

Rogério Araújo

## **Relato do meu primeiro Half Iron Man Lisboa International Triathlon 3 de Maio de 2014**

### **Ano de Half Iron Man**

O ano de 2014, para mim um momento singular pela exultação de 50 anos vividos, de valorização interior de acontecimentos de uma vida passada, mas também de celebração de energias positivas capazes de ainda dar azo ao concretizar de algumas aspirações que nunca antes haviam tido condições de se expressar ou realizar e assim convertê-las num compromisso real, numa meta a atingir, num fim em si mesmo.

Entrei em 2014 com um forte desejo e empenho em me transcender mental e fisicamente.

O ano de 2014 como um ano susceptível de me fazer esquecer as dificuldades físicas por que passei em 2013 e que me inabilitaram durante vários meses.

A passagem do dia 31 de Dezembro de Janeiro marcou a assunção de um objetivo: realizar o meu primeiro Half Iron Man, no Triatlo Internacional de Lisboa, a 3 de Maio de 2014.

O evento: uma escolha natural, pelo facto de ser disputada em Lisboa, por poder partilhar a prova com a minha família e amigos, por ter uma participação massiva de atletas estrangeiros que com as suas famílias transformam a Expo num cenário desportivo inigualável, pelo incrível ambiente que se gera ao longo de tantas horas de prova.

### **O treino**

A prova de um Half Iron Man é uma parede e o treino a arma capaz de a derrubar.

Com a ajuda da família ajustei alguns horários e rotinas da minha vida pessoal para encaixar as cargas dos treinos de maior endurance ao fim de semana.

Preparei com cuidado a minha aproximação à distância. Pesquisei e estudei planos de atletas e treinadores formulados para quem não dispõe de apoio específico de treinador e quer abordar esta prova de nível superior do Triatlo. Conversei com outros colegas e amigos que a tinham vencido antes (o Humberto Lomba, o Pedro Quaresma, o Manuel Rodrigues) ou com quem tinha treinado a distância (Pedro Caeiro). Absorvi e racionalizei muita informação, incluindo sobre hidratação e nutrição (cortei alguns hábitos alimentares e reforcei outros para me permitir consumir as calorias adequadas ao esforço exigido).

Fundamentalmente nesta primeira distância do triatlo longo (Half Iron Man e Iron Man), os 3 segmentos agigantam-se (natação, bike e corrida) e obrigam a uma correta compreensão do esforço singular e acumulado e uma disciplina rigorosa na sua abordagem mental.

Concluídas as análises detalhadas de diferentes planos, de acessíveis a intermédios, entendi não ficar colado às dosagens semanais de cada segmento para ter uma maior flexibilidade pessoal e profissional e não gerar *stress* na impossibilidade de poder cumprir com um ou mais momentos de preparação específicos.

Decidi-me por estabelecer um cronograma com cargas moduladas mas crescentes (em microciclos e mesociclos, variando entre mais e menos carga), a cumprir em 18 semanas (incluindo a semana da prova). Variações semanais de carga, iniciadas com 5 horas e que atingiram dois picos de cerca de 12 horas, com trabalho mais intenso ao fim de semana.

Incluí nas sessões de treino trabalho de *core* e *stretching*, e algum *strengthening* (chamaria *total conditioning*, a quarta disciplina do triatlo, que é cada vez mais importante no atingir dos objetivos e na conquista de melhores resultados).

As sessões correspondentes aos dois meses iniciais foram realizadas individualmente, com os treinos longos do fim-de-semana passados no rigor das condições deste inverno e na dureza da solidão.

Nessa primeira fase o plano foi cumprido com determinação e rigor e sem angústias.

Método, organização e obediência no cumprimento são palavras a mentalizar em cada um dos dias de preparação.

Inclui duas provas de 10 kms (na banda dos 44' e 43') e a Meia-Maratona da Ponte 25 de Abril (concluída em 1h38'). Motivei-me neste período com a presença e companhia do Nuno Torcato.

Não descurei também a minha preparação na adaptação á alimentação diária, complementar para o treino intenso/longo e para a prova, assim como com a hidratação: o resultado do treino e da prova depende da harmonia do corpo com a quinta disciplina.

A partir do início de Março a segunda fase de treinos contou com a participação do Pedro Caeiro (e um outro amigo de ambos, o Cesário Rodrigues) nos treinos longos de bike e que muito me ajudaram a vencer a solidão das manhãs de sábado e de domingo e a progredir na intensidade e nas distâncias. O Pedro Caeiro foi também decisivo para melhorar a minha performance na natação pois permitiu-me incluir sessões conjuntas com séries que me permitiram ir baixando sucessivamente os meus tempos aos 1500 metros, conseguindo uma melhoria de resultado de cerca de 7 minutos entre Dezembro e Abril (consegui atingir 30'22'' na distância nadada na piscina). Aproveitei intermitentemente alguns treinos do Humberto Lomba (força, spinning e piscina) que deveriam ter ocorrido mais vezes, mas a falta de tempo...

Nestes dois períodos, foi muito valiosa a experiência vivida o ano passado com o Pedro Caeiro, quando este preparava o seu primeiro Iron Man tendo-me permitido acompanhá-lo em muitas sessões de fim de semana e nas férias de verão na serra do Caldeirão com temperaturas superiores a 35°C.

E assim, duas semanas antes da prova tinha consciência do valor do treino absorvido, de que seria mais do que bastante para concluir o evento e de que teria condições para poder exceder as melhores expectativas.

