

04:REPORTAGEM

TEXTO HÉLIO NASCIMENTO

FOTOGRAFIAS GLOBAL IMAGES

No hotel com Vanessa

"A corrida é muito mais do que simplesmente correr". Paulo Colaço, professor universitário de Desporto e treinador de atletismo, explicou o porquê na companhia de alguns campeões, no decorrer do lançamento do Run4 Hotels, um programa para as férias ou simples tempos de lazer em que até pode correr ao lado de uma medalhada olímpica

Já se imaginou a desfrutar uns dias num hotel, em local aprazível, e, numa bela manhã, acordar bem cedinho e dar umas corridas com uma medalhada olímpica? Imagine-se lado a lado com Vanessa Fernandes e ainda com Lício Pimentel, vice-campeão nacional de crosse, e José Moreira, maratonista de grandes marcas. Acrescente locais paradisíacos e trajetos ideais para cami-

nhar, explorar e encher os pulmões de ar puro. E acredite que a partir de agora pode fazê-lo, graças ao projeto do professor Paulo Colaço e de toda a sua equipa do Run4 Excellence, que no passado fim de semana mostraram a um grupo de 20 pessoas que "a atividade física é o melhor medicamento para a saúde". As boas práticas da corrida regular, a riqueza de conteúdos da mesma e todo o trabalho complementar inerente deixaram convencidos os pioneiros, incluindo, naturalmente, aquele que agora vos conta a experiência.

De uma forma muito simples, a ideia passa por colocar grandes atletas a treinar com "pessoas normais", que pagam e recebem treino dado por profissionais. O pontapé de saída foi dado em Tavira, no Ozadi, paredes-meias com as salinas, o "ex libris" da região e palco ideal, na circunstância, para os "praticantes recreativos" ombrearem com os corredores profissionais. >>



14 JUNHO 2015



14 JUNHO 2015



06:REPORTAGEM

Antes da prática, porém, houve teoria quanto basta, sobretudo em matéria de respiração e aquecimento, com Paulo Colaço e a também treinadora Marisa Vieira a darem uma aula de formação, qual panóplia de informações capaz de surpreender o mais comum dos mortais.

O simples colocar dos pés, por exemplo, em exercícios tão simples como rudimentares, foi uma das preocupações. Os responsáveis procuraram dar acesso a toda a formação, transmitindo aos "alunos" uma completa gama de noções essenciais para melhorar a preparação e dar qualidade à corrida. A forma como "transportamos o peso do corpo" e o modo como "educamos os nossos músculos" dos membros inferiores fizeram igualmente parte da matéria. "Sobretudo, queremos ensinar boas práticas e dar a conhecer a importância de um trabalho muscular de qualidade para aumentar o gosto e o prazer pela corrida, evitando as lesões", sublinhou Paulo Colaço.

Do hotel rumo às salinas, na companhia dos campeões, o passeio transfor-

mou-se num dos pontos altos da sessão, já que todos estavam ansiosos por correr e passar à prática algumas das noções antes aprendidas. Vanessa Fernandes, Licínio e José Moreira revelaram-se, então, parceiros de eleição, com simpatia e capacidade de conhecimentos suscetíveis de entusiasmar o "pelotão". Consoante o andamento dos "novos" atletas, o grupo foi dividido em três, dos mais aptos – e habituados – à corrida até aos quase estrepantes e sem fôlego para passadas largas. Mas ninguém se livrou de 40 minutos a puxar, com muito suor e um sorriso sempre cúmplice de perneio, sinal de que a experiência agradou e justifica repetição.

No final dos dois dias de treino, o Ozadi Távira reforçou a aposta no projeto, como meio de atrair clientes através de atividade física tão salutar. A apresentação marcou pontos e o programa vai ser mesmo implementado, com a promessa, do lado do Run4, que esta unidade hoteleira, a primeira "Running Friendly" do país, será sempre a referência e a alavanca de futuros trabalhos, alguns deles porventura mais ambiciosos.



A dinâmica do Run4 Excellence

O Run4 Excellence nasceu há pouco mais de um ano, alicerçado na experiência, conhecimentos e investigação científica da equipa liderada por Paulo Colaço, professor na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e treinador de Licínio Pimentel há 12 anos. Além deste, de Vanessa e de José Moreira, o grupo integra ainda Rui Pinto, campeão nacional de corta-mato. Na génese da criação, conta Paulo Colaço, estiveram "os apoios escassos, quase nulos, para a alta competição". Daí, prossegue, "pretendemos gerar uma dinâmica capaz de contribuir para alterar essa situação, porque é difícil viver da corrida". Sem fins lucrativos, o Run4 Excellence destina-se "a gerar receitas para nós próprios e para a carreira dos atletas" e tem hoje diversas valências, nomeadamente a realização de estágios, elaboração de treinos, realização de estudos (Run4 Science), projeto de treino dirigido para praticantes de diferentes modalidades desportivas (Run4 Sports) e agora este Run4 Hotels, um programa de apoio técnico para as férias ou tempos de lazer.

"O Ozadi teve visão estratégica: conhecia o projeto e quis implementá-lo. É um bom exemplo", reconhece Paulo Colaço, admitindo que "outros hotéis, em outros locais", estão igualmente na calha para dar desenvolvimento ao programa.

Vanessa constrói o futuro

Vanessa Fernandes, medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Pequim (2008), no triatlo, é naturalmente a figura de maior destaque na equipa Run4. Entusiasmada com o projeto, confessa que este tipo de atividade "pode dar uma certa segurança pós-carreira, na medida em que ajuda também a construir o futuro". "Sobretudo no meu caso, já que não me passa pela cabeça abandonar o mundo do desporto", sublinha. Sem excluir outras áreas de investimento futuro, Vanessa não tem dúvidas – "o desporto é a minha vida".

No caso específico do programa agora a desenvolver em hotéis, a atleta mostra satisfação pela possibilidade de conhecer diversos conceitos e pela relação a estabelecer com outras pessoas, inclusive pela atenção dispensada "à saúde e qualidade de vida, que podem ser melhoradas através da corrida". De momento dedicada apenas ao atletismo (foi campeã nacional de corta-mato pelo Benfica), Vanessa não resiste a evocar o exemplo que tem em casa: o "velho Lau" ainda anda de bicicleta!

"Veja o meu pai, que está nos 70 e não dispensa a bicicleta. Nunca parou de fazer desporto e vende saúde", sublinha a filha de Venceslau Fernandes, o carismático ciclista, vencedor da Volta a Portugal de 1984.

