

DESPORTO NA COMUNIDADE

Atleta lusodescendente, Ondina Pires Kuhn participou pela primeira vez na Comrades

Ondina Pereira Kuhn é uma luso-descendente, de 28 anos de idade, casada há mais dois anos com Chris Kuhn e, como fruto desse matrimónio tem uma filha chamada Alice.

Ondina participou na mais recente Maratona Comrades, que este ano se disputou no sentido Pietermaritzburg Durban.

Antes de propriamente falar-

competir. Apenas colaborava."

Mas porque essa sua aversão ao espírito competitivo?

"Talvez por ser a mais pequena do grupo ou então porque tinha medo de não ganhar. Como nos estudos eu era uma boa aluna, no campo desportivo não queria ficar por baixo e ser a última da fila."

No entanto participou em algumas actividades?

goste de desporto?

"O meu pai, José Pires ainda jogou futebol e foi até um bom guarda-redes. O meu irmão Alexandre evidenciou-se no ragubi e deu cartas, isto é foi bom."

Quando é que a Ondina decidiu enveredar pelo atletismo a sério?

"Pouco depois do meu casamento comecei a correr e

sivos e as distâncias maiores, no entanto há que tomar precauções para evitar lesões, nada de correr sem primeiro ter provas de aquecimento. Na última semana fazemos uma prova de estrada em grupo de 60 quilómetros.

Nos últimos dias dedicamos a corridas rápidas "sprints" e paragens bruscas. Faz parte da metodologia dos treinos.

tomar a consideração que foi a primeira vez que entrei em competição numa prova com um grande historial na África do Sul e que de ano para ano tem ganho mais impacto a nível mundial."

Teve de se deitar cedo?

"Bem tentei, mas o medo de ter de não acordar às 3:30 da manhã criou problemas nessa noite.

Mas tudo correu bem e à hora marcada para a reunião lá estava, às quatro e trinta a juntar-me aos outros 23 mil corredores."

Não se sentiu "muito pequena" no meio daquele mar de gente?

"Está claro que me sentí, pois era a primeira vez. Juntei-me ao meu Grupo D. Devo informar que de acordo com as provas de qualificação e com a experiência os atletas ficam escalonados de A a F. Apesar de ser a minha estreia, consegui ficar no Grupo D.

A partida foi dada às 5:30 ainda era noite e fazia muito frio."

Como é que são os primeiros quilómetros da prova?

"Nada fica definido nos primeiros cinco quilómetros, corremos a passo uns em cima dos outros.

A partir da primeira subida começam as fugas e os melhores e mais experientes passam para a frente e iniciam a fuga, para a disputa dos primeiros lugares.

novatos, fazendo a primeira corrida, procuramos a todo o custo não desperdiçar energias que podem fazer falta para os últimos quilómetros da prova."

Portanto nos primeiros dois três anos procuram conhecer o percurso. Depois com a experiência é que se aventuram à procura dos primeiros lugares...

"Sim isso faz parte dos nossos "mandamentos". Olhe nesta minha primeira corrida acho que podia ter feito um pouco melhor, mas decidi poupar-me e acabei por perder lugares. Mas o mais importante é foi terminar a prova e nem todos conseguem essa façanha. Para mim, o ostentar a medalha de bronze já é uma vitória."

Qual o momento mais crucial da maratona para um atleta?

"É a solidão, quando descolamos do grupo ou ficamos para trás e temos de correr sozinhos. Estamos entregues à nossa sorte a subir e descer as colinas da estrada. Mas um factor estimulante é ver o mar lá em baixo...parece que nos dá mais vitaminas!"

Já nos disse que para o ano vai participar e vai ter o mar nas suas costas...

"Haverá um outro estímulo, pois tudo depende de pessoa para pessoa. O simples facto de sabermos que vamos ter os nossos familiares à nossa espera, também serve para

Fica-se com a ideia errada de que correr no sentido Pietermaritzburg para Durban é muito mais fácil do que no sentido inverso. Sabemos que a Ondina ainda não ganhou essa experiência. Mas qual a opinião dos outros atletas?

"É tudo muito subjectivo, tudo depende do atleta e da mentalização de cada um. Falando da prova "downhill", a caminho de Durban, posso afirmar que antes de chegarmos à meta temos algumas subidas muito difíceis. Uns bons cinco ou seis quilómetros sempre a subir, que se repetem uma três vezes."

