para receberem alimentos e água. No ano seguinte, regressaram, já familiarizados com este novo ambiente, e conquistaram o primeiro, o segundo e o quinto lugar! O vencedor tinha 55 anos. Calçavam umas velhas sandálias, feitas por eles mesmos, com sola de borracha e correias de couro, a que chamavam *huaraches*. Tornaram a vencer em Leadville em 1994, mas não voltaram a ser chamados, embora fosse tradição fazê-lo com os vencedores: não tinham o *glamour* pretendido, e provavelmente o seu triunfo com umas sandálias tão artesanais incomodava uma indústria em crescimento.

Os tarahumara protagonizaram também uma polémica em Wasatch (Utah): venceram a prova mas não foram declarados vencedores porque alguém não pagara a sua inscrição...

Na verdade, os tarahumara foram muitas vezes usados por pessoas com menos escrúpulos; nada que os tenha enfurecido muito. A partir de determinada altura, perceberam que podiam, com a sua participação em ultramaratonas, chamar a atenção para os problemas que viviam, nomeadamente a desflorestação na Barranca del Cobre, causada pela multiplicação de vias rápidas, que tornaram mais acessível a zona onde os tarahumara vivem, com



Singh começou a correr aos 89 anos.

Maratonista centenário

Enquanto característica de um povo, a resiliência dos tarahumara é um caso único. Em termos individuais, há outros casos que podem ser referidos, nomeadamente o do maratonista mais velho da história, um britânico de origem indiana, chamado Fauja Singh. Com cem anos, Singh correu uma maratona! O facto de não ter registo de nascimento (a idade consta no passaporte), impediu-se de entrar para o *Guinness*, mas

não deixa de ser um fenómeno: só começou a correr aos 89 anos, e desde então participou em oito maratonas, tendo sido um dos atletas a carregar a tocha olímpica para Londres, em 2012. Despediu-se das maratonas no início deste ano, mas promete não deixar de correr. Singh é vegetariano, nunca bebeu leite, e exames feitos à sua saúde mostram que tem uma massa óssea equivalente à de um homem de 35 anos.

mo “Cavalo Branco”, falecido em 2012, após ter dado um contributo decisivo para o redescobrimento dos índios tarahumara e do seu estilo de vida.

Micah True organizou várias edições da Ultramaratona de Copper Canyon e fundou a ONG Norawas de Raramuri, com o objectivo de ajudar os índios a sobreviverem. Nas ultramaratonas que organizava, todos os prémios eram para os tarahumara. Faleceu em 2012, com 56 anos, em circunstâncias estranhas, numa região próxima do deserto de Sonora.

Micah True – originalmente, Michael Randall Hickman – viveu 15 anos entre os tarahumara, depois de em 1994 ter guiado um deles, na fase final de uma corrida; Hickman, um antigo pugilista profissional, estava a recuperar de um ataque de coração... correndo.

A morte de “Cavalo Branco” chegou na pior altura para estes super-atletas, mas há outras vozes fazendo ouvir-se: em maio de 2012, o atleta espanhol Miguel Caselles, que correu com os tarahumara em 2003, fez um apelo pela internet: “Seria desejável que as célebres multinacionais de ténis desportivos, e empresas que fazem negócios inspirando-se na imagem e no calçado raramuri, colaborassem para aliviar estas carências; e também nós, corredores que calçamos sapatilhas de 120 euros, podemos dar a mão a estes super-atletas; o momento é para deixar de idolatrá-los pelas suas capacidades físicas e passar a socorrê-los.”

J.V.