Eis quando uma alergia ao pólen após um treino nocturno provoca uma inflamação brutal das minhas vias respiratórias obrigando-me a medicação pesada (incluindo antibiótico). Na minha ida ao médico só pedi que me deixasse viver o sonho porque tanto tinha batalhado.

As noites passaram a suplício (entre as dores e garganta, a tosse e as vias respiratórias obstruídas) e o efeito das drogas, incompleto pois só me resolveu as dores de garganta e rapidamente esmagou os meus músculos e quase a minha vontade.

Vivi uma véspera de dias críticos em que questionei as minhas capacidades vitais.

Na quarta-feira da semana da prova decido avançar contra todas as incertezas do meu estado físico geral. O treino estava lá certamente, mas o corpo continuava a dar-me sinais contraditórios, sem assinaláveis até ao dia da véspera, prostrando-me física e psiquicamente. Em 8 dias apenas pude encaixar 1 hora e meia de treino. A minha vontade contra a incógnita do meu corpo. A minha fé contra a adversidade dos factores não previstos.

### **A Prova - véspera e preparativos**

Na véspera não estava melhor e apenas consegui dormir 1 hora. Entrei em modo de combate cerca da 1h30 e levantei-me pelas 4h15. Tomei um pequeno-almoço hiperreforçado de hidratos de carbono. Sentia os músculos débeis e exangues por efeito do antibiótico mas estava cada vez mais determinado em concretizar o sonho de ser Half Iron Man.

Pelas 5h30 estava à porta do Pedro Caeiro. Arrancamos para a Expo e deixamos as viaturas atrás do Casino. Pouco depois juntaram-se a nós o Manuel Rodrigues e o Miguel Cruz. Ainda era de noite quando nos dirigimos a pé em direção ao Pavilhão de Portugal onde se encontrava sediado o gabinete da organização e o parque de transição.



Levamos as bicicletas e o restante material para junto dos locais que nos foram atribuídos.



A decisão de avançar mais cedo para o parque de transição revelou-se acertada porque a aglomeração de atletas que se verificou depois teria impedido de fazermos o *warming up* na água.



Precisava muito desse momento de adaptação para testar a fluidez de respiração na água (não entrava na água à 10 dias e estava bastante tenso por causa da possibilidade de me dar tosse ou bloqueios respiratórios).

O teste correu bem mas fiquei preocupado com câibras que me deram na planta dos pés.

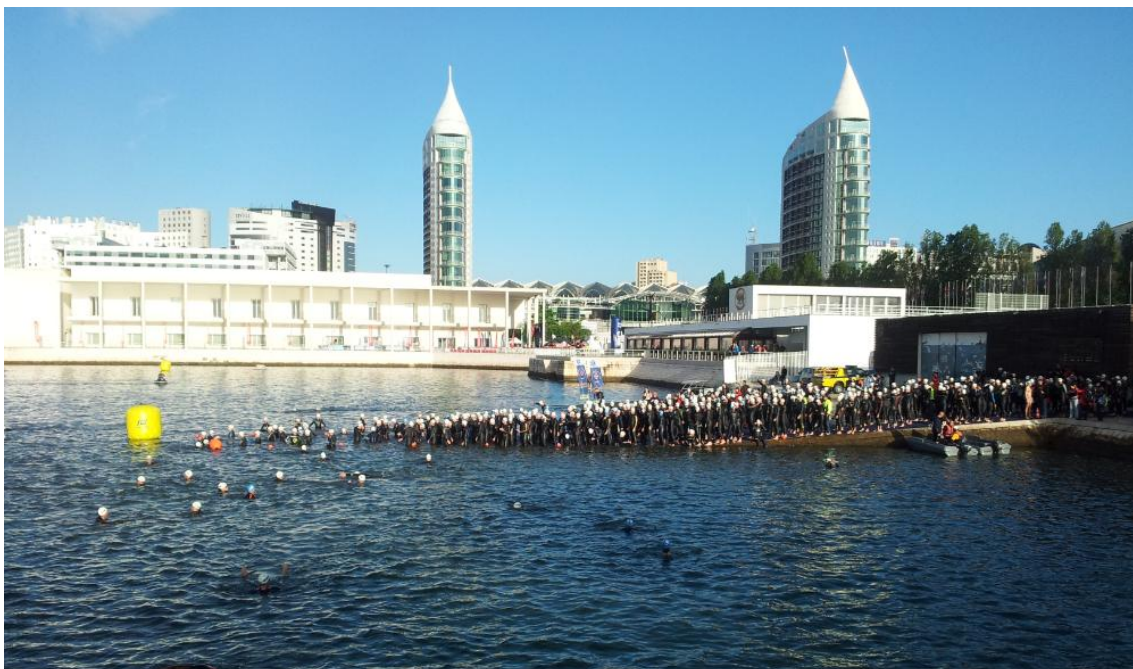
O ambiente ia aquecendo. Centenas de atletas aglomeravam-se de fato de neoprene junto da zona de entrada no espelho de água do Oceanário.





O dia iluminava-se com um esplêndido céu azul. A temperatura estava elevada logo pela madrugada: (20°C) pelas 8h00. Previam-se cerca de 30°C por volta das 12h00 e vento forte de Este com rajadas superiores a 30kms/h a soprar toda a manhã.