Teve algum momento da prova em que se sentiu esmorecer e pensou em desistir?

"Como ser humano todos temos os nossos momentos emotivos que nos ajudam e outros em que nos sentimos muito embaixo. Desistir, nunca me passou pela cabeça. Esta era a minha estreia na prova e desistir seria muito mau para o meu ego. Durante a corrida mantive sempre uma atitude positiva.

Além disso nos pontos de reabastecimento, onde recebíamos líquidos e refeições ligeiras tive a oportunidade de ver os meus familiares, o meu marido Chris e a minha filha Alice. Só esse facto foi como tomar um frasco cheio de vitaminas que me deu forças para



AS QUATRO DA MANHÃ, O GRUPO DE APOIO DA CORREDORA, DA ESQUERDA PARA A DIREITA, BRIGITTE, LUÍS SILVA, PAM, ONDINA, GIORGIO, ASHLEY E ROBERT



A LUSODESCENDENTE ONDINA PIRES KUHN, ATLETA CORREDORA DE LONGAS DISTÂNCIAS

fazer, de princípio pequenas distâncias, cerca de cinco quilómetros, que com o andar dos tempos passou para os dez. Depois com o nascimento da minha filha interrompi por uns meses. Voltei aos treinos e comecei a sonhar em entrar nos Comrades."

Contou com o apoio do seu marido?

"Desde a primeira hora que o Chris tem dado todo o seu apoio, principalmente durante os treinos, pois como sabe, quando corro na estrada, preciso de um acompanhante de carro.

Nas suas horas vagas depois do seu trabalho tenho sempre ao meu lado a dar apoio e a aconselhar como devo actuar para poupar as minhas energias para os momentos mais difíceis."

A semana que precede a maratona é crucial para qualquer atleta. O medo de lesões, acidentes e a carga de nervos. Como encarou todos esses problemas?

"Posso dizer que um por um contando com o apoio não só da minha família como também de muitos amigos.

Os treinos são mais inten-



ONDINA PIRES KUHN EM ACÇÃO NA MARATONA DE 90 QUILOMETROS, CONHECIDA COMO "COMRADES"

mos da grande prova, quisémos saber mais sobre esta luso-descendente e das suas façanhas no desporto. Ondina começou por nos dizer:

"Quando era miúda nunca liguei às actividades desportivas. Na escola colaborava nos programas dedicados ao desporto mas nunca gostei de

"Direi que quando em vez fiz natação mas o meu ponto forte foi o hóquei em campo, gostava mas sem ser a "estrela" da equipa. Dava a minha colaboração ao time, pois jogava na ala esquerda, proporcionando às centrais marcar os golos."

E na sua família, alguém que

Se não seguirmos esses passos corremos o risco de falhar no "grande dia".

E falando do dia da maratona, como é o estado de espírito do atleta, na véspera da prova?

"É muito difícil conciliar o sono, pois o nervosismo conta de nós. Bem tenho de

Os outros, como eu, procuram manter a passada a um ritmo certo e correm em grupo. É a falta de experiência que nos obriga a actuar assim."

E entre o vosso grupo também se dão as fugas, quando o momento de proporcionar?

"Também tentamos a nossa sorte mas como somos todos

nos dar forças para atingir a meta."

A Ondina já correu a maratona "Dois Oceanos" na Província do Cabo?

"Quería participar este ano mas não fui a tempo de me inscrever. Para a próxima temporada conto fazer, pois serve de prova de ensaio para os Comrades."

prosseguir pela estrada fora."

Planos para o futuro? "Vou continuar os meus treinos mais intensivamente mas terei de coadunar com as minhas horas de trabalho e com o apoio do meu marido.

Vou fazer os possíveis para participar na maratona "Dois Oceanos" e conseguir uma melhor posição no Comrades.



A CORREDORA PORTUGUESA NUM DOS PONTOS DE APOIO E ABASTECIMENTO AOS ATLETAS DA COMRADES



ONDINA PIRES KUHN, DEPOIS DE RECEBER A MEDALHA DE BRONZE NA COMPANHIA DA FILHA ALICE