

O QUE A CORRIDA MUDOU NA MINHA VIDA

Nos dias de hoje, a vida é um corre corre. Corremos para o autocarro, para a escola, para o trabalho, para o infantário dos filhos, para todo o lado para onde vamos, fazemo-lo sempre de olhos no relógio, como um atleta que almeja alcançar a sua nova marca pessoal, o pódio ou simplesmente terminar uma prova. Somos atletas sem nos apercebermos. Felizmente cada vez há mais gente a correr em situações diferentes das atrás descritas, esses que de calções e t-shirt correm pelos montes e cidades, deixando o stress pelo caminho e obtendo um estilo de vida que só quem o faz o consegue explicar.

Dizem os teóricos que ao fim de 3 meses de corrida, estamos viciados. São as endorfinas, essas hormonas que percorrem o nosso corpo e que nos fazem sair de casa, faça chuva ou sol, seja tarde ou cedo.

A corrida altera radicalmente a vida de cada atleta, seja ele profissional ou amador. No meu caso e na de muitos corredores, a corrida não só mudou a minha vida como me trouxe uma vida



nova, uma vida que eu desconhecia existir e que à minha maneira tento fazer com que mais gente a venha conhecer. É um processo quase que de evangelização, que sem proveito próprio, todos os que correm tentam fazer, trazendo amigos, colegas ou familiares, tornando o nosso país menos distantes dos demais, já que esta é uma prática há muito seguida noutros países.

Se eu não corresse, correr continuaria a ser aquilo que fazemos quando vamos atrasados para o autocarro ou para o comboio. Não pesaria menos 10 Kg do que há 2 anos atrás e não saberia o que é comer sem me preocupar com o aumento de peso. Não saberia qual o prazer de terminar uma maratona. Provavelmente a minha esposa também não correria. Estaria mais tempo em casa com a família. Os colegas dos meus filhos na escola não ficariam espantados quando eles lhes dizem que o pai consegue correr 42 Km sem parar. O meu colesterol alto iria continuar a figurar como um dos meus objectivos a alcançar. Não teria conhecido dezenas de terras e dezenas de amigos. Não teria o tempo que tenho para mim próprio (enquanto corro sozinho). Não teria criado um site de corrida (www.correrporprazer.com). Não teria escrito um livro. Só comeria aletria no Natal. Não seria chamado de maluco por alguns colegas. Não me levantaria de madrugada para ir treinar ou para ir para uma prova. Não gastaria mais em equipamento do que em gasolina. Não conheceria muitas das ruas da minha cidade. A minha mãe não me estaria sempre a dizer que estou cada vez mais magro. Séries continuariam a ser o conjunto de lâmpadas da árvore de natal. A massa não seria o prato mais confeccionado lá em casa. Vários colegas meus não tinham começado a correr ou a caminhar. Fartlek seria para mim o nome de um futebolista de um país de leste. Estas são apenas algumas das alterações que a corrida implementou na minha vida. Aproveite a mudança de ano e mude de vida correndo. Fale com um corredor, corra ao lado dele e vai ver que a sua vida vai mudar para melhor. Bom ano de 2011.

Vítor Dias
www.correrporprazer.com

Publicidade

Leitaria Oriental do Desterro, Lda




ABERTO AO DOMINGO



desde 3,75 €




Serviço de Refeições e Mini-Pratos

☎ 21 885 37 31

Rua do Desterro, nº 39-41 - 1150-Lisboa

Publicidade

IGLASS
Vidros para Veículos

NºAzul 808 211 690

VIDRAUTO

Para além da venda de vidros para automóveis, nós também fazemos a montagem dos mesmos. É um processo delicado, consistindo em:

- * Remoção do vidro danificado;
- * Preparação da viatura e do vidro novo;
- * Aplicação do vidro utilizando um kit de colagem especial para vidro;
- * Secagem do kit de colagem especial para vidros.



Fazemos reparação de pequenas áreas danificadas em vidros auto utilizando a tecnologia de ponta existente para este efeito, garantindo resultados 100% eficazes

Garantimos a eficiência dos nossos serviços.

Rua 1º de Maio, 21-B Fogueteiro | 2845-163 Amora

E-mail: vidrauto.amora@sapo.pt
Tel./Fax: 212 269 503 Tlm: 963 294 300