

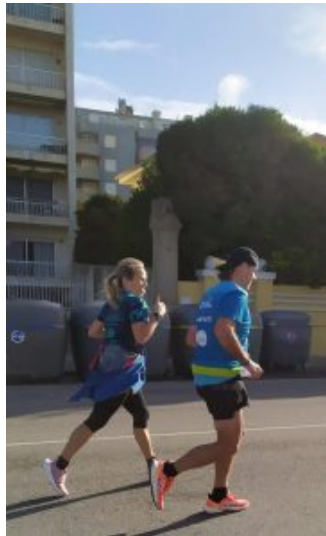
Carmen Santos Lima: “Terminar a maratona é o momento em que todas as horas de treino se materializam numa conquista pessoal”

written by Joaquim Marques | 8 de Novembro, 2023



Carmen Santos Lima não “nasceu ontem” nem faz da corrida o seu modo de vida. Tem 47 anos, um filho, dois netos e o seu trabalho diário. É uma das muitas atletas amadoras que engrossam, dando côr e vida ao pelotão das maratonas. Uma cidadã como qualquer um de nós, mas que gosta de correr 42 quilómetros e, também, fazer natação e triatlo. “**O Cidadão**” (OC) esteve com ela, depois de **concluir a Maratona do Porto** e

quis saber o “segredo” para correr tanto sem nunca faltar o fôlego.



Durante a
Maratona
Foto de Cristina
Carvalho

O Cidadão (OC): Sempre gostou de correr? É o único desporto que praticou?

*Carmen Santos Lima (CSL): Não, em criança detestava fazer desporto, só gostava de ler. No entanto, ao longo dos anos, pratiquei alguns desportos, mas a corrida surgiu na minha vida em 2007/2008, após frequentar alguns anos os ginásios. Nestes últimos anos, comecei a praticar, também, **triatlo**.*

OC: Porquê corridas de fundo?

CSL: Tornei-me resistente, já que não sou muito rápida.

OC: Há quanto tempo corre?

*CSL: Recomecei na **São Silvestre do Porto em 2007**, porque se analisarmos, todas as crianças correm, não é?*

OC: Onde costuma treinar?

CSL: Treino ao longo da marginal do Porto e no Parque da

Cidade.

OC: Começou com que distância?

CSL: Comecei pelos 10 quilómetros, em 2007, e a minha primeira maratona foi em 2012, precisamente no Porto.

OC: Quanto tempo de treino precisa para preparar a maratona?

CSL: Uma maratona requer, no mínimo, 16 semanas de preparação, embora por vezes, encurtemos esse período.

OC: Tem um plano específico de treino só para si? Tem treinador?

CSL: Não tenho treino acompanhado. Vou fazendo adaptações e, neste momento, estou a usar o treinador virtual da Garmin.

OC: Treina sozinha ou em equipa?

CSL: Treino sozinha e, por vezes, com amigos. Quando preciso de mais apoio na natação, junto-me aos “masters” do Leixões. No triatlo, já treinei com a equipa do Boavista, mas como geograficamente estávamos distantes, acabava por treinar sozinha.

OC: Quantas maratonas fez? Tem vindo a melhorar tempos?

*CSL: Este ano (risos)? Apenas no Porto, já participei em **10 maratonas oficiais**. Além disso, já completei quatro vezes a **Maratona do Parque**, que, embora não seja uma maratona oficial, é uma das provas que mais aprecio. Também tenho participado no **Spirit of 78, um TRIATLO** que presta homenagem aos **primeiros atletas a completar os 3,8km de natação, 180km de ciclismo e 42km de corrida** na primeira edição do Ironman, realizada no Havai em **1978**. Apesar de não ser uma prova oficial, já a completei **três vezes** e, enquanto conseguir, e a organização o permitir, irei participar todos os anos. Em relação aos tempos, às vezes melhora, outras vezes pioro. Por exemplo, nesta maratona do Porto, não alcancei o meu melhor tempo, mas*

*também já tinha participado noutra maratona algumas semanas antes; sabia que não estava a correr atrás de um recorde pessoal, mas sim para terminar a **maratona mais bonita do mundo, a da minha cidade!***

OC: Corre pelo cronometro ou pelo gosto de correr, participar?

***CSL:** Corro e inscrevo-me em provas para ter um **objetivo de treino**. Quero sempre fazer melhor do que na prova anterior, mas isso sempre dependerá do meu objetivo atual. A corrida, em relação as outras modalidades, oferece a vantagem de ser flexível e poder ser praticada onde e como quisermos.*

OC: Faz alimentação específica ao longo da preparação para a maratona? E ginásio, é importante?

***CSL:** Sim, durante a preparação para a maratona, tento manter uma alimentação específica para garantir que estou bem preparada. O ginásio, mais concretamente o reforço e técnica, é muito importante.*

OC: O que sente quando corta a linha da meta?

***CSL:** Cortar a linha da meta é sempre uma sensação incrível, uma mistura de alívio, satisfação e orgulho. É o momento em que todas as horas de treino e esforço se materializam numa conquista pessoal. É realmente **indescritível**, tem de se experimentar para saber!*



Foto de António
Morais
O saboroso final