# QUEM CORRE POR GOSTO NÃO CANSA

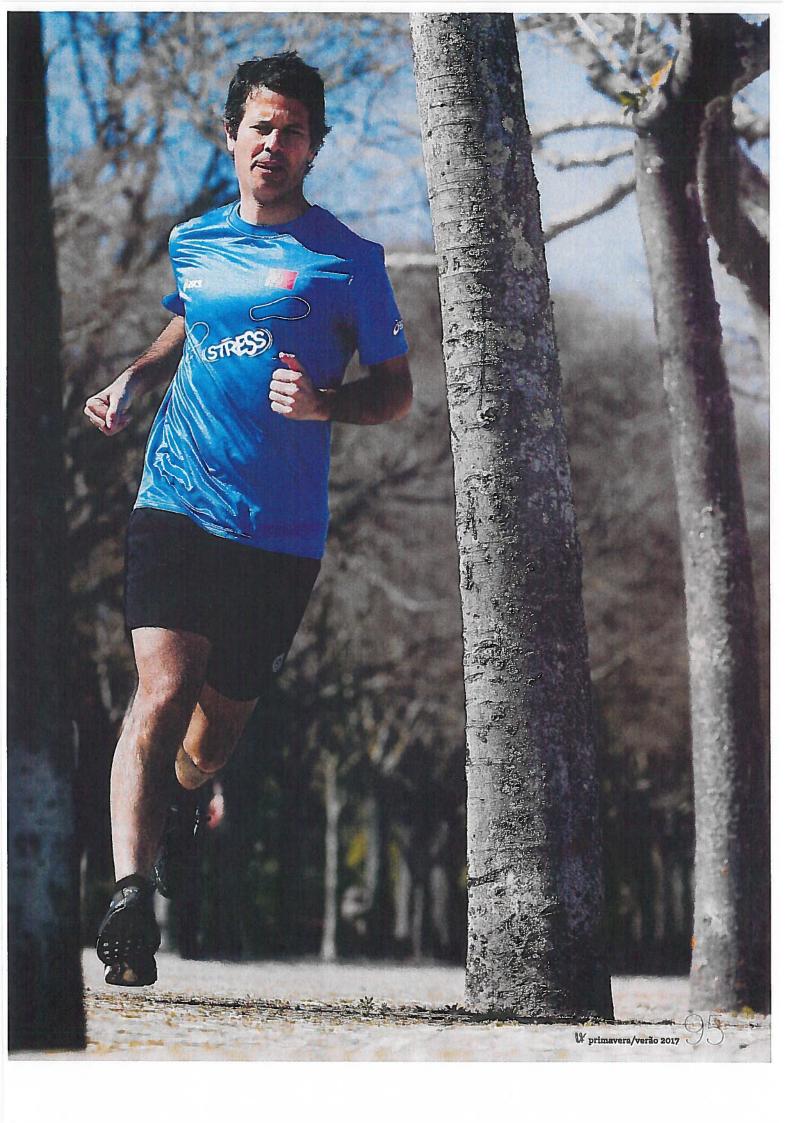
Tiago Dionísio participou em 500 maratonas antes mesmo de chegar aos 43 anos. A meio caminho, esteve a morrer, sob ameaça de nunca mais conseguir correr uma maratona

INÊS RAPAZOTE

No dia do seu 43.º aniversário, contava à VISÃO que já tinha corrido 536 maratonas (149 das quais ultramaratonas). No dia seguinte, ao final da tarde, partiria para Londres, onde haveria de correr mais cinco em apenas cinco dias. Com Tiago, é impossível manter a contabilidade organizada. Sendo capaz de correr uma maratona por dia (e até duas, se os dias forem mais compridos), os números de hoje facilmente se tornam desatualizados.

Ex-aluno do Colégio Militar, sempre fez desporto a um ritmo diário. Praticou muitas modalidades, mas a corrida não fazia parte delas. Essa, chegou quando tinha 10 anos, por mero acaso. Estava nos Estados Unidos da América — para onde o pai, oficial da Marinha, se encontrava em missão —, quando o seu treinador





## CONSELHOS DE MARATONISTA



Ouve o seu corpo e não toma analgésicos. Diz ser fundamental respeitar o corpo



Não faz alongamentos. Segue a teoria de que "quantos mais alongamentos, mais risco de lesão"



Devagar se vai ao longe. Prefere começar devagar e fazer o retorno à calma. O mais importante, para Tiago, é o coração



Segue uma alimentação regrada. Come um pouco de tudo. Come mais do que a maioria das pessoas, porque queima mais calorias. Evita os fritos, não toca em muitos doces, mas não deixa de participar nos convívios pós-corridas e de beber o seu copo



Cuidado com as proteínas. Na meia hora que se segue a cada treino, toma um batido de proteínas para compensar o desgaste. À noite, toma outro para, durante o repouso, recuperar a destruição muscular de futebol sugeriu que tivesse treinos de atletismo, para se tornar mais rápido. Tinha técnica, mas faltava-lhe velocidade. Assim fez.