As vagas de atletas para o Olímpico Plus (1), para a Guerra dos Sexos (1) e para o Half (2) iam-se formando. As toucas distinguiam a massa de corpos negros que esperavam na rampa de acesso à água. A adrenalina injectava-se no sangue. A concentração que sentia adensava-se.



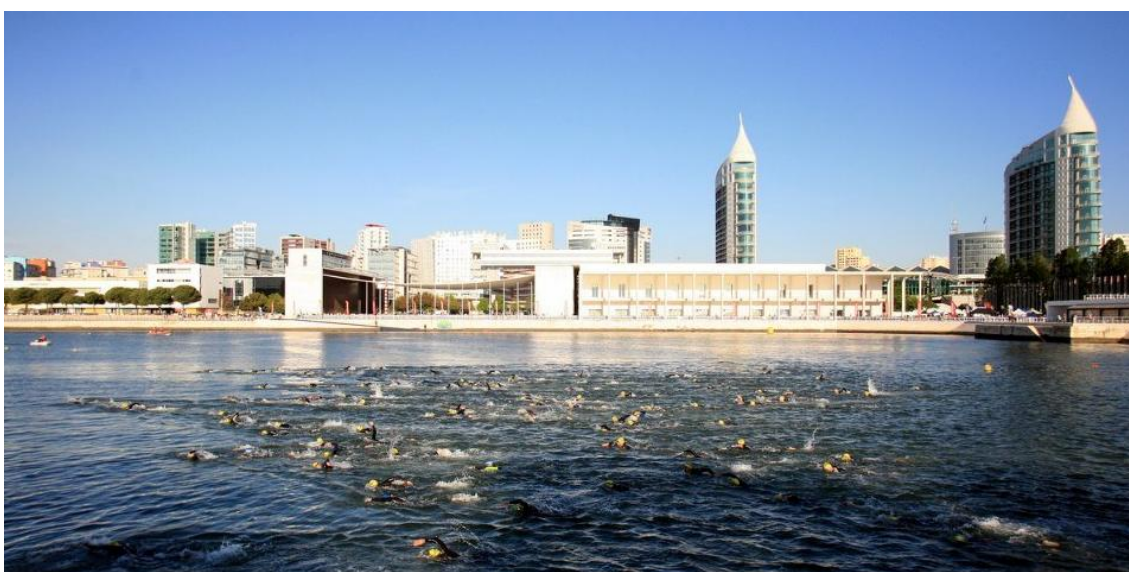


### A Prova - segmento de natação, 1,9 kms

A prova começa finalmente pelas 8h15, as vagas reconhecidas pela cor das toucas posicionam-se na água e as partidas vão-se sucedendo espaçadas



O frenesim na água espalha-se pelo espelho de água. Ao nível do olhar é só espuma branca em movimento.



A última vaga com mais de 300 atletas acima de 40 anos é chamada pelos microfones da organização e vai-se posicionando na água entre as bóias de partida ocupando toda a largura do espaço.

Posiciono-me mais para trás do harmónio humano. Não queria partir rápido e precisava de anular arritmias iniciais que me viessem a dificultar a respiração. A temperatura da água estava decente. Procurei o Manuel Rodrigues e o Miguel Cruz que percebi se encontravam um pouco atrás de mim.

Apesar da excitação anulei o pensamento do tempo que previra para a prova, nem quis saber como me iria encontrar no final deste segmento. Apenas estava eu e a água.

Abstraí-me e entretanto a buzina soou. Saí tranquilo. A pulsação e respiração mantinham-se ao fim de 100 mts e consegui juntar-me a um pequeno grupo. Nadávamos lado a lado. Senti que os músculos das pernas a dar sinais preocupantes de que podem entrar em contração a qualquer momento. Preciso de controlar a situação.

Centenas de bolhas visitavam o perímetro da minha visão de cada vez que mergulhava a cabeça. A água estava castanho-esverdeada mas com meio metro de visibilidade (pensei que estaria mais opaca e densa).

A cada inspiração uma profusão de movimentos braçais e milhares de gotas no ar (uma máquina de lavar em andamento). O cenário repetia-se a cada braçada. Toques dos corpos de lado, à frente e atrás.



Não havia espaço, mas estranhamente mantinha a concentração e já a ponte para o Oceanário estava pela frente. Entro na sua sombra e assusto-me momentaneamente quando toco com as mãos no tubo de carga/descarga que liga o edifício ao rio e que estava na horizontal a meio metro da superfície.





A primeira bóia aproxima-se. Quis evitar a confusão e contornei-a por fora perdendo algum tempo. Passo bem. A confiança instala-se enquanto contornamos o edifício em direção da segunda bóia. O coração mantém-se em batimento controlado. Vou olhando de frente para alinhar uma posição de passagem mas prefiro manter-me de fora da confusão (mais uns segundos perdidos).

No retorno, avanço pelo meio, mas fico com o sol de frente para o único lado em que respiro (o direito, uma limitação que procurarei suprir no futuro). A cada respiração o sol encandeia-me. Penso na diferença de uns óculos espelhados, mas não quero saber. Comprometo-me no andamento do pack nadadores junto e a toda a volta. Procuo ganhar espaço mas os encostos sucedem-se. Tocamo-nos em permanência: eu, no nadador da frente, o nadador de trás nos meus pés. Embates de forma consecutiva na direita e na esquerda. A determinação instala-se com o frenesim mas a competição pelo melhor espaço aumenta. Forço um pouco e ganho algumas posições.

