

Aqui fica a entrevista realizada por Mónica Pontes ao herói Gustavo César Veloso.

## Introdução

Gustavo César Veloso é um ciclista espanhol de 35 anos de idade, natural da Galiza que integra o pelotão português desde a temporada de 2013, sempre ao serviço da formação do Sobrado, primeiramente com o nome OFM – Quinta da Lixa Goldentimes e posteriormente W52 Quinta da Lixa, embora já tivesse estado pelas nossas estradas no início da sua carreira também na altura em algumas formações nacionais.



Chegou à profissional em 2001, após um incrível palmarés como amador, correndo pela equipa portuguesa Carvalhelhos-Boavista, depois Relax-Bodisol, kaiku, até integrar a Karpin Galiza, depois designada por Xacobeo Galiza.

Em 2008 venceu a Volta à Catalunha e em 2009 conseguiu um feito de grande envergadura ganhando em solitário a nona etapa da Volta a Espanha.

Após o desaparecimento repentino da equipa à qual pertencia das estradas viveu um tempo de pausa na sua carreira, estando arredado das competições por um ano e meio.

Em 2012 volta às corridas através da formação da Andalucia, equipa também ela extinta no início da temporada de 2013 e Gustavo segue para o plantel da equipa OFM onde se mantém até hoje.

Na primeira temporada nessa formação liderou a competição portuguesa de maior destaque, tendo perdido a geral individual no contrarrelógio para o seu companheiro de equipa e amigo Alejandro Marque Porto que deixou Gustavo no 2º lugar apenas a 4 segundos do vencedor.

Em 2014 e 2015 foi mais forte e foi ele o justo vencedor da Volta a Portugal, apoiado por

uma fantástica equipa, sendo que este ano conseguiu juntar a camisola vermelha, dos pontos, à camisola amarela, de líder da geral individual e festejado com todos os companheiros e elementos dessa formação a vitória por equipas, dado o trabalho realizado. Em 2014 foi 2º classificado no Tour do Rio (Brasil), mas em 2015 venceu a prova.

O ano 2015 revelou-se a melhor época de sempre do ciclista tendo o seu trabalho e esforço sido reconhecido pela Federação Portuguesa de Ciclismo que o elegeram como ciclista do ano em Portugal, sempre acompanhado por uma equipa fantástica e disponível e sentindo em cada pedalada o apoio e incentivo dos adeptos da modalidade, que reconhecem o seu valor e esforço em cada prova que realiza.

É um ciclista fantástico com uma determinação, força, garra e inteligência fantástica bem como com um talento fabuloso para o ciclismo, visando sempre o risco de meta e obtendo os melhores resultados possíveis para si e para os seus companheiros independentemente do lugar que ocupe na classificação geral.

Para além de ser um herói dos pedais é igualmente uma pessoa simpática, um pouco tímida, mas com um coração enorme, sempre disponível para participar em eventos de solidariedade e sempre disposto a apoiar causas nobres e incentivar as crianças e jovens que pretendem vir a seguir-lhe as pisadas.

Este ano a Volta teve um cariz solidário e quer a sua bicicleta quer a sua camisola foram leiloadas rendendo cerca de 4000€ para a Associação Salvador, tendo este Herói estado presente na entrega dos prémios aos vencedores e do cheque ao presidente da referida associação, na companhia do Diretor da Volta.

Assim, e tal como apoiamos os talentos nacionais que deixam as estradas portuguesas para integrar plantéis estrangeiros em busca de melhores condições de trabalho e de vida, apoiamos também os estrangeiros que nos fazem vibrar à beira da estrada à sua passagem, e que escolheram o nosso país para fazer uma carreira.

Agradecemos assim a amabilidade e disponibilidade do atleta, elogiando as suas conquistas e desejando uma época de 2016 igualmente cheia de excelentes resultados dignos deste Herói dos Pedais.

Muito obrigado Gustavo por seres não só um herói dos pedais como também uma pessoa fantástica.

## Entrevista a GUSTAVO CÉSAR VELOSO

1 - Como defines o Gustavo César Veloso?

Defino-me como uma pessoa simples, amante do desporto e apaixonado pelo ciclismo. Gosto de uma vida tranquila junto da minha família e amigos.

2 - Porquê a escolha do ciclismo?

Sempre gostei de desporto, em pequeno pratiquei todo o tipo de desporto, até que, com 17 anos peguei na bicicleta e com 18 decidi competir.

3 - O panorama do ciclismo mundial não é muito favorável à promoção da modalidade, não só devido à crise económica que se atravessa, como devido aos casos de doping que descredibilizam a ciclismo e afastam os patrocinadores. O que pensas sobre isso?