De regresso a Portugal, quatro anos depois, Tiago entrava na equipa de atletismo do liceu. Quando entrou na faculdade, em Económicas, acordava cedo e corria pelas ruas da cidade, primeiro meia hora, depois mais um pouco, e outro tanto, e cada vez mais. Até que entrou no Clube do Stresse e as coisas se tornaram sérias. Aos 20, inscrevia-se na sua primeira maratona, em Lisboa. A sua estreia internacional foi na famosa Maratona de Londres, em 1998, que teve honras de uma reportagem no Expresso (José Pedro Castanheira, que também pertencia ao Clube, correu de gravador na mão para escrever a história Por Dentro da Maratona). Quando foram levantar o dorsal (nome que se dá ao número que se prende à t-shirt), perguntaram-lhes por que associação de caridade corriam. "Por nenhuma", responderam, explicando que cada um corria por si. Puseram-se a jeito para o que ouviram a seguir: "Mas são masoquistas?" Não eram, mas em Portugal ainda não se tinha começado a correr por uma causa... isso só começaria no ano seguinte.

Tiago tinha o objetivo de chegar à meta, perto de Westminster, antes das 3h. Não conseguiu por 30 segundos. Foi "uma frustração", confessa, mas nada que o fizesse desistir. Afinal, gostava de correr e participar neste tipo de provas era uma "boa desculpa para viajar." Começou a aumentar o número de maratonas. Dez anos depois, corria 15 a 20 maratonas por ano. Estreou-se nas ultramaratonas (chamam-se "ultra" porque têm uma distância superior aos 42,2 quilómetros das maratonas ou se estendem por seis, 12, 24 ou mesmo 48 horas). Nos últimos quatro anos, contabiliza, terá feito 75 ao ano. Até que se apercebeu que estava à beira das 500 e aí fez um esforço suplementar: em 2016, conseguiu cortar 96 vezes a meta. O suficiente para comemorar a 500.ª em outubro, na Maratona de Lisboa, onde tudo tinha começado.

#### UM VÍCIO, MAS UM VÍCIO BOM

"Dizem que sou o mais novo do mundo com mais maratonas" no currículo, diz. Não o faz pelos louros -- pelo contrário, é até muito pouco convencido -- nem pelos patrocínios, que não tem. "Pedi

TIAGO É MAIS UM CORREDOR DE FUNDO. CORRE HÁ 20 ANOS, AO RITMO QUE SENTE COMO SENDO O MAIS ADEQUADO PARA O SEU CORPO - O SEU MELHOR TEMPO FORAM AS 2 HORAS E 42 MINUTOS uma vez apoio para material desportivo [gasta quatro a cinco pares de ténis por ano], mas recebi um 'não'." Diz que é um amador e não ambiciona ganhar. Porque corre, então? "É viciante, é uma pancada. Não é 100% saudável, mas podia dar-me para outra coisa..."

Agora que chegou às 500, garante que vai acalmar. "Há que ser ambicioso, tem-se sempre um objetivo e eu não fujo à regra." Quer chegar às 600, mas não definiu data para esse *check* na sua lista. Pretende apenas continuar a acumular quilómetros nas pernas. Corre "em ritmo de treino", a única forma de recuperar rapidamente e de aguentar a participação em tantas provas.

Não tem a febre de muitos, "que querem fazer tudo muito rapidamente" e acabam por se "lesionar ou perder a motivação". Tiago é mais um corredor de fundo. Corre há 20 anos, ao ritmo que sente como sendo o mais adequado para o seu corpo — o seu melhor tempo foram 2 horas e 42 minutos (Londres, 2001), mas a sua média é de 3 horas e meia. Assim não fosse e não conseguiria correr, num ano, 6 000 quilómetros de maratonas mais 1 500 de treino.

Corre de manhã. Às seis, lá está ele, todos os dias da semana, nas ruas quase desertas de Lisboa. Depois, ainda passa pelo ginásio. Pelas sete e 30 regressa a casa e prepara-se para ir trabalhar. Nunca foi de sair muito à noite. Os seus amigos são os das corridas. O que perde, com este vício? Já esteve para perder a vida e só não perde qualidade de vida porque segue à risca uma série de regras (ver caixa Conselhos de maratonista). Também entrega o seu tempo à namorada, Rita (que também corre - já participaram em 55 maratonas juntos), aos enteados, à família. "Correr é fácil. Mais difícil é encontrar o equilíbrio entre a família, a vida profissional e a corrida", garante o maratonista, que trabalha numa empresa de serviços financeiros. Por isso, tenta sair ao fim da tarde a tempo de estar em casa, com os seus. 🕊



#### MAIOR LOUCURA

Em 2015, correu 13 maratonas em 11 dias. Foi uma loucura, mas nada comparado com o que fez em 2006: num domingo, palmilhou os 89 quilómetros da Comrades (na África do Sul); apanhou um avião para a Califórnia e, sábado seguinte, participava na Western States. Sofreu de desidratação (sobretudo por causa dos aviões, esclarece), os rins deixaram de funcionar. O caso foi grave: esteve três semanas internado. Nunca mais tomou analgésicos.

### MAIOR ORGULHO

Ter conseguido superar o que lhe aconteceu em 2006. Os médicos vaticinaram que nunca mais correria uma maratona. Mas devagar, e com muita perseverança, Tiago conseguiu voltar aos treinos e... às provas.

#### MAIOR DESAFIO

Quer, modestamente, correr pelos 60 e 70 anos adentro. Mas também fazer sete maratonas em sete dias, em sete continentes. A World Marathon Challenge começa com os 42,2 quilómetros na Antártida, continua com 42,2 no Chile (Punta Arena), seguem-se Estados Unidos da América (Miami), Espanha (Madrid), Marrocos (Marraquexe), Emirados Árabes Unidos (Dubai) e, por fim, a Austrália (Sydney). Tudo isto em 168 horas (sete dias).