Colo-me a meio corpo a um nadador da frente que avança sem hesitações e seguimos juntos para a terceira bóia amarela. Na proximidade um outro nadador errante faz-me perder contacto. Cruzo a bóia na tangente. Falta-me pouco mais de uma volta. Paro momentaneamente para limpar a garganta onde se acumula viscosidade. Arranco e apanho o grupo pouco depois e estamos no início da 2 e última volta.





Somos muitos. Estou no jogo. Não vou perder ritmo. Entramos em pequenos despiques à direita e à esquerda, mas acabo por marcar o andamento. Os músculos de ambas as pernas estão no limite da câibra. Tenho de diminuir o seu uso e ataco mais na braçada. Mas estou bem, mesmo respiratóriamente e a determinação aguça-se.



Esta volta passa-se rápido. As bóias aproximam-se como alvos de um jogo e são ultrapassadas sem hesitações. Escolho as direções mais curtas e alguns competidores vão caindo para trás do meu campo visual. Começo a presentir que não vão existir quebras. A volta ao Oceanário começa com novo toque no tubo de descarga. Ao fim da segunda bóia o fim está mesmo ali. Nadadores ziguezagueantes atravessam-se à procura da terceira bóia e da inversão da passagem para trás junto à parede sobranceira ao Pavilhão de Portugal. Forço e passo, mas também sou passado por um ou outro. Consigo alinhar a minha direção e ajusto-me à última bóia, agora do lado esquerdo. Voltamos para trás e apontamos para a direita. Muitos nadadores acumulam-se para a saída. Encosto-me rente à parede.

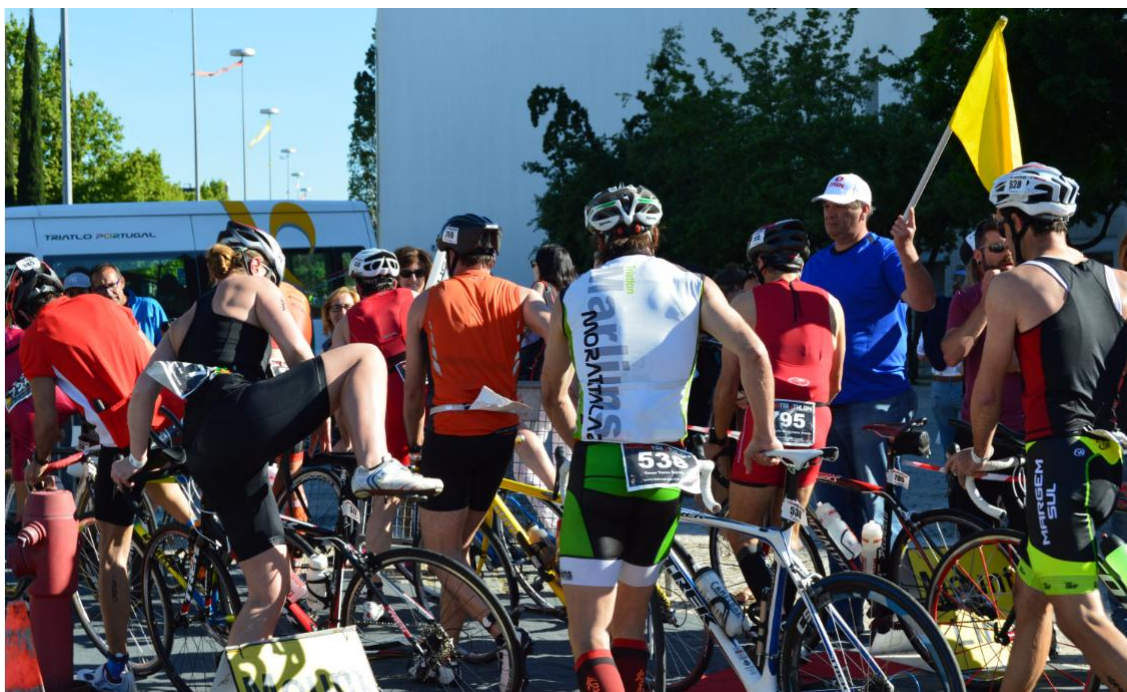
A saída está tapada por um cacho de nadadores. Paro e vozes em várias línguas pedem atenção e calma. Levanto-me ainda dentro de água onde a rampa se encontra inundada. Paro o relógio e marca 36'30''. Sorrio com a prestação do segmento. Tiro as mangas e baixo o tronco do fato de neoprene. Procuro avançar mas apenas conseguimos andar de vagar na subida da rampa. Perdemos tempo para o controlo. A primeira emoção aguarda-me no final da subida. A minha família estava mesmo junto

da entrada no PT no controlo electrónico dos chips. Toco-lhes nas mãos do Afonso, da Margarida e da minha mulher e sorrio-lhes enquanto eles irradiam satisfação por me verem. Ganho uma força interior única.