Penso que se deve a certos meios de comunicação social, está mais que demonstrado que o

número de positivos em relação aos controlos existentes a ciclistas não é muito elevado, estando abaixo do que acontece em outros desportos. Se temos essa fama do doping é porque as coisas, desde os organismos não são bem feitas e a imprensa procura mais os aspetos negativos, os casos maus para vender jornais do que se preocupa em informar. Não é normal que tenha mais espaço para notícia um caso positivo do que ganhar uma corrida. Depois os organismos têm de ser mais sérios e não fazer públicos casos que estão ainda em processo. Temos recentemente o caso de Marque, que sem nunca dar positivo nem estar sancionado ainda há imprensa que diz que foi de certeza um caso positivo. A ele nunca lhe acusaram ou notificaram de um caso positivo, só lhe pediram a documentação médica do tratamento de uma lesão, para comprovar se tudo estava correto. Como tudo estava legal, não houve nenhum controlo positivo. Mas, ele esteve sem correr um ano, perdeu uma oportunidade que podia ter mudado a sua carreira e tudo porque alguém não foi profissional e não fez bem o seu trabalho. Só que no ciclismo só os ciclistas pagam pelos seus erros, mas quando são os outros a errar ou enganar-se nada acontece. Ainda não vi ninguém pedir desculpas publicamente ao Alex.



4 - Qual consideras ser a tua especialidade dentro do ciclismo?

A minha especialidade é trabalhar para os outros. É no que sou melhor e no que tenho mais experiência. O problema é que o trabalho para outros não é valorizado como antigamente o era. E se não ganhar corridas, com os anos que tenho já não seria ciclista. Por isso, tento sempre, dentro das possibilidades, ajudar quem trabalha, mas nem sempre é fácil.

5 – De acordo com a comunicação social estariam para sair algumas “regras” novas acerca da formação do plantel de cada equipa para a próxima temporada, sobretudo no que diz respeito à idade. Qual a tua opinião sobre isso?

Já fiz pública a minha opinião. Com esta regra fomentar-se-á o egoísmo e não o companheirismo. Os maiores de 28 anos têm de ganhar corridas, pois o trabalho em prol da equipa não é valorizado. É absurdo ter que desistir do ciclismo por uma regra quando se está a entrar no melhor como ciclista, quer em termos físicos quer de leitura de corrida e experiência, e mais num país com equipas apenas do terceiro escalão. 90% dos melhores resultados que eu tenho, consegui-os dos 28 anos até hoje: Volta à Catalunha 2008, (único ciclista não protour a ganhar um prémio protour), Etapa na Volta à Espanha 2009, volta a Portugal 2014 e 2015, Tour do Rio em 2015 e muitos outros lugares de destaque. Com esta regra, nunca chegaria a ser quem sou.

6 – O que sentiste quando, em 2013, acabaste por perder a amarela para o teu colega de equipa Alejandro Marque, apenas por 4 segundos, após o contrarrelógio?

Senti que perdi a Volta, fiquei triste por perder, mas contente por recuperar o meu nível. Ganhar na Torre e terminar em segundo foi também um resultado muito bom. Também fiquei contente porque já que não fui eu a ganhar, ganhou quem eu gostava que ganhasse, Alex que soube sofrer na Torre e fez um super crono. Foi um justo vencedor e fiquei contente por ele.

7 – Que sabor teve a vitória da Volta a Portugal em 2014?

Foi um sonho cumprido, e mais depois da situação da equipa. Quando em 2003 corri a primeira Volta pensei que nunca conseguiria ganhar uma. Mas com 30 anos vemos as coisas de maneira diferente do que vemos com 23.

8 – E no ano passado?

No ano passado também foi especial. Saía de número 1, com pressão, mas com uma grande equipa à minha disposição, daí que metade do mérito de cada vitória conquistada é da minha equipa e dos meus companheiros, sem eles não era possível ganhar.

9 – Gostas de correr em Portugal? Sentes que o público te apoia?

Sempre me senti querido e à vontade em Portugal e penso que tanto eu como os portugueses o demonstramos mutuamente com os feitos. Penso que há um respeito mútuo e, por isso, me sinto bem. Até quem não é meu adepto tem respeito por mim e eu por eles. Também é porque o ciclista tem rivais somente na estrada pois fora dela há muito bom ambiente.

10 - Como é uma semana do Gustavo?

Simples, levo os filhos à escola de segunda a sexta, vou treinar e depois vou buscá-los à escola. À tarde desfruto da família e amigos, quando os treinos e compromissos o permitem. No fim de semana aproveito para treinar mais.

11 - A alimentação é muito importante para o bem-estar físico de todas as pessoas. Quando se trata de atletas profissionais torna-se ainda mais importante. Que tipo de alimentos

comes durante as competições?

Faço uma alimentação equilibrada, grande parte à base de hidratos de carbono. Em casa já como menos porque o desgaste é menor a treinar que a competir. Faço uma dieta saudável, sem gorduras, mas como de tudo nas quantidades necessárias.

12 - E em períodos de descanso, férias, que cuidados tens quer com a alimentação quer em termos de treino físico para te manteres em forma?

Os períodos de descanso são para isso, para descansar física e mentalmente. Descontraído quanto à bicicleta e à alimentação em certas ocasiões e aproveito para fazer atividades que durante a época não posso.

13 - Após várias horas a pedalar, durante uma etapa de uma qualquer prova, qual é a tua forma preferida para restabelecer da fadiga e recuperar para o dia seguinte?

O primeiro e mais importante é comer e beber. Como sempre uma ou duas sandes e acompanho com uma cerveja.

14 - Quais os teus principais objetivos para 2016?

Continuar a discutir a Volta, a pesar da minha idade e ajudar a equipa o resto do ano.