

Rogério Araújo

Relato do meu primeiro IronMan Barcelona (Calella) 5 de outubro de 2014

Estatística / dados do evento

2537 inscritos confirmados
2136 concluíram a prova

Participaram 21 Portugueses (na listagem final estavam inscritos 24)

67 Países representados

Ranking ao longo da prova:

- 1510 Swim
- 1172 Bike
- 1087 Run
- 1118 Overall Rank (final)

Transições

- T1 7'55"
- T2 9'09"

Tempos

- 1h20'19" Swim (651 calorias)
- 5h31'05" Bike (2648 calorias)
- 4h22'44" Run (1548 calorias)
- 1h24'03" Tempo final (4879 calorias)

Comentários: (i) um tempo total que descontasse cerca de 10 minutos do tempo global tomado nas duas transições (efetuadas de forma demorada e propositadamente exagerada como precaução para a gestão da recuperação de esforço intra-segmentos), ter-me-ia posicionado com menos 100 lugares na classificação geral e 10 no ranking do escalão de 50-54 (de 67º para 57º). Não entendo essa gestão menos eficiente nos T's como significativa quando o objetivo de um bom tempo era secundário face ao objetivo de terminar bem; (ii) os tempos médios no Age Group 50-54 por segmento foram os seguintes: Swim 1h18'13", Bike 5h28'54", Run 4h32'43"

Dia da Prova

Madrugada

Início de noite atribulado pois o hotel alojava muitos hóspedes festivaleiros alemães que se encontravam a celebrar a Oktoberfest e que para o efeito dispunham de uma tenda gigante junto das instalações do parque de transição próximo da praia, mesmo em frente do hotel onde nos encontrávamos.

Infelizmente a festa estendeu-se até cerca das 2 horas da manhã, com banda até à meia-noite e música de discoteca depois. Fomos para a cama cedo, pelas 22:30 h, mas no meu caso só comecei a dormir intermitentemente pelas 24:00 h.

Deu para dormir cerca de 4 horas. Acordei pelas 4:50 h e às 5:30 h estava no restaurante do hotel a comer vagarosamente os cereais que havia trazido propositadamente de Lisboa assim como todo o tipo de hidratos de carbono que pude encontrar.

Pouco depois das 6:00 h o Pedro Caeiro (PC) e o Pedro Quaresma (PQ) juntaram-se. Lá fora estava escuro e um tempo muito nublado mas sem vento nem chuva. O tempo segurava-se e era fundamental dispor de tempo seco para facilitar a prova e assegurar bons tempos finais. Puro engano já que depois das 6:45 tudo mudou.

Vento a soprar de norte e a trazer chuva forte, acompanhada de trovoada intensa.

Procuramos proteger-nos como pudemos para não encharcar as mochilas com os reabastecimentos que tínhamos de deixar no parque de transição (T1 e 2).

Saímos para a rua e ficamos de imediato ensopados até aos ossos. Encaminhamo-nos para o parque onde se encontravam as bicicletas. 10 minutos a andar com água pelo tornozelo. No parque colocamos os *bidons* nas bikes e verificamos a pressão dos pneus.

As condições atmosféricas a persistirem iriam tornar impossível qualquer boa classificação final... Duvidei mesmo que se pudesse acabar a prova tal o dilúvio que se abatia do céu. Provavelmente a prova seria cancelada por questões de segurança. No horizonte da linha de água recortavam-se relâmpagos que se esgotavam na sua superfície.

Entrámos na tenda do T1/T2 e mudámos de roupa. Pareceu indicado vestir logo o fato de neoprene. Não consegui encontrar nem o PC nem o PQ e assim saí para a estrada de terra batida. Direcionei-me com a restante mole humana trajada de negro e tocas de cor, para a zona de partida situada a cerca de 2,5 km. Caminhada longa e molhada. Estava escuro mas começava a dealbar a alvorada. Os relâmpagos teimavam em iluminar o céu e chicotear o espelho de água.

Contornei um casal que envergava toucas da Elite Pro e percebi que falavam português. Sorte pela companhia. Apresentamo-nos e fiquei a saber que eram a Vanessa Pereira e o Sérgio Marques (desconhecia na altura que eram os nossos melhores atletas inscritos para a prova). O Sérgio ia dizendo que estava lesionado e que se persistissem as condições e correspondente falta de segurança nem sequer alinharia para o tiro de partida.