### A Prova - segmento de bike, 90 kms

Entro no parque emocionado. Procuo o meu corredor situado entre as duas primeiras bandeiras. Abordo a bicicleta e o cesto e tento tirar as pernas do fato mas ganho câibras nos dois lados. Procuo estancá-las mas não consigo. Sento-me no chão. Um juiz posiciona-se atrás de mim em controlo. As câibras continuam e a custo saco uma e depois outra perna. Ainda no chão calço as meias com dificuldade. Percebo que estou a demorar uma eternidade. Levanto-me e começo a retirar o restante equipamento do cesto. Pelo canto do olho vejo passar atrás de mim o Manuel Rodrigues. Enfio a bomba de mão no bolso traseiro do fato. Tento mas não consigo calçar as luvas o que me irrita. A falta de uma toalha compromete o meu conforto para as 3 horas de bike que me aguardam. Coloco o capacete e aperto-o e ponho em seguida os óculos. Bebo um pouco de água e agarro na bike para a saída. Passo pelo Manuel que está quase pronto.

Chego à zona de controlo e sinto o *bip* da ativação do chip. Mudo o segmento no meu Garmin e pressionno *start*. A zona de transição para montar na bike está apinhada de atletas. Gera-se uma pequena confusão com cerca de 20 atletas a querer sair ao mesmo tempo.



O Manuel está por ali também. Consigo sair mais depressa do que a maioria. O empedrado atrapalha mas consigo meter os primeiros andamentos em segurança e ganhar ritmo.





Saio bem para o alcatrão. A passagem na zona urbana da Expo passa-se acima dos 35 kms hora. Passo vários atletas. A saída da rotunda para a via rápida em direção a Sacavém prova os piores receios. Vento forte de frente. Procuo ambientar-me ao vento e fundamentalmente ao posicionamento dos outros competidores. Conto mais de 25 em 75 mts. Preciso de cuidado para manter as distâncias regulamentares e passar / afastar-me com cuidado para não correr o risco de ser desclassificado. Percepciono as motas dos árbitros que andam por ali em aceleração e desaceleração. Olho para trás e para a frente. O vento está duro. Muito duro. Procuo manter a velocidade próximo dos 30 kms/h mas não consigo. A pulsação está nos 175 bpm. Compreendo que não posso andar naquela zona de batimento cardíaco sem pagar caro a veicidade e sem comprometer toda a prova.

Reduzo o andamento para os 25kms/h e mesmo assim está difícil progredir. Vamos andando vários atletas em relação de proximidade. Afastamo-nos e aproximamo-nos Nada se altera. Vou assinalando alguns números e concentrando-me em alguns nomes de camisolas e olhando para a via contrária onde circulam atletas no retorno. Procuo o João Lucas Coelho, o Pedro Quesma, o Manuel Rodrigues, o Pedro Caeiro, que vou vendo passar em diferentes posições que fixo como referência para futuras voltas. Atrás de mim só o Miguel Cruz que sinto estar enfocado na prova.

A subida para Sacavém revela-se complicada pela sua duração. O vento desaparece mas o calor aperta. Recupero para alguns atletas que demonstram sentir a adversidade. No ponto de retorno sinto-me bem mas reconheço que ainda tenho mais três passagens contra o vento (que iria aumentar de intensidade) e respetivas subidas.

A volta possibilita-me compreender que não desço rápido apesar do vento soprar a favor. O *defict* de peso não me permite grandes velocidades e sinto também a vantagem em me proteger. Falta muita prova. Muitas incógnitas.

Vou aproveitando para assimilar o percurso e ajustar as pulsações: agora abaixo das 160. Começo a gestão dos recursos energéticos e lembro-me de tudo o que li e ouvi: é na bike que se ganha a corrida. Não desgastar demasiado, hidratar e comer bem. O Eduardo Ferreira deu-me o mote por causa das câibras: comer o máximo que puder.



Começo a comer de 20' em 20': gel e barra energética, entremeadado com água isotónica e bebida energética. Espaço para as 2 bananas que levei e para as metades que fui apanhando no único ponto de abastecimento junto à rotunda de saída para o PT.

De regresso à segunda volta começo a sentir o efeito do vento e a temperatura. Acerto o ritmo para uma média um pouco cima dos 30 kms/h.

A meio da ida, apercebo-me que está um atleta no chão do outro lado da via com uma equipa de primeiros socorros.

Vou aguentando a minha posição relativa para os mesmos adversários e ajusto-me ao andamento de um atleta espanhol que me serviu de referência durante esta e a terceira volta.

No retorno da segunda volta, no túnel próximo da Expo, sinto uma quebra forte: um desfalecer, quase desmaio. Demoro 2 ou 3 kms a recompor-me e penso que não posso voltar a experimentar o mesmo sob pena de desmoralizar quando ainda faltam cerca de 2/3 da prova.



Na terceira volta recomponho-me mas o vento está mais forte do que nunca e as pernas começam a doer fortemente, assim como a costura da minha inguinal. Procuro massaja-las e descontraí-las ainda mais no retorno. Já levo mais de 2 horas na bike. O estômago começa a doer num velho ponto de sensibilidade. O efeito acidificante do açúcar não deve ajudar assim como algum excesso de água simples bebida de uma só vez. Não me apetece comer mais mas obrigo-me a fazê-lo de forma mais lenta. Completo mais esta volta mas já com andamento inferior a 29kms/h.

Chego à derradeira volta.

No controlo que fiz dos meus companheiros percebo que o João Lucas Coelho parece um avião, ganhando kms a cada volta; o Manuel Rodrigues consolida o que me parece meia volta de avanço (as suas capacidades inatas para este segmento e a bike nova não dão quaisquer hipóteses)

Junto ao posto de apoio, largo um dos meus bidons de hidratação e apanho um da organização com água. Bebo novamente demais e o estômago já frágil acusa câibras e a quase regurgitação a seco.

