

O QUE APRENDI AO PEDALAR 150 KM

Depoimento de JEANNE CALLEGARI

Sentada no acostamento da Rodovia Castelo Branco, com as pernas cruzadas na posição da borboleta, eu terminava uma sequência de posturas de ioga. Eram quase 8 da noite e, ao meu lado, caminhões e carros passavam zunindo, os faróis interrompendo a escuridão. Eu estava ali fazia 40 minutos, sozinha, cansada, com medo, minha bicicleta estacionada ao meu lado. Depois de pedalar 135 quilômetros em 11 horas, a noite caíra e não dava mais para seguir em frente sem lanterna. Minha água acabara quilômetros antes. Parei a 15 quilômetros da cidade de Boituva (SP), local de início, e fim, da minha jornada. Com o celular, pedi socorro a amigos.

O que eu estava fazendo ali, afinal? Leitora voraz, eu era a sedentária definitiva, caso clássico de última a ser escolhida nos times das aulas de educação física. Acostumada a fugir do exercício como

se do próprio apocalipse zumbi, ali estava eu, pedalando 150 quilômetros. Certo, fazia dois anos que eu pedalava na cidade. Mas a bicicleta para mim não era esporte: era transporte. Uma forma mais gostosa de chegar de A a B. No processo de voltar a pedalar depois de décadas, tive que enfrentar muitos medos e falsas crenças sobre minhas limitações. Mas nem em meus mais dourados delírios eu teria imaginado que faria algo como o Audax.

Audax é um evento ciclístico não competitivo, de longa distância, conhecido no mundo como “randonnée”. A mais famosa prova do tipo, a Paris-Brest-Paris, de 1,2 mil quilômetros, surgiu na França há mais de 100 anos, em 1891. A ideia é cada um seguir em seu ritmo, fazendo o percurso em um tempo determinado, sem classificação de quem chega primeiro. Cada evento é pré-requisito para o próximo: se você fez um Audax de 200 qui-



BICICLETA, PRA MIM, É:

superação

Jeanne Callegari • 30 anos



“AUDAX É UMA PROVA SOLITÁRIA, CADA UM NO PRÓPRIO RITMO. APENAS EU, A BICICLETA E MEUS PENSAMENTOS”

lômetros dentro do tempo, está apto a fazer 300, 400, 600 e, finalmente, 1,2 mil quilômetros. Há também os desafios, versões café-com-leite para pessoas que, como eu, preferem não arriscar a distância total logo de cara. Naquela edição específica, o Desafio era de 150 quilômetros.

Conhecer o corpo

Enquanto me alongava no acostamento, pensava no começo da aventura: os primeiros e-mails de amigos, chamando para participar. “O percurso de Boituva é plano, tranquilo”, diziam. Normalmente eu daria de ombros. Mas, depois de uma temporada em Minas, em que comecei a praticar ioga e a travar contato com meu corpo – até então um ilustre e negligenciado desconhecido –, eu estava me sentindo bem. Tão bem, afinal, que a ideia de encarar a estrada fez sentido. Decidi fazer metade do Desafio: 75 quilômetros. O plano era chegar à metade da prova, no lugar onde os ciclistas dão meia-volta para retornar, e pegar um ônibus, já que no Audax cada um deve ser autossuficiente.

Tive apenas dez dias para treinar, o que fiz na academia mesmo, nas bikes de spinning. Nada que realmente fosse revolucionar meu preparo físico, àquela altura, mas me ajudou a acostumar a ficar em cima da bicicleta por muitas horas. Peguei dicas de alimentação, do que levar, fiz ajustes na bicicleta. Instalei novos pedais, com clip – aqueles que “grudam” na sapatilha, para deixar o pedalar mais eficiente. E fui. Na véspera da prova, foi difícil dormir. Arrumei e rearrumei o mix de nozes, as batatas cozidas, as barrinhas de cereais.

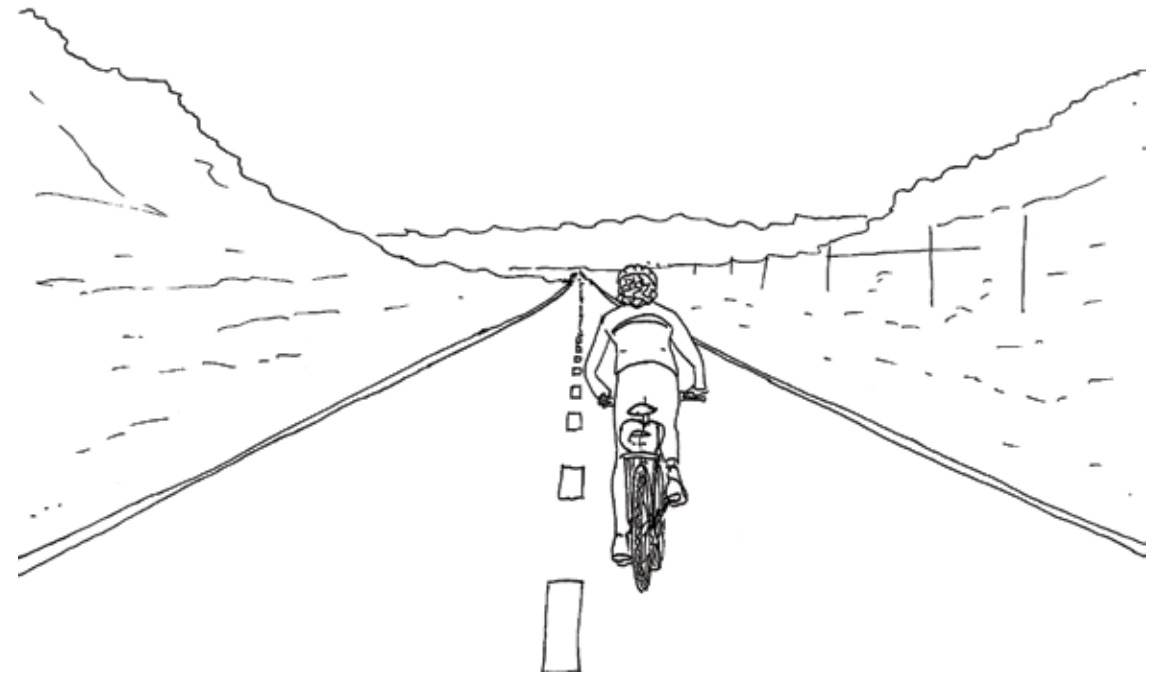
Finalmente, às 7h20, o grupo de ciclistas partiu em meio a uma neblina compacta, eu entre eles. Mas logo fiquei sozinha. Audax é uma prova solitária, cada um no próprio ritmo. Apenas eu, a bicicleta e meus pensamentos.