Junto ao parque da organização o Sérgio ajudou-me a apertar o fato e despedimo-nos. Percorri várias vezes o perímetro entre a praia, as tendas e a estrada e não fui capaz de encontrar nem os meus filhos e mulher nem o PC, o PQ e os seus familiares. Acabei por entrar na tenda da organização e decidir por aguardar novidades sobre a prova: corriam rumores que poderia ser suspensa ou mesmo cancelada.

A organização acabou por comunicar a suspensão da largada atrasando-a por meia hora. Esperava-se uma melhoria do estado do tempo até ao início do segmento de bike. Desloquei-me então para o areal da praia. A humidade gelada tomava conta dos meus pés e pernas.

Próximo das 9:00 h os efeitos da chuva persistente começavam a sentir-se no corpo: sentia que estava a perder temperatura corporal a grande velocidade (por certo a energia já dispendida ia-me fazer falta no decorrer da prova) e o corpo entorpecia.

A multidão de participantes e público aglomerava-se. As toucas iam-se agregando naturalmente aos seus grupos respetivos.

Juntei-me às cerca de 180 toucas que constituíam a faixa etária de +50 anos.

A organização voltou aos microfones 10 minutos antes da 9:00 para confirmar que a prova teria início a essa hora.

A agitação e frenesim começaram a fazer-se sentir. A Elite Feminina e a Masculina tomou posições.

O meu *Age Group* (50_54) teria o privilégio da quarta vaga a sair da praia.

Desconhecia a temperatura da água, mas não deveria ser pior da que se sentia cá fora. Como não tinha feito qualquer aquecimento no mar procurei fazer alguns exercícios que me libertassem do torpor muscular que se expandia pelo corpo como uma amiba.

A buzina de saída anunciava que o primeiro grupo corria para a água.

O coração antecipou alguma emoção pelo dia longo que se avizinhava. Só tinha um pensamento: acabar este primeiro segmento sem grandes perdas de tempo e aguardar pelo desenvolvimento das condições atmosféricas.

Segmento natação (1h20')

Mais dois toques de buzina e o próximo grupo a sair para a água era o meu. Entramos no redil de grades e pórticos e fomos encaminhados para a praia. Posicionamo-nos ao longo da linha de água. Optei pelo meio para não sair fora de rota. Perscrutei o horizonte cinzento alcançando as boias à minha direita e percorri a linha de toucas, braços e espuma que se estendia pelo mar adentro.

A buzina soou. Não havia ondulação registável. Largamos num remoinho de espuma, pés e mãos em frenesim contínuo. Ia forte. Um pouco rápido de mais. Não havia tomado nada antes da prova (a falta de assistência dos meus pelo desencontro gerado acabou por ser um ponto negativo), nem um gel, e pensei que iria sentir alguma fraqueza durante a prova (o pequeno almoço já lá ia à um bom par de horas).

Mantive o ritmo e fui resistindo aos impactos que se multiplicavam por todo o lado. Não houve qualquer espaço até à primeira boia. Foi manter a posição para não ser atropelado.

Dirigíamo-nos agora ao longo da praia pela minha direita. Procurei levantar a cabeça mas o grupo estava compacto. Quase não via a segunda boia. Continuava a nadar rápido. Desejei bastante que o alerta de distância do meu relógio me enviasse um sinal para poder gerir a velocidade. Eis que chega. Primeiros 500 m em 9'04". Estava um pouco mais rápido do que pretendia mas alinhado para tempos inferiores a 10'20" por cada segmento de 500 m conforme era o meu plano.

Os segundos 500 m levaram-me à segunda boia e à viragem para um mar mais profundo. Cumpri-os em 9'18". Continuava bem e sem acusar o esforço que estava a dedicar a este início. A terceira boia chegou com a inversão de marcha de volta a Calella. Deixei de ver terra e concentrei-me na braçada. Muita gente a toda a volta e começávamos a ser apanhados pelos nadadores mais rápidos da vaga que nos precedia. 500 m em 9'23" (1500 m em 27'45"). Sentia-me forte e só queria manter o ritmo.