Procuro descontraír-me e concentrar-me em quem passa em sentido contrario. Quando entro na via-rápida dá-se a quebra do meu companheiro espanhol que manteve tanto tempo marcado á zona. Passo-o contra o vento inclemente e o momento ajuda-me a um reforço de confiança.

Sinto que consigo gerir a energia que ainda disponho para pelo menos acreditar que posso correr o último segmento e que para isso devo continuar a alimentar-me e a hidratar-me apesar das dores entre o esôfago e o estômago começarem a ser insuportáveis.

O vento assobia mais nas orelhas e nas entradas do capacete. O *drop* de velocidade é agora maior já que não consigo manter a intensidade. É contra natura resistir-lhe nesta fase. Mas parece-me que a competição à minha volta sente o mesmo. Não só eu.

Arreganho-me para a última subida, mas agora somos menos em proximidade e o esforço nada me rende. O desgaste acentua-se. O regresso é feito em piloto automático. Poupo-me como posso. Percebo que não conseguirei fazer 30km/h de média mas não andarei muito longe. Alimento-me com o que ainda sobra na bolsa que tenho presa à minha frente na bike: um gel e meia barra energética. Dói-me a boca do estômago como dedo polegar perfurando o espaço por fora.

Olho para o céu e sinto a força da minha vida. Sinto que apesar dos músculos quebrados e cansados e da respiração contraída e forçada, que o sonho, antes quase arruinado, começa a tomar forma na estrada que ainda me falta galgar. O tempo dedicado a tanto treino, está a capacitar-me para remediar as fragilidades que me arredaram de estar presente nesta disputa quase épica, com os outros e dentro de mim.



Sinto o resultado do treino. Capacito-me que o treino ganha sempre, a prova é só um momento em que o atleta entrega o que construiu. Como tudo na vida, a dor, o esforço, a entrega, a persistência e o sofrimento que colocamos em tudo o que fazemos são os verdadeiros constituintes da conquista, da vitória, do sucesso. Mas a visão do sonho só se tem em plena prova. Quando sentimos a mente e o corpo em uníssono a responder com o que lhe entregámos antes. Sinto uma grande exultação interior. O fim é ainda uma incógnita mas ainda me restam energias para correr os 21 kms que me aguardam.

Aproximo-me da transição do segundo segmento e dos meus e não estou vencido. Chegou a altura de enfrentar a dureza do que me resta de faca nos dentes. De não fazer perante a exaustão por maior que ela venha a ser.



### **A Prova - segmento de corrida, 21 kms**

Ao chegar á zona de controlo junto do PT oiço uma voz e surpreendo-me com o Américo a que me incentiva a plenos pulmões. Nem imagino ainda como a sua presença, o seu apoio e contributo constante nas 4 voltas que me faltam de corrida farão tanta diferença.

Entro no pavilhão com parcimónia.

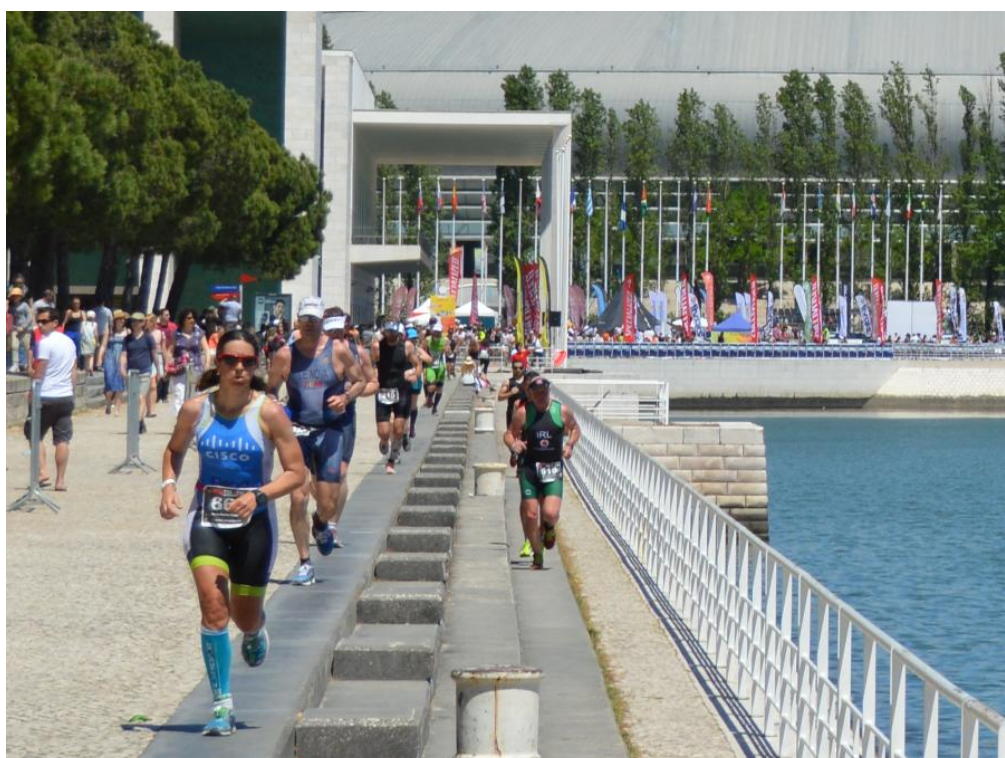




Procuo o meu cesto. A sombra é uma dádiva. Baixa-me a temperatura corporal e consigo um oásis de descanso. Pousa a bicicleta de acordo com as regras, retiro o capacete. Sento-me para trocar de sapatos, tenho uma câibra. Asseguro-me que coloco o chapéu-de-sol assim que me levanto. Bebo água e ponho á cintura o meu cinto com 6 géis, 3 para cada hora. Não tenho vontade de comer e arranco para a saída. Não vejo ninguém da minha família mas devem estar próximos.

