



O meu 1º Half IronMan

Estou a meio caminho para o IronMan

Depois de Sprint de Alpiarça em Fevereiro, depois do Triatlo Olímpico do Estoril em Abril, 3 meses depois, em Maio, chega o dia do meu 1º Half IronMan, no Parque das Nações.

Um pouco de ansiedade, algumas incertezas, perguntas á espera de resposta, enfim, pequenas inseguranças normais numa estreia numa prova desta envergadura.

Uma coisa era clara para mim, preciso ir com reserva e não arriscar tudo a todo o instante.

O dia começou muito cedo, despertar pelas 5h, preparo-me (já tinha tudo prontinho no carro) e ponho-me a caminho do Parque das Nações onde tinha combinado encontrar-me com os restantes atletas do CMBCP às 6h.

No Parque das Nações encontro-me com o Manel Rodrigues, Pedro Caeiro e Rogério Araújo. Estava á espera de encontra-los menos ansiosos do que eu mas enganei-me, estavam igualmente ansiosos e um pouco nervosos, mas muito bem-dispostos e animados.

Foi com alguma facilidade e sem qualquer tempo de espera que cumprimos formalidades para entrar e colocar o material no parque de transição, e ainda tínhamos cerca de uma hora pela frente. Pouco depois percebi que é muito importante chegar com tempo para estes formalismos, pois a meia hora da partida ainda havia uma fila com mais de cem metros para verificações e atletas a entrar no parque de transição.

No público muitas caras conhecidas a apoiar, davam-nos naqueles momentos aquela confiança extra para arrancar.

Natação

Correu muito bem, limitei-me a nadar ao meu ritmo, com orientação e fi-lo com conforto e controlo. Apenas uma peripécia inicial, normal nestas coisas, logo nos primeiros 50 metros um atleta deu-me um pontapé na cara que me arrancou os óculos da cara, rapidamente colocados e toca a nadar.

1ª Transição (Natação para a Ciclismo)

Foi conforme prévia e sem falhar os passos previstos, único reparo á velocidade dos movimentos, mas isso era secundário, não queria cometer erros.

Ciclismo

Neste segmento algumas novidades, a distância (nunca tinha feito mais de 70 km), andamentos e adversidades, estava muito vento por vezes com rajadas em alguns pontos descobertos do percurso. Cada volta (4) implicava pedalar 11 km contra e 11 km com o vento nas costas e a oportunidade de recuperar a velocidade perdida chegando a fazer alguns km com média de 40 km, mas com poucos desníveis. Ainda a rolar na bicicleta consegui tomar os géis, hidratei bem, mas cometi o erro de não comer as barras que levava na bicicleta, e isso refletiu-se mais tarde na corrida.



2ª Transição (Ciclismo p/ Atletismo)

Tudo aconteceu com muita calma, troquei calçado, tirei o capacete e pus o chapéu para me proteger do Sol, começo a correr e como sempre nesta transição as pernas e os pés parecem que têm molas e funcionam com alguma falta de coordenação, mas estavam bem sem dor.

Atletismo

Como não estava muito massacrado da bicicleta, menos até do que no Estoril, fui bem até ao km 7, vi Manel, o Quaresma, o Pedro Caeiro e o Rogério todos com palavras de incentivo e apoio para manter o ritmo e fazer as 4 voltas necessárias para completar os 21 km. Pouco depois do 7º km fiquei sem combustível, as pernas estavam bem, a respiração e batimentos cardíacos também mas não conseguia mover as pernas ao ritmo que queria, comecei a tomar os géis todos que tinha, mas como não tinha levado barras tive de começar a fazer algumas paragens nos postos de abastecimento para as baterias das pernas carregarem novamente. Como não é a primeira vez que tenho de lidar com uma situação destas entrei em módulo “põe-te a andar seja como for para chegar á meta” e cheguei com mais uma boa surpresa, o Pedro Quaresma estava na meta a saudar-me na chegada.



No final estava muito bem-disposto, em melhor estado mental e físico do que em muitas provas de trail ou estrada com distâncias mais curtas, objectivo atingido, fazer menos de 6 horas.



O ambiente do Triatlo também é especial, é diferente do Trail, do Atletismo de estrada ou do BTT, tem o seu carisma desportivo especial, e eu gosto.

Agradecimentos:

- Aos atletas do Clube MBCP da Secção do Triatlo que participaram na prova e os que não participaram, pelo apoio nos meses de preparação antecedentes ao Half IronMan;
- Aos Colegas e Amigos que foram naquele dia de propósito ao Parque das Nações, ficaram até bem tarde, só para nos apoiar;
- Ao Clube MillenniumBCP.

Agora que completei o Half IronMan sei que um IronMan está mais perto, quem sabe em 2015.

Miguel Cruz

http://www.startfitness.co.uk/product.asp?strParents=&CAT_ID=&P_ID=54964&strPageHistory=search&numSearchStartRecord=61

LISBOA TRIATHLON



Overall	Division	BIB N:	Name	Gender	Country	NATAÇÃO	PT1	BIKE	PT2	RUN	TOTAL	DIFF.
256	M 45-49	752	Pedro Quaresma	Male	Portugal	0:32:45	02:30	2:47:32	01:48	1:45:36	5:10:12	1:18:52
282	M 45-49	724	Manuel Rodrigues	Male	Portugal	0:39:55	01:47	2:37:51	01:44	1:53:33	5:14:51	1:23:31
396	M 45-49	749	Pedro Caeiro	Male	Portugal	0:33:47	02:40	2:53:00	02:24	2:03:12	5:35:03	1:43:43
420	M 50-54	795	Rogério Paulo De Campos Araújo	Male	Portugal	0:38:03	03:41	3:02:02	02:37	1:53:53	5:40:15	1:48:56
495	M 45-49	730	Miguel Cruz	Male	Portugal	0:40:06	04:25	3:07:36	03:26	2:02:04	5:57:37	2:06:17
-	M 40-44	568	Joao Coelho	Male	Portugal	0:32:10	02:30	2:31:02	01:38	-	DNF	-