Não havia descanso mas ia ultrapassando toucas amarelas aos poucos. Ia espreitando o alinhamento de boias amarelas gigantes no horizonte e não era difícil a orientação. Só queria chegar a meio da prova. Estava bem mas a navegação começava a complicar. Cada vez mais nadadores de outros grupos etários chegavam quais barcos a motor. A água turvava e havia muito resíduos à superfície. As ribeiras de escoamento largaram no mar uma torrente de lama e detritos com a tempestade da madrugada. O meu quarto registo de 500 m anunciada que passara sem dramas metade da prova e que agora era aguentar (2000 m feitos em 37').

Aos 2300 m senti uma pequena quebra. Desejava por um gel que me restabelecesse o equilíbrio energético. A saída sem apoio e sem comida parecia provocar agora algum desgaste. Procurei concentrar-me mas as vagas de atletas de outros grupos sucediam-se e senti que estava a perder velocidade: os marcadores seguintes de 11'08", 12'24" e 1309" confirmaram a perda. Já só desejava chegar ao T1 e comer.

Não me arrastava, nem estava sequer em esforço mas não conseguia desenvolver mais ritmo e compreendi que a minha propensão natural para manter ritmos constantes estava traída e que já não conseguiria chegar ao registo de 1h15" tão desejado.

A saída da água foi normal. A areia estava mole e dificultava o andamento. Procurei os meus e encontrei-os a poucos metros. Sorrimos e disse-lhes que estava tudo bem.

Procurei libertar um elástico que havia colocado a prender o relógio mas não conseguia fazê-lo. Acabei por o arrancar em cima do tapete de contagem do tempo.

Entrei na tenda, abordei o meu corredor e identifiquei e retirei o saco azul da transição. Retirei o fato com algumas dificuldades e câibras (as únicas que senti durante toda a prova). Procurei comer de imediato e mastiguei uma banana e absorvi um gel. Comecei o ritual da troca de roupa. Demorei o meu tempo: 7'55". A estratégia não era a pressa, era chegar bem ao fim e em princípio os dois segmentos que faltavam eram os mais fortes para mim.

Duas incertezas fundamentais no meu pensamento: sobre o que me esperaria depois das 6 horas (nunca havia feito uma prova/treino com mais do que esse limite temporal) e

como é que o meu corpo se adaptaria fisiologicamente para a maratona (que nunca corra antes).

Não me quis stressar com isso no imediato. Tinha pela frente um segmento onde depositava muitas expectativas e onde não podia cometer erros. Saí para o parque das bikes confiante à procura da minha bicicleta.

Segmento bike (5h31')

Encontrei a “*Red Tail*” e coloquei o relógio no desmonta rápido ligado ao guiador esquerdo do avanço. Ambos denotávamos ansiedade para começar a corrida. Estava muita gente na transição. Corri em fila e consegui espaço à saída para montar e avançar pedalando forte pelas lombas que se sucediam. A saída da cidade estava cheia de poças de água e lombas. O andamento era difícil. Muita gente em linha. Encontrei o filho mais velho do PC que me disse que o pai não estava longe e me incentivou a acelerar.

Concentrei-me afincadamente na estrada até à rotunda da saída de Calella em direcção à linha de costa para sul. Não queria cair. O tempo clareava e parecia que o céu estava a dar sinais de que poderíamos vir a ter sol.

Após a rotunda (onde se encontrava muita gente) começava verdadeiramente a prova. E logo com uma subida onde aproveitei para ultrapassar vários atletas.

Incentivou-me subir nos avanços, sem perdas. Estava bem preparado para as subidas, mas ignorava a altimetria do trajeto e sabia que não devia abusar enquanto mapeava o percurso na primeira de duas voltas longas. Preferia certamente mais subidas a um trajeto demasiado rolante mas considerava-me preparado (depois das últimas caçadas com o Cesário) para mostrar também *power* à competição mesmo em percurso mais plano.

Primeiros 15 km com subidas e descidas entrecortadas por algumas retas numa sucessão rápida a permitir bons andamentos. Aumentou a confiança mas uma olhada rápida para o relógio fez-me regressar à cautela e mudei o ecrã da informação do andamento para a pulsação cardíaca.

Primeira regra fundamental da minha estratégia: não passar acima de um registo médio de 140 bpm.

Refreei a intensidade em benefício da capacidade de manter um ritmo constante até ao fim da prova o que me permitiria abordar a barreira das 6 horas com mais confiança e manter os níveis energéticos mais estáveis para enfrentar o segmento decisivo.