O *bip* atesta que vou dar início ao segmento mais duro. O sol abate-se sobre o corpo. Pesado. Quase triunfal. Sinto o calor a castigar os braços e o quente no peito. Entro no circuito como para uma arena. O chão exala o poder do sol.

Vários atletas passam e junto-me em linha.



Curiosamente as pernas não estão bambaleantes. Doem-me os músculos à frente, no limite da cãibra (apesar de não saber o que possa ser uma cãibra á frente) mas consigo correr direito e seguro. Fixo o andamento dos outros atletas mas estamos todos misturados. Todas as classes de idade juntas. É difícil ajustar andamentos. O primeiro km passa a 4'58". Apenas olho para as pulsações. O batimento cardíaco está nos 175 bpm. E sinto... muito, mas muito calor.

Preciso de baixar o ritmo cardíaco para as 160 bpm se não nunca conseguirei terminar a prova. Preciso urgentemente de me reconhecer nestas condições insuportáveis. Estão 30°C (a sensação térmica é muito superior). Para o meu olhar o relógio regista só bater do meu coração. Recuso-me a mudar para os outros ecrãs, mesmo para controlar o tempo global ou o tempo do segmento. Vou baixando o andamento de forma progressiva mas a pulsação teima em não baixar de forma equivalente.

O terreno é muito irregular mas entro numa zona de árvores (Passeio dos Cruzados) com alguma sombra onde não cabemos todos os que circulamos nos dois sentidos mas que nos absolve momentaneamente da radiação. A prova transformou-se numa verdadeira cruzada contra a inclemência do astro solar.



Ignoro o primeiro dos três pontos de abastecimento: não têm água e não quero mastigar nem comida sólida (bananas, laranjas ou barras energéticas) nem tenho qualquer desejo de beber Coca-Cola doce e gasosa que só me iriam debilitar e irritar mais o estômago.

Logo após vejo a minha filha, de repente, com a máquina fotográfica na mão e a emoção está lá tão forte. Entre a cumplicidade dos nossos olhares. Grito pelo seu nome e digo-lhe que “estamos a lutar; temos sempre de lutar e dar o máximo para conseguirmos ganhar o que desejamos”.

De repente o circuito inflete para o rio. Uma porta (quase um portal) de recorte artístico improvável aponta a entrada para uma língua de terra que separa o rio e o . O calor que emana do solo é quase demoníaco. Estão trinta e muitos graus naquela terra batida. Pó no ar. Sufoca-se apesar da água ali tão perto. De ambos os lados, entre o rio e a marina assoreada. Abro os olhos e encanto-me com a paisagem.





No regresso do “deserto” e após passar o “portal” encontro o Américo que me apoia como seria improvável alguém fazê-lo.



Corre um pouco ao meu lado. Digo que “está duro” mas as forças convergem. O Américo conhece-me de outras batalhas e outras guerras. O efeito desses momentos invade-me e dinamiza-me. A minha mente aguça-se. O batimento desce um pouco, aproximo-me do segundo ponto de abastecimento, este com água e agarro duas garrafas: despejo uma pela cabeça e corpo abaixo e metade da segunda. Bebo o resto com parcimónia. Mais à frente o percurso ruma para uma alameda com mais árvores. A segunda benesse. Arrefeço mais um pouco e a pulsação desce pela primeira vez ligeiramente abaixo dos 160 bcpm.

Estou quase a perfazer 4 kms. Mantenho posições e de repente surge um 3º posto que também tem água está á vista. Alguém com uma camisola do Clube Millennium bcp está por ali, a ajudar quem passa com garrafas de água. Achei o facto notável. Desculpa por não saber o teu nome mas garanto não me esquecer da tua imagem tranquila a estender a mão com a água preciosa.

Repito o procedimento e encharco-me até aos pés. A água no corpo fez toda a diferença nesta volta e agora sei como fazer nas restantes 3 ainda a completar. Moderar o andamento à passagem da meta que sai numa pequena alameda para o



lado esquerdo. Vejo alguns atletas a cruzarem-na. Ainda não visualizo o meu momento mas sei que está lá se as minhas pernas não me traírem. O coração não me abandonará tenho a certeza nem a minha determinação.

Doem-me bastante os músculos das pernas. Principalmente à frente. Uma dor continua e profunda. A minha filha tira-me umas fotos em frente do Pavilhão de Portugal. Sorrio-lhe e levanto-lhe as mãos em sinal de que estamos bem, apesar de tudo.



E logo mais à frente o Américo coloca-se a postos para mais uma corrida ao meu lado. Está mais quente. Sinto o sol a drenar a humidade do meu corpo. Decido retirar o cinto com os géis e guardar apenas dois na bolsa do meu fato de competição (reconheci que não conseguiria ingerir mais e espero que estes dois cheguem para me revitalizar o suficiente na hora e meia que falta). Quando coloco a mão na bolsa das costas percebo que afinal ainda tenho a bomba de ar da bicicleta a fazer-me companhia. Sorrio novamente e atiro uma breve gargalhada para o ar lembrando-me do episódio recente do Eduardo Ferreira no seu primeiro Half em Espanha (Iberoman) quando correu com um gel no sapato 😊.

