

DESPORTO

Pelo IPO de Lisboa: João Pombinho é o primeiro português a solo na Race Across America

Rita Rogado

03.06.2023 07:45

EXCLUSIVO ONLINE



Atleta João Pombinho

Antes da Race Across America decorre um crowdfunding para ajudar com os custos da prova. A partir de 10 de junho, há outra angariação de fundos, desta vez para o IPO de Lisboa. João Pombinho falou com a SIC Notícias sobre o seu percurso, os objetivos e a causa pelos doentes oncológicos.

Pela primeira vez, um português vai participar a solo na [Race Across America \(RAAM\)](#), considerada uma das provas de ultraciclismo mais difíceis do mundo. João Pombinho vai, de costa a costa, percorrer 4800 quilómetros em 12 dias, nos Estados Unidos. Antes da prova, decorre um [‘crowdfunding’ para ajudar com os custos da RAAM](#). Por outro lado, durante a prova, vai haver outra [angariação de fundos](#), desta vez para o [IPO de Lisboa](#), em que todo o dinheiro reverte na totalidade para o instituto. O atleta falou com a SIC Notícias sobre o seu percurso, a preparação para a RAAM, que decorre entre 13 e 25 de junho, os objetivos futuros e a causa pelos doentes oncológicos.

Atravessar a América em 288 horas e o crowdfunding para a prova

De costa a costa, João Pombinho, também conhecido por [IronPigeon](#), vai atravessar a América de bicicleta em 12 dias ou, na prática, em 288 horas. "É um relógio contínuo, não há etapas", diz. O ultraciclista vai partir de Oceanside, na Califórnia, e o destino final será Annapolis, em Maryland. Pelo caminho vai encontrar dois desertos e três cadeias montanhosas.

"As condições meteorológicas vão dos 50 graus, no deserto de Mojave, aos zero graus e dos zero metros de altitude aos 3200, no Colorado. Com um dia e meio de diferença, vamos encontrar estes extremos", afirma, acrescentando que é "impossível" fazê-lo sem apoio.

A organização pede, no mínimo, duas viaturas de apoio e três pessoas em cada uma delas, refere.

A Race Across America, a "prova rainha", é considerada uma das provas de ultraciclismo - ciclismo de longa distância - mais difíceis do mundo. Por exemplo, mais de 4000 pessoas subiram o Monte Everest, mas, em 40 anos, menos de 400 terminaram a RAAM a solo.

A privação de sono será um dos principais desafios de João e da equipa, que apontam para "20 horas de atividade e quatro

de descanso para o 'rider'". Com um gasto calórico de 12 mil calorias por dia, o corpo "vai dar tudo o que tem".

"Estamos preparados para dormir em carrinhas, mas o objetivo é que 80% das vezes seja em hotéis, com a possibilidade de tomar um duche rápido. A higiene é importantíssima", sublinha João Pombinho, em entrevista à SIC Notícias.

"Não sendo uma prova conhecida" em Portugal, descreve João, e, por isso, difícil de arranjar patrocinadores que cubram uma "boa parte do orçamento", a equipa e o atleta lançaram um crowdfunding.

"O investimento médio para locais é de 40/45 mil dólares. Nós vamos ter de viajar internacionalmente. Baixámos os custos para 30 mil dólares. É a arte do possível. Estamos preparados para fazer dois turnos num quarto de hotel com a mesma 'crew', comer muitas sandes de compota e manteiga de amendoim em vez de pararmos e comermos de faca de garfo", retrata.

Em entrevista à SIC Notícias, João Pombinho refere que, não pondo em causa a prova, estão a baixar o valor o máximo possível. Ainda há 60% do orçamento por preencher.

"Não vamos comer lagosta no fim da prova. O dinheiro é para coisas básicas, como combustível para as carrinhas".

Ciclismo: o "verdadeiro amor" que "resgatou" João Pombinho

João, de 40 anos, "herdou" do pai o gosto pelo desporto. O ciclismo é o "verdadeiro amor", aquele que "esteve sempre presente". Apesar de nunca ter sido ciclista profissional, era "aficionado", não perdia uma prova na televisão e, aos fins de semana, "dava umas voltas" com o pai. Pelo caminho, praticou outros desportos, como andebol, hóquei em patins, ténis e râguebi. Foi há cerca de 15 anos que o ciclismo entrou "mais fortemente" na sua vida, como um "resgate", e desde aí nunca mais parou.