Segunda regra, começar a alimentar e hidratar de forma constante, a cada 20', o que fiz a partir do final desse primeiro troço.

A orografia do percurso ajustou-se então para um relevo quase plano segmentado por inúmeras rotundas que obrigavam os atletas a mudanças de velocidade na sua abordagem e a algum cuidado na sua intersecção.

A 2 ou 3 km de Montgat (ponto de retorno), vi o PC no regresso no que me pareceu um andamento forte. Continuei a rolar ao meu ritmo esperando não estar muito longe do seu desempenho médio. O perfil do percurso seria rolante, o que não sendo o meu forte também não desmerecia as minhas qualidades atuais de desempenho.

De acordo com os registos do meu Garmin as duas voltas grandes, de cerca de 72 km cada, foram abordadas, a 33,5 km/h e 33,0 km/h, com 2h07' e 2h09' respetivamente (diferença pequena que resultou de uma paragem na parte final da segunda volta).

Nos registos da organização, as passagens aos kms 74,5 e 146,5 foram feitas a uma média de 33,40 km/h e 33,41 km/h (nada de mais simétrico). Constância e rigor era o que se queria e o que se cumpria.

Tudo corria sobre o plano traçado mentalmente. Nos primeiros 100 km senti que passava muita gente o que me foi dando um enorme acréscimo de confiança sobre as minhas capacidades para o segmento pelo que só precisava de manter a estratégia alinhada para um ritmo cardíaco constante e uma alimentação e hidratação sem falhas. O bom resultado final no segmento começava a ganhar forma.

Entretanto por volta do km 100 o PQ juntou-se-me e acompanhou-me até pouco depois do km 130, momento decisivo da minha corrida pois tive de efetuar uma paragem forçada que me tiraram entre 3' a 4'. Na altura seguíamos com um grupo disperso a uma velocidade constante e ritmada e foi com uma enorme contrariedade que encostei à berma.

O erro foi cometido a seguir: querer voltar a juntar-me ao PQ e eliminar o *gap* de 2 km que se tinha gerado.



Consegui fazê-lo mas com um custo energético superior que me comprometeu ligeiramente o resultado final no segmento e mais fortemente a corrida: o resto do percurso da segunda volta grande e metade da volta pequena, cerca de 30 km foram decisivos: apanhei o PQ na rotunda de regresso da terceira volta (volta pequena), mas imediatamente a seguir senti uma drenagem física, um sinal de alerta que respeitei de imediato pois percebi que se insistisse, poderia não chegar ao final da prova.

Ia com pouco mais de 160 km de prova, num registo inferior a 5 horas. Os restantes 30 km foram geridos a recarregar baterias, procurando diminuir a intensidade e reforçando a alimentação com tudo o que tinha disponível e o que encontrei no último posto de abastecimento da prova.

De acordo com os registos da prova a passagem entre os km 146,5 e o km 176,5 é feita com um ritmo médio de 30,22 km/h e os últimos 3,5 km com um ritmo médio de 24,95 km/h.

No final o meu registo médio foi de 32,62 kms/h, contra 33,15 do PQ e 33,51 do PC, muito próximo, mas o compromisso energético de um *forcing* de cerca de 30 km numa altura crítica da prova acabou por vir a ser decisivo mais tarde já na fase da maratona.

Registo cardíaco médio de 139 bpm (banda mais baixa da Z3) e dentro dos padrões de gestão de esforço definidos para o segmento:

Z1	Endurance	< 103	0s	0%	
Z2	Moderate	103 - 137	2:05:03	38%	
Z3	Tempo	137 - 154	3:22:32	62%	
Z4	Threshold	154 - 170	1:44	1%	
Z5	Anaerobic	> 170	0s	0%	

Segmento run (4h22')

Nota prévia: apenas neste segmento o meu Garmin registou um tempo diverso do da organização: 4h16' de prova contra os 4h22' da organização. A explicação deve ser encontrada no facto de uma grande parcela do tempo de permanência em T2 ter sido afeta ao tempo de contagem do primeiro km de prova (mais precisamente 1,7 kms, que nas tabelas de tempo fornecidas foram concluídos em 15'50").

A entrada e saída do parque de transição para colocação da bike foi rápida. Sentia que havia recuperado alguma energia mas precisava de restabelecer melhor o equilíbrio físico geral. Tinha pela frente uma Maratona que nunca havia tido a oportunidade de enfrentar antes e precisava de sair convicto de que este teria de ser o meu melhor segmento.

