

# Direto da Califórnia, Robyn Benincasa



Robyn treina diariamente em San Diego (EUA), onde mora

Em entrevista exclusiva, feita em San Diego (EUA), uma das melhores atletas mundiais conta como são seus treinos e quais os objetivos da Merrell Wigwan Adventure para 2006

**E**ncontramos Robyn Benincasa – considerada atualmente uma das melhores atletas de corrida de aventura do mundo e integrante da Merrell Wigwan Adventure – na cidade de San Diego (Califórnia), costa oeste dos EUA. Nessa hora, um sol forte brilhava e um swell (ondulação marítima) de até quatro metros quebrava na praia. Foi uma conversa casual no restaurante Pipes Breakfast, um tradicional point do café da manhã norte-americano: ovos mexidos, bacon, presunto, tortilhas com salsa de tomate e outras especiarias.

“Você viu as ondas hoje?”, me perguntou ela, sorrindo. “Nunca vi tantos carros alinhados para ver o mar. É um swell que não se vê por aqui há anos”, completou animada. Ela conta que não surfa por falta de tempo. Claro, Robyn rema, corre, pedala, nada, administra duas empresas de treinamento corporativo e ainda faz turnos de 24 horas no Corpo de Bombeiros de San Diego.

Nesta entrevista exclusiva à **Camp**, Robyn conta como o triathlon lhe deu base para a corrida de aventura, como são seus treinos hoje, as provas inesquecíveis e quais os objetivos da Merrell para 2006.

**Adventure Camp Magazine: Como você começou a correr provas de aventura?**

**Robyn Benincasa:** Na escola fiz ginástica olímpica, mergulho e atletismo. Quando me mudei para a costa oeste dos EUA, comecei a fazer triathlon e corri sete Ironmans. Terminei no Top Five duas vezes. Por meio de amigos que conheciam o Mark Burnett [organizador do Eco-Challenge], participei de uma seleção para a equipe dele que iria correr o Raid Galoises, em 1994. Fiquei em segundo lugar na seleção, atrás da Cathy Sassin. O Mark, então,

me ofereceu duas opções: fazer apoio para a equipe dele ou correr como capitã da segunda equipe. Optei por correr para não ter que recolher suas meias sujas [risos] e também porque, assim, conseguiria formar uma equipe feminina para a prova. O engraçado é que terminamos a competição e a equipe do Mark não. No ano seguinte, conquistamos a segunda colocação no Eco-Challenge e, desde então, participo das melhores provas mundiais, competindo com os melhores atletas, como John Howard, Sassin e todos os da minha equipe atual [além de Robyn, a Merrell é formada por mais três neozelandeses e um sul-africano].

**ACM: De que forma as corridas de aventura mudaram sua vida?**

**Robyn:** No começo da década de 90 eu treinava, competia no triathlon, trabalhava na indústria farmacêutica e dava aulas como professora substituta em escolas da região. As corridas desenvolveram minha liderança; aprendi muito em todas as equipes que estive, até o dia que decidi capitanear a minha própria. Na vida profissional, percebi que não queria mais trabalhar de jaleco no escritório. Comecei, então, a treinar para entrar no Corpo de Bombeiros [onde trabalha desde 1999]. Hoje, trabalho também com treinamento corporativo, que me dá estabilidade financeira e muito prazer.

**ACM: Entre tantas viagens e competições, quais você destaca como inesquecíveis?**

**Robyn:** Uma das provas mais legais que fiz foi a Expedition British Virgin Islands, em 2001. As equipes remavam entre pequenas ilhas, nas quais, em terra, estavam localizados os postos de controle. Em algumas noites, dormimos em escunas. Foi uma prova ótima. Também tenho como uma das melhores provas os Eco-Challenges de Bornéu [Indonésia, em 2001] e o da Patagônia, Argentina [1999]. A prova mais dura foi o Raid Galoises Equador [1998], na qual subimos montanhas com cerca de seis mil metros de altitude.

**ACM: Como é a sua rotina de treinos? Alguma dica especial para os atletas iniciantes?**

**Robyn:** Remamos muito em Cardiff Beach [praia em San Diego, onde ela mora], um lugar especial. Todos da equipe moram no nível do mar e, com base neste fato, priorizamos as corridas que vamos participar durante o ano. San Diego é uma Meca para os atletas profissionais, principalmente os do triathlon. Acredito que um treinamento nos moldes da preparação para um Ironman, substituindo a natação pela canoagem, supre as necessidades físicas de qualquer corredor de aventura. O diferencial vem da experiência de cada um. Treino duas modalidades por dia, com foco em endurance [provas de longa duração]. Faço treinos de força e velocidade com os meus amigos locais, um grupo de atletas de alto nível.

**ACM: Por que as melhores equipes norte-americanas não participam mais de eventos locais, como provas de 24 horas?**

**Robyn:** Já estamos no esporte há bastante tempo e muitos atletas tentaram sobreviver dele profissionalmente. Não dá. Não me considero uma profissional das corridas de aventura, pois não posso depender do dinheiro que

ganho com isso, o que acaba nos levando a optar por provas melhores estruturadas e com boa premiação. No caso da minha equipe, isso é agravado pelo fato dos integrantes morarem longe uns dos outros.

**ACM: Como é sua relação com os patrocinadores?**

**Robyn:** Temos a Merrell [calçados] e a Wigwan [meias esportivas] como principais patrocinadores. Ajudamos no desenvolvimento de produtos, como o tênis Merrell Overdrive, que foi lançado no mercado internacional em fevereiro de 2006. Além disso, fazemos campanhas publicitárias, participamos das atividades corporativas e procuramos ser pessoas próximas e disponíveis para qualquer ocasião. Também contamos e nos apoia da Zanfel [loção contra ervas venenosas, comuns na América do Norte], Klear Water [purificador de água], Powerbar [suplementos], Montbell [roupas para uso outdoor], AlpineAir [comidas desidratadas], Light & Motion [lanternas de bike] e bicicletas Ellsworth.

**ACM: Quais os planos da Merrell Wigwan Adventure para o ano de 2006?**

**Robyn:** Não gosto de fazer muitas provas por ano. Gosto de treinar e dos períodos de descanso, que são importantes. Neste ano, correrei dois Ironmans – Arizona e Kona, no Havai – e faremos três provas de expedição. Uma será a ARW Championship [final do campeonato mundial de corrida de aventura, que acontecerá na Suécia e Noruega] e as outras estamos definindo. Gostamos bastante do Ecomotion/Pro, apesar da última etapa ter tido alguns erros logísticos, como disponibilizar apenas uma corda no rapel da cachoeira do Caracol, na qual estávamos numa disputa acirrada pela segunda colocação [a Merrell terminou a prova em segundo lugar]. Uma nova visita ao Brasil está em nossos planos.

**ACM: Que mensagem você manda para os atletas brasileiros?**

**Robyn:** Acho que o mais importante é amar o esporte, treinar, competir, aproveitar o contato com o meio ambiente e usar o aprendizado na construção da própria personalidade e da vida e não como um fim.



A atleta mostra o tênis que desenvolveu para seu patrocinador