

Lisboa Triathlon - Half Ironman Distance 1.9 km swim - 90 km bike - 21.1 km run



Relato Pedro Caeiro:

O Half Ironman para mim começou em janeiro com o início dos treinos de natação e ciclismo. Tinha acabado de correr a maratona de Lisboa em dezembro e comecei a preparar esta prova.

Quatro meses era o tempo que dispunha para assimilar a nova carga de treino e mais dois desportos, por isso era importante ir com prudência e não querer fazer tudo.

Rapidamente chegou o sábado, 4 de maio, e estava pronto para fazer o meu primeiro Half Ironman.

O dia começou com o despertar às 05h20 e um pequeno-almoço reforçado. Não treinei a alimentação e só na noite anterior é que decidi o que iria comer. Sei que a nutrição é crítica para uma prova desta dimensão, mas tinha dúvidas sobre o que

estava a comer e o quanto devia comer... Estava nervoso e o meu estômago também. Apesar de esta não ser a minha prova mais importante deste ano, preparava-me para mais de 5 horas de prova, era importante ter energia.

Às 05h59 recebo um telefonema do Manel Rodrigues, já estava no Parque das Nações. Encontrámo-nos, preparámos juntos o equipamento o que foi bom para tirar algum *stress* e começar a mentalizar-me para a partida.

Fomos para o parque de transição e rapidamente deixamos tudo pronto, evitando a enchente de atletas que chegou pouco depois e formou uma longa fila.

Aqui tive a minha primeira lição: levar sempre um par de sapatos extra. Saí de casa com os ténis da corrida calçados e (obviamente) tive que os deixar no parque de transição junto com os de ciclismo. Conclusão, fiz dois quarteirões descalço até ao carro para deixar o saco do equipamento e mais dois de volta para a partida, cortando num vidro o calcanhar esquerdo. Mais uma preocupação para a corrida.

Chegámos à partida e a água estava um espetáculo, 18°C (ok, não dava para o Lomba entrar sem reclamar mas estava ótima!).

Todos os que íamos entrar na água estávamos finalmente juntos, o João Silva, o Pedro Quaresma, o João Coelho, o Paulo Quintino, o Manuel Rodrigues e eu. Ficámos na conversa, tirámos fotos com amigos e quem podia dava conselhos e partilhava a sua experiência o que não era o meu caso.

Mentalmente faço uma última revisão no meu plano para a prova: natação, fazer os 1.900 mts em 35, 40 minutos no máximo e conservar energias, pois este é o segmento mais curto. Na bicicleta, manter uma média acima de 30 km/h, fazer este segmento sub 3 horas, mas sem exagerar pois vamos sozinhos. Hidratar e alimentar-me bem para sair pronto para a meia-maratona. Na corrida, nada de loucuras nos primeiros 10 km, correr a 5:20 e depois logo se vê, fazer sub 2 horas.

Às 08h20 é dada a partida e penso, estou a fazer o meu primeiro Half Ironman, NADA!

A estratégia era ir com calma e aproveitar este segmento para aquecer. Meti o meu ritmo e lutei no meio da "máquina de lavar" por espaço onde poder nadar o que só aconteceu lá para os 900 mts.

Na confusão esqueci-me de ligar o relógio logo na partida e quando saí da água marcava 32 min., pensei, vou bem. Tinha curiosidade em saber se ainda havia muita gente na água, mas nunca olhei para trás (não era para lá que eu ia...). Quando a prova terminou descobri que este foi o meu melhor segmento com 00:34:21.

Na primeira transição foi a confusão total, não conseguia calçar as luvas, tropeçava ao subir para a bicicleta e faço o pior tempo na transição de todos os nossos atletas, um título que normalmente pertence a outro Pedro.



Durante o ciclismo senti-me bem e consistente! Estava a ser prudente mantendo a média pouco acima de 30 km/h sem *draft*.

Faço toda a hidratação que tinha planeado e mais um pouco, pois estava muito calor. A alimentação correu quase a 100% apenas com alguns erros de estreante.

Consigo manter o ritmo e faço melhor do que tinha planeado, 2:52:29. Vou para a corrida bem e a pensar que podia ter ido mais rápido, mas o percurso tinha uma subida, que é feita 4 vezes resultando numa altimetria de 750 mts, e o meu joelho não estava a gostar de subir.

Só faltava a corrida, 4 voltas de 5 km e pouco e resume-se assim, na primeira volta ia bem, na segunda nem por isso, na terceira já ia mal e na quarta muito mal. Percebi que fiz muito bem em não ir mais rápido na bicicleta. Faço 01:54:48 na meia-maratona.

Corto a meta com 5:26:10, com o meu sobrinho Mateus ao meu lado e acabo muito contente por ter cumprido mais este objetivo!

Os restantes resultados foram os seguintes:

- A nossa equipa de estafetas fez um 4º com os atletas:

João Silva;

Paulo Fonseca;

e José Albano.



- Os restantes 5 atletas concluíram a prova e 3 deles com tempos abaixo das cinco horas:

Paulo Quintino - 4:45:14

João Lucas Coelho - 4:52:56

Pedro Quaresma - 4:55:29

Manuel Rodrigues - 05:05:58

Pedro Caeiro - 05:26:10

- Obtivemos ainda um 4º lugar por equipas com os tempos do Paulo Quintino, Pedro Quaresma e Manuel Rodrigues.

Por último, quero deixar UM GRANDE MUITO OBRIGADO ao Pedro Q. e ao Humberto L. por todo o apoio ao longo destes 4 meses de treino, e a todos os meus amigos e família que me ajudaram a estar na partida e a chegar à meta!!!

Concluindo, gostei, fui moderado pois era a primeira vez e mesmo assim foi duro, e isto é "apenas" um Half Ironman, uma metade, meia prova!



Mas pensei, se gostaste da meia, imagina uma inteira!...

Pronto, já estamos inscritos para fazer o IRONMAN no dia 5 de outubro, em La Luz, 3.8 km swim - 180 km bike - 42.2 km run.

Apareçam e depois digam-nos se não há mesmo nada que bata um Astronauta. 😊