Deste modo, optei por exagerar na passagem por T2, efetuando a indispensável troca de equipamento e procurando reforçar a alimentação e hidratação antes da saída, para além de ter realizado alguns exercícios de alongamentos.

No tri top de corrida coloquei alimentação (gel) suficiente para os primeiros 25 kms (2 horas e um quarto de prova. Depois teria de encontrar a minha família e pedir que se colocassem numa das zonas de abastecimento para me fornecer mais.

Senti que os 9 minutos dispendidos me ajudaram ao restabelecimento pretendido (pelo menos tive essa convicção) e saí da tenda de transição com uma certeza absoluta: a de que não pararia por nenhuma outra razão que não de natureza fisiológica (a esse propósito tive mesmo de parar duas vezes entre os quilómetros 5 e 15 para recuperar da tentativa deficitária no segmento de bike).

A prova descreve-se em 3 andamentos:

Entre o 1º km e o 15º km

Passada fluida com um ritmo entre 5'18" e 5'42" por km.

Saí bem. Vi a minha família que me aguardava à saída da tenda. Bejei-os e saudei-os com confiança. Eles estavam dentro de mim o tempo todo e agora a sua presença era o melhor estímulo que poderia ter para este segmento final que me era um desconhecido.

Arranquei a sentir um total controlo da passada, sem quebras e confiança em relação ao meu estado psicológico e energético e coloquei-me em andamento de Z2 com uma pulsação cardíaca a variar rigorosamente entre 134 e 142 bpm. Fui passando gente. O ritmo era constante e a temperatura (apesar do sol) ajudava. Muita aglomeração na primeira e segunda voltas. Uma multidão multicolor e num percurso pejado de milhares de pessoas a puxar intensa e vibrantemente pelos atletas. Nunca experimentara uma sensação semelhante. Por volta do km 12 passei pela segunda vez pelos meus filhos e mulher que empunhavam um cartaz fantástico com o meu nome e cheio de incentivos. Foi um momento que guardarei para sempre como recordação e que me encheu de um ânimo profundo nos km seguintes. No final desta secção tive a convicção de que terminaria sempre a prova sem qualquer dúvida. Mesmo que o “homem da marreta” aparecesse. Mesmo com a fadiga e dor física intensas avizinhandose mais próximos do fim. Talvez conseguisse um bom tempo final. As sensações eram boas. A mente construía e reconstruía incessantemente os cenários de chegada e a passada progredia sem hesitações. Fui fazendo com rigor militar a alimentação, unicamente à base de gel, sistematicamente a cada 5 km.

Entre o 16º km e o 26º km

No início do km 16 e até ao 18 acuso uma ligeira perda no andamento posicionando-me ligeiramente acima do limiar do 5'45" ao km, limite que eu não desejava ultrapassar por forma a conseguir concretizar os meus objetivos para o segmento. A mente puxava pelas pernas mas estas teimavam em não alinhar à cadência desejada. Senti alguma hesitação do corpo. Não se verificava resposta. Não falhei qualquer momento de alimentação. Seria falha energética ou simples cansaço muscular? Não se verificava qualquer aumento do ritmo cardíaco. Mentalmente continua forte e a respiração era absolutamente estável e confortável. Não era dor nem cansaço, mas uma espécie de astenia das pernas. E eis que ao km 19 sobrevém uma verdadeira quebra de andamento: menos 15" em média por cada quilómetro posicionando-me de forma irreparável no limiar do andamento de 6' ao km. A repetição irrevogável do momento bateu forte no meu espírito e procurei lutar contra essa maré que me dificultava o andamento com todas as forças. Não soçobrei. Percebi que não podia fazer melhor e assumi que havia de manter essa passada custasse o que custasse. Ao km 25 fico sem abastecimento próprio e peço aos meus que me preparassem mais unidades de gel para o resto da prova, que me entregaram no posto de abastecimento mais à frente.

