



CORRER COM...

COM O APOIO DE



Fernando Resina da Silva e Ricardo Seabra Moura, Vieira de Almeida & Associados

"A corrida faz-nos encontrar forças que desconhecíamos"



Ricardo Seabra Moura e Fernando Resina da Silva, na zona da Torre de Belém, a aquecerem para o treino de sete quilómetros FOTO JOSÉ VENTURA

A decisão foi impulsionada por um cartaz, quando, nas vésperas de completar 50 anos, Fernando Resina da Silva empreendia uma busca interior por novos estímulos desportivos. Antigo jogador de rãguebi e praticante ocasional de outras modalidades, o sócio da sociedade de advogados Vieira de Almeida & Associados parecia incapaz de encontrar algo que o motivasse a manter-se em forma. Até ao dia em que se cruzou com aquele *outdoor* gigante, na marginal entre Lisboa e Cascais, que anunciava, em contagem decrescente: "Faltam 30 dias para a meia-maratona".

"Olhei para aquilo e pensei: é isto!, vou fazer esta prova. Preparei-me nesses 30 dias, fui e consegui chegar ao fim. E corro até hoje. Uma pessoa quanto mais corre mais quer correr. Eu, por exemplo, não descansarei enquanto não fiz uma maratona", recorda Fernando Resina da Silva.

Passados dois anos admite que o hábito da corrida já se lhe entrançou "como um vício" que não consegue dispensar. Na vertente competitiva assume que — entre várias provas de 10 quilómetros, algumas meias-maratonas e a maratona em Sevilha —, os tempos que faz "não são muito ambiciosos". Completa as provas de 10 quilómetros em "cinquenta e poucos minutos" e terminou a maratona em "pouco mais de quatro horas".

"Para mim o prazer está no correr e chegar ao fim", explica, sublinhando a

DISCURSO DIRETO

FERNANDO RESINA DA SILVA

"Acredito que se fica um homem diferente depois de completar uma maratona"

RICARDO SEABRA MOURA

"As corridas contribuem para o meu equilíbrio entre a vida e o trabalho"

adrenalina que sentiu nalguns momentos da prova em Sevilha, quando ia conseguindo motivar-se para superar o cansaço que se acumulava. "A corrida faz-nos encontrar forças que desconhecíamos", defende. "Acredito que se fica um homem diferente depois de completar uma maratona".

Como gosta de correr sozinho, mais do que as provas oficiais, valoriza sobretudo os "treinos" que faz aos domingos de manhã cedo entre Cascais, para onde vai de comboio, e a Torre de Belém, para onde regressa percorrendo 21 quilómetros de corrida. "É uma meia-maratona pelos paredões da linha de Cascais, quase sem pessoas, num ritmo moderado, com uma leve neblina sobre o rio e a maresia a entrar pelos pulmões. Juntamente a isto uma música suave com uma batida ritmada e é das melhores coisas que se podem fazer num domingo de manhã", conta.

Curiosamente, depois de começar a correr, Fernando Resina da Silva encontraria no escritório o embrião de um projeto que o levaria a elevar o gosto pela corrida para outro patamar. Ricardo Seabra Moura, associado sénior da Vieira de Almeida & Associados, decidira entretanto retomar os hábitos de corrida que havia deixado em suspenso no passado e propôs a criação de um grupo de corredores na empresa.

"O Fernando não só abraçou a ideia como três dias depois já tínhamos um logótipo, camisolas e um calendário das provas que se avizinhavam", conta.

Foi a génese da VdAtletas, que reúne trabalhadores, clientes e amigos da Vieira de Almeida. Uma brincadeira que conta já com 78 inscritos e que já teve um máximo de 35 "atletas" a participar numa única prova.

Tal como Fernando Resina da Silva, Ricardo Seabra Moura também coloca em segundo plano a vertente competitiva. Sem conseguir impor-se um plano de treinos regulares, corre "sempre que surge a oportunidade e quando os compromissos profissionais permitem". Costuma treinar entre 7 a 10 quilómetros e corre algumas vezes na marginal junto ao mar na Figueira da Foz, onde cumpre vários períodos de férias ou fins de semana em família. O importante, sublinha, é o bem-estar que o exercício lhe proporciona. "As corridas contribuem para o meu *work-life balance*", resume.

Aliás, como explicaram no treino de 7 quilómetros que fizeram com o Expresso — em 41 minutos, entre a Torre de Belém e a ponte 25 de abril, ida e volta —, é esse o espírito que ambos tentam inculcar no grupo que criaram. "O que interessa é o convívio e a possibilidade de aproximar as pessoas fora do ambiente de trabalho. Não importa se chegam em primeiro ou em último. Cada um corre ao seu ritmo, luta pelos seus tempos, mas só o prazer de chegar ao fim vale tudo. Isso e o convívio no final, com uns petiscos e umas minis para os mais corajosos", brinca Resina da Silva.

ADRIANO NOBRE

alnobre@expresso.imprensa.pt

FERNANDO RESINA DA SILVA

Plano de treinos
Tento correr pelo menos duas vezes por semana, passando a três quando em preparação de uma competição acima dos 10km. Os 'treinos' de que mais gosto são os que faço ao fim de semana, muito cedo, apanhando o comboio para Cascais e fazendo da Estação da CP de Cascais até Belém.

Distância preferida

Em treino, 7 quilómetros já me chegam para libertar as endorfinas e me fazer sentir bem durante uma mão-cheia de horas. Em competição, a minha distância preferida é a meia-maratona. Já me põe à prova e no final deixa aquela sensação boa dos músculos doridos do esforço e de sentir que andei perto do limite

Prova de que mais gostou

A primeira, e até agora única, maratona, em Sevilha. Acredito que se fica um homem diferente depois de se completar uma maratona. Eu fiquei. Só nos conhecemos verdadeiramente quando somos colocados à prova em situações extremas e nos conseguimos superar.

RICARDO SEABRA MOURA

Plano de treinos

Corro sempre que surge a oportunidade e quando os compromissos familiares e profissionais permitem. Nos fins de semana, junto ao Rio Tejo, corro entre 7 a 10 quilómetros porque é um privilégio aproveitar as condições que existem em Lisboa. Durante a semana, no ginásio, opto por correr menos quilómetros mas aumento a velocidade

Distância preferida

Em treino, 10 quilómetros, desde a Doca de Santo Amaro até fim da Fundação Champalimaud e regresso. Nas provas também, porque são as competições em que tenho participado até à data. Estou ainda no início e tenho consciência de que para correr em maratonas terei de alcançar outro tipo de preparação física.

Prova de que mais gostou

A corrida da Árvore em Monsanto (10 kms) por ter sido a minha primeira competição, sendo uma prova com alguma dificuldade dada a altimetria do percurso dentro do parque florestal de Monsanto.