Segui pedalando, no acostamento. Sem semáforos, sem carros tirando finas – uma delícia. De repente, no céu estupidamente azul, um balão colorido. Decerto a endorfina já estava atuando, pois quase chorei. Eu me sentia pedalando em um cartão-postal. Boituva é região de balonismo e, em um dia com tempo bom como aquele, não é difícil ver balões, descobri depois. Na hora, fiquei deslumbrada. Logo em seguida, parei na beira da estrada, peguei as comidinhas na pochete e fiz um piquenique embaixo das árvores.

A maior subida era pouco antes de chegar ao ponto de parada na metade do caminho. Fui tranquila, sem pressa. Foi chatinho, claro, mas subi. Cheguei ao ponto um minuto antes de ele fechar. Comi pãozinhos, tomei isotônico, conversei. Estava me sentindo ótima. E, para minha própria surpresa, decidi voltar para Boituva pedalando.

Lado B

O Audax é como meditação, um momento para ficar a sós com nossas emoções. Se na ida elas tinham sido de deslumbre, a volta foi a hora de enfrentar demônios. O primeiro foi o vento contra. Estava tão difícil pedalar que uma hora fui ultrapassada por um pedestre no acostamento. Em dado momento, minha segunda garrafa de água vazou no bagageiro. Não quis parar num posto



para pegar mais porque estava escurecendo rápido e eu já tinha notado que minha luzinha não daria para iluminar a estrada. Como eu não pensava que fosse pedalar à noite, não tinha providenciado uma lanterna.

Não que tudo fosse desvantagem. No topo de um morro, de repente apareceu a maior lua cheia que já vi. Parecia recortada no Photoshop, eu olhava e pensava: “Uaaaau”. Quando completei 135 quilômetros, escureceu de vez. Com aquela lua, até daria para ver o chão, mas os faróis dos carros não permitiam que o olho se acostumasse ao escuro. Como o papel com o telefone da organização derreteria quando a água vazou, liguei para uma amiga que já terminara a prova. “Quer que busque você?”, ela perguntou. Pensei no banho quentinho, na cerveja gelada. Mas, àquela altura, seria uma frustração enorme não completar os 150 quilômetros.

Então eu disse não. Preferia que, se possível, alguém me levasse uma lanterna e uma garrafa de água. Fui me alongando e, à medida que o corpo esfriava, ia sentindo as dores. Doíam as pernas, os pés, os braços. Doía o pescoço e, claro, a bunda. Doíam partes do meu corpo que eu nem sabia que existiam. Quando o pessoal chegou, eu estava em baddha konasana, a postura da borboleta.

Lanterna instalada, segui em frente. Mas ainda não era o fim dos meus percalços. Faltando 5 quilômetros para o fim da prova, caí sobre uns cascalhos amontoados na estrada. Àquela altura, meus reflexos estavam lentos por causa do cansaço. E havia o fato de estar estreando o pedal clip, mais difícil de soltar. Não teve jeito: estava-

quei-me. Levantei, subi na bike para ir em frente e – cadê selim? Entortara inteiro. Fiquei aflita, não atinei em como consertar. Só voltei a pedalar em meia hora, depois de pedir ajuda a um ciclista apressado que estava quase concluindo o Audax de 300 quilômetros que ocorria simultaneamente ao Desafio.

Poeira e lágrimas

Os últimos 5 quilômetros foram no susto do tomba. Deixei as lágrimas caírem, livres. Tudo mudou quando vi os amigos na praça, fazendo festa pela minha chegada. Audax é talvez o único evento de ciclismo em que quem chega por último é mais celebrado do que quem chega em primeiro. Não consegui completar os 150 nas dez horas estipuladas – fiz em mais de 13.

Mas, no fim das contas, aquele primeiro Audax foi um marco na minha vida. Não só porque fez bem para a autoestima (afinal, se consigo fazer isso, o que eu não conseguiria?), mas porque, a cada pedalada, eu sentia meu mundo se ampliar. Meus horizontes se alargavam, como se eu coubesse melhor em minha própria pele. Aprendi que sono, alimentação, exercício, coisas que antes eu negligenciava, são importantes. E que meu corpo sou eu e é tudo que eu tenho. De lá para cá, fiz mais quatro Audax, uns mais bem-sucedidos que outros. Meu tempo melhorou muito e já consegui pedalar 200 quilômetros.

Descobri o tamanho de minhas pernas. Elas são maiores do que eu pensava. E, só de pensar nisso, fico louca para pegar a estrada de novo. 