Entre o 27º km e o 37º km

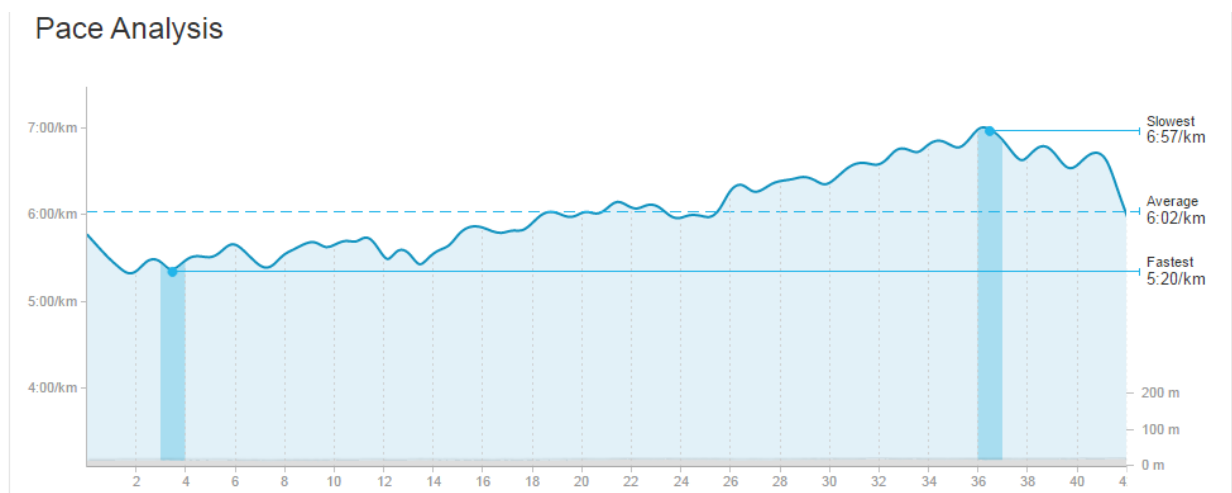
O homem da marreta aparece. Provoca-me e lança-me uma segunda quebra mais intensa que me atira para dentro do minuto 6 sem apelo nem agravo. Não volto a fazer nenhum km inferior e tudo passa a rolar entre o 6'16" e os 6'57". Sobrevieram fortes dores musculares. Não eram câibras (não tive uma única ao longo da prova), eram simplesmente dores que me forçavam as pernas para baixo. Ainda faltavam muitos quilómetros. Estava a chegar ao limiar do meu único treino mais longo (28 km). Compreendi que não conseguiria meter mais velocidade nas pernas de forma permanente e jurei a mim próprio que três coisas aconteceriam: nunca caminharia, nunca passaria os 7' ao km e chegaria à meta bem e feliz com o feito físico da minha vida. A densidade de dor era colossal acumulada nos membros inferiores como uma âncora. Mas a minha determinação naquele momento era maior do que tudo o que experimentara antes: VOU ACABAR!!! Cortei as cortinas de fumo que teimavam em aparecer, expulsando o homem marreta, invoquei alguns mantras e deixei-me inundar

de fortes recordações, de momentos e pessoas, circunstâncias em que não soçobrei nem desesperei e de pessoas que me ensinaram o que mais importante conheço da vida. Foi uma hora de apelação interior. E também de fé.

Os últimos 5 km foram ÉPICOS!!! Cerrei os dentes e acelerei um pouquinho para estar sempre abaixo do patamar de 6'45" ao km. Foram 5 km onde passei bastante gente a caminhar. Sentia-me bem mas as pernas como chumbo eram arrancadas do chão por uma vontade invisível que ainda brotava de dentro. Passei a mão por cada tabuleta que marcava os km. Menos uma, menos uma... Senti o aproximar da meta, o barulho da entrada na passadeira de outros atletas ecoava ao longe. Os apoios continuavam mais francos do que nunca. As pessoas continuavam a incentivar-nos sem abandono, agora, tão próximo do fim, como no início. Inesquecível. Os últimos passos foram de uma emoção única e irrepetível. A confirmação do Meu Primeiro IRONMAN com a entrada na passadeira azul, por uma alameda iluminada como mil sois resplandecentes. Os meus filhos e mulher na bancada (sem eles nunca teria conseguido esta superação). O Pórtico ali e as minhas passadas eternizadas naquela passagem como um flash em câmara lenta.

Registo cardíaco médio de 138 bpm.

Z1	Endurance	< 114	0s	0%
Z2	Moderate	114 - 142	4:02:16	96%
Z3	Tempo	142 - 156	11:10	4%
Z4	Threshold	156 - 170	8s	0%
Z5	Anaerobic	> 170	0s	0%



RA