Aproximo-me do Américo e peço-lhe que fique com o cinto e... com a bomba de ar! Olha para mim atónito mas acaba por entender que nem sempre dominamos os detalhes 😊. Corre mais um pouco ao meu lado. Sigo para a alameda onde no final se posiciona o primeiro abastecimento e ignoro novamente as ofertas de alimentos (só quero água). As jovens do apoio incentivam os atletas com gritos e gestos de incentivo e aproveito para em jeito de brincadeira lhes dizer que ainda vão ter de me ver mais 2 vezes.

Pouco depois o Américo espera-me na entrada para o “*dead desert*”. Novos incentivos e aí vou eu a desafiar o pó e o ressequimento da boca. Está de facto um calor dos diabos. Só quero sair dali rápido. Após o promontório encontro a minha filha e asseguro-lhe com um gesto de que estamos bem e com energia.



No entanto, passados alguns minutos e junto ao segundo reabastecimento tenho uma pequena quebra. Quase que paro. A pulsação sobe. Agarro nas garrafas de água e repito a operação. Como um gel. A segunda alameda das árvores corrige o meu equilíbrio de temperatura. No terceiro abastecimento, a segunda dose de água arrefece o termóstato corporal quase a 100%. A pulsação reverte novamente para os 160.

Concluo a segunda volta e sinto que estou quase lá. Massajo os músculos enquanto corro e reinicio a competição. À menos atletas agora mas estes eu consigo passar ou acompanhar. Ainda falta quase 1 hora. Cerro-me em mim e nos que me precedem. Não tenho dúvidas do que estou a fazer e do que me resta.

A terceira volta é a mais massacrante para o corpo mas não desarmo. Passo bastante gente, incluindo quem venha a passo. Repito todas as operações anteriores para o arrefecimento e hidratação. No 3º posto de abastecimento apercebo-me que o calor começa a provocar um forte impacto nos atletas e alguns chegam mesmo a parar.





Muitos atletas começam a andar mesmo a espaços e incentivo alguns estrangeiros por certo surpreendidos com o braseiro que encontraram neste dia, com um Go Denmark, Go Ireland, Go Spain.

A entrada para a 4ª e última volta como o segundo gel que guardara no bolso. Estou bem. Emociono-me por todos os acontecimentos passados associados a esta preparação, pelas dificuldades físicas de 2013 e por alguns outros marcantes na minha vida.

No último abastecimento a 1 km da meta encontro a minha filha e o Américo, sorrisos de felicidade e agradecimento por estarem ali. Correm a meu lado. Os meus incentivos e os deles cruzam-se e fundem-se.



Estou em equilíbrio mental e físico. Tudo se alinha para a meta onde ganharei mais um pedaço do meu mapa interior. Deus permite-nos nestas experiências esse reconhecimento do Eu. Através deste desafio confirmo e acrescento características que já exprimi pessoal e profissionalmente noutros desafios de limite extremo.

Dirijo para a meta. A sensação de ter atingido o meu compromisso deixa-me uma intensa felicidade.





Entro na alameda e sou acolhido pela passadeira vermelha. Sinto uma serenidade imensa. O sonho a poucos metros. O olhar que se expande para o céu. A exultação de termos conquistado o nosso lugar real para substituir o sonho. A alegria de estarmos ali vencedores, num tempo e num momento irrepetíveis.

Sinto os olhos da minha filha em mim e oiço um último clamor do Américo com o meu nome.



A meta aproxima-se, a passada diminui, os braços elevam-se.



Tudo o que fazemos e concluímos na vida, fazemos e construímos antes, para ganharmos o presente. Sempre que queremos e nos envolvemos no mais profundo de nós transformamos a incerteza do futuro na certeza do concretizamos. Em todas as perspectivas do que vivenciamos e com quem nos rodeia ou passa por nós. Quando entregamos o nosso empenho e sacrifício nunca nos traímos, nem aos outros, nem à vida e esta acabará por nos recompensar de uma forma superior.

Cortei a meta!



Aliviei os pensamentos e deixei então a comoção tomar conta de mim. O meu momento de fraqueza por ter ousado superar-me mais uma vez. Um turbilhão de imagens boas e más correm num *flash*. Deus sabe. Sempre!

Grava-se ali para sempre um momento especial, pleno de sensações únicas que me reservarei.

Passados 50 anos esta prenda/experiência foi um fruto colhido com sementes para o futuro.

Valeu a pena!

Quanto a vós que tiveram a paciência de ler este relato até ao fim, de permanecer comigo nesta jornada pessoal, Acreditem, Aspiram ao Vosso Melhor. A superação, sob a forma que assumir, física, psíquica, mental, espiritual, é sempre

Desafiem-se.

Aceitem o esforço e o sacrifício no que quer que façam. Para se darem e se conhecerem ou encontrarem as vossas qualidades, o vosso carácter, os vossos talentos. O conseguimento é o espelho da vossa alma.

Eu já me desafiei, novamente.





# LISBOA TRIATHLON


May 3, 2014




## Rogério Paulo De Campos Araújo

Long Distance

 0:38:03

 3:02:02

 1:53:53

   5:40:15



 marathon-photos.com