Entre casar, ter filhos e fazer o doutoramento, teve sempre "objetivos muito traçados". Mas, a cerca altura, entrou num "estado de disfunção muito grande". Com "trabalho muito intenso", muitas horas em frente ao computador e filhas

"pequeninas", estava a dormir duas ou três horas por noite. Em 2016, divorciou-se e, três meses depois, a 10 dias de participar no Ironman Barcelona, o pai morreu.

"Quando aconteceu, podia ficar em Évora ou reagia. Decidi pegar na bicicleta de triatlo dele e ir para Barcelona. Quando acabei a prova, senti um vazio. Percebi que tinha de fazer mais do que aquilo. Havia muitas provas que íamos fazer juntos. Nunca fomos e eu fiquei com uma 'bucket list' enorme. Em 2019, percebi que valia a pena arriscar", conta, em entrevista à SIC Notícias.

Participou em provas como o [Norseman](#), o [Portugal Divide](#) e o [North Cape 4000](#), onde percorreu "11 países em autonomia em duas semanas".

"Foi o 'trigger' que precisava para perceber que, se calhar, a lendária RAAM era possível", conta.

Foi depois na [Race Across Germany](#) que se tornou o primeiro português qualificado para a Race Across America.

"Cada metro conta": a angariação de fundos para o IPO

"Cada metro conta" é o lema da [angariação de fundos para o IPO](#), que vai decorrer a partir de 10 de junho, Dia de Portugal, na plataforma digital [GoFundMe](#).

Porquê o IPO de Lisboa? João Pombinho e a equipa procuraram uma causa que fosse "transversal a todos".

"Muitos de nós contactámos de perto ou muito perto com esta causa nos últimos meses. Além disso, metade da 'crew' é de Évora, mas muitos fazem uma boa parte da vida em Lisboa. É o sítio onde vivo e acaba por ser o sítio onde tenho maior proximidade com pessoas que têm de lá ir, tanto familiares como amigos próximos ou colegas de trabalho", explica.

No entanto, em entrevista à SIC Notícias, o ultraciclista esclarece:

"Primeiro há o [crowdfunding](#), antes da prova, para nos ajudar e [capacitar para a RAAM](#). A partir daí existe uma página completamente à parte, a [GoFundMe](#), onde vamos fazer a recolha de fundos para o IPO. Todo e qualquer donativo que lá chegue é 100% para o IPO de Lisboa".

João Pombinho espera encontrar um "parceiro que ajude a usar o 'donation matching'" a favor dos doentes oncológicos, conta: "Recolhemos determinado montante e um parceiro multiplica esse montante, ou seja, amplifica".

Em ano de centenário do IPO, serve também para passar uma "mensagem um bocadinho diferente" de prevenção e estilo de vida saudável, refere ainda o atleta.

O que espera da RAAM?

João sente um peso "positivo" de representar Portugal.

Para a Race Across America tem objetivos traçados: voltar inteiro (e a equipa) a Portugal, conseguir terminar a prova, de costa a costa, e fazê-lo em 12 dias.

"Não é uma obsessão. É uma vontade, é para isso que lá estamos. Mas há que ter humildade e pés na terra para reconhecer que nenhum dos melhores profissionais do mundo consegue garantir que vai chegar ao fim da prova", reconhece.

Para os próximos meses já tem provas marcadas. É o caso de Paris–Brest–Paris, uma prova com "charme próprio", em que as "terrinhas do percurso têm luzes acesas, mesas com comida e sítios para os ciclistas descansarem". Em outubro, participa num Ironman "especial", o ['Spirit of 78'](#). Inspirado nos anos 70, os participantes têm, por exemplo, de usar bigode e "bicicletas clássicas".

Para já, de olhos postos da RAAM, que decorre de 13 a 25 de junho, garante que vai dar tudo o que pode. Na 'bucket list' ficam mais de 100 provas e muita vontade de as cumprir.