

Uma prova como HIM é um dos desafios que tinha planeado um dia tentar fazer, hoje posso dizer: está feito!

## A Preparação

Comecei a preparação a seguir aos nacionais de natação na Madeira, em fevereiro passado.

Poder-se-á achar que treinos específicos de natação de competição poderão ser base da preparação, mas na verdade, são muito insuficientes para uma prova como esta.

Em fevereiro, estava a ficar algo preocupado porque já me tinha comprometido com todos e com o clube e tinha a consciência que estava muito aquém da preparação necessária, tinha pela frente apenas três meses completos para preparar minimamente os outros segmentos, principalmente o de ciclismo.

Na Corrida do Atlântico, em fevereiro, cruzei-me como o Pedro Caeiro e comentei com ele que ainda não tinha Bike, a minha preparação neste segmento só se cingia às aulas de RPM que faço regularmente no ginásio. O PC disse-me que iria bem a tempo, teria de continuar a fazer treino estático 3 vezes por semana e começar a rolar na estrada, pelo menos uma vez por semana, entre 2 a 3 horas.

Não tive oportunidade de partilhar com ele, mas foi esse o momento do “click” e passar a ter esperança que poderia estar no HIM (Obrigado Pedro). Pensei para mim: “Não há mais margem, tens de te empenhar com afinco”.

Praticamente em simultâneo, o meu amigo Seixas, acho que conhecem, disponibilizou-me a Bike para treinar e fazer a prova (Obrigado Seixas). Passava a ter quase tudo, só faltavam alguns detalhes e pernas.

Partir desse momento, começou verdadeiramente o meu foco no HIM.

## O meu plano de trabalho

Para além de alguns cuidados com a boca, partilho convosco o treino semanal que passou a ser o seguinte:

2ª f: 7h00m bike estática 1h seguido de corrida 10km.

3ª f: 6h30m corrida 10 km, seguido 1h de natação, cerca de 3.000m

4ª f: 7h00m bike estática 1h seguido de corrida 10km.

5ª f: 6h30m corrida 10 km, seguido 1h natação, cerca de 3.000m

6ª f: 7h00m bike estática 1h seguido de corrida 10km.

Sábado: com o João Silva, Bike estrada (progressivamente em cada

sábado: 25 km, 40 km, 90 km e o ultimo antes da prova 45km), seguia-se

10 km a correr e depois 2.000m de natação na piscina com fato isotérmico. Tempo total por sessão 3 a 5 horas. (Obrigado João pela ajuda e por me aturares tantas horas)

Domingo: descanso

No final de abril, e 5 kg a menos, senti que estava em condições.

A prova

A prova começou na véspera, com os preparativos... impressionante a quantidade de detalhes importantes: Desde a logística, aos equipamentos, às afinações da bike, aos cuidados com a parte física, à alimentação, às necessidades fisiológicas... só é comparável a uma mala de senhora para uma de viagem 30 dias.

Sem falar na noite que antecede a prova. A cabeça sempre a bombar, a imaginar cenários, a antecipar a prova, a prever erros nas transições, não esquecer disto, nem daquilo... entretanto as horas a passar e descanso zero, um verdadeiro tormento!

Quando chegamos ao Parque das Nações, ao sentir aquele ambiente espetacular, percebi que não tinha nada a recear e que era aquilo mesmo que queria fazer.

A natação foi tranquila sem percalços, senti-me bem, tentei não me entusiasmar, sempre a poupar energia e a desfrutar. Quando passei nos sensores o meu relógio marcava 30m, o João Silva estava logo ali há minha frente, no corredor havia ainda pouca gente, portanto tudo sinais que tinha corrido até melhor do que havia imaginado. Confesso, deu-me um certo alento e confiança.

Estava tudo tão bem, até que ao tirar o fato mandei um encontrão na bike do vizinho, caiu o capacete ao chão, espalharam-se os óculos alguns pacotes de gel, enfim numa fração de segundos desarrumei-lhe a casa toda. Como bom vizinho, pus-me a tentar a arrumar as coisas minimamente, mas não consegui (só faltou deixar um bilhete escrito a pedir desculpa). Voltando à transição, já tinham passado uns minutos e ainda estava com o fato enfiado nos pés, quando, no momento a seguir, já a calçar os sapatos, olhei para o chão e vi algo a brilhar... o que era? Uma lente dos óculos... seria dos óculos do vizinho? Vá lá, era dos meus... Sob stress, porque queria evitar cruzar-me com vizinho do lado, sem os óculos de ver, pus-me a montar a lente às apalpadelas ... Sem saber como, lá encaixei a porcaria da lente e sai dali para fora.

Estava no circuito de ciclismo, senti-me, finalmente, a participar numa prova de triatlo. Correu muito bem. Não houve avarias nem nenhum contratemplos. Mantive um bom ritmo, quebrei

um pouco na última volta já sentia o cansaço e vento também não ajudou, terminei com 3 horas e

6 minutos. A pergunta que colocava a mim mesmo era: E agora, como é que vou fazer uma meia maratona?

Os primeiros passos foram com as pernas dobradas. Percebi que estava a começar para mim o verdadeiro sofrimento. O meu relógio marcava 3 horas e 40.

As duas primeiras voltas foram muito difíceis, para ajudar tropecei numa das zonas irregulares do terreno e caí. Não me esfolei, mas depois de 4 horas de esforço é um choque físico e moral muito desmotivante. Recompus-me e comecei a animar a partir da terceira volta porque senti que conseguia chegar ao fim, agora faltava tentar fazer dentro das 6 horas.

A cabeça só pensava em terminar, o discernimento era cada vez menor, na última passagem voltei a tropeçar no mesmo local, desta vez não caí, embora tenha levado mais um esticão no corpo.

5 horas e 56 minutos depois de carregar no start do relógio quando estava dentro de água chegava finalmente ao fim. Senti um bom arrepio, abri os braços e cruzei a meta. Está feito!

Venham mais desafios.

Apesar de já não pertencer à instituição é um enorme orgulho representar o Clube MBCP e ter o privilégio de pertencer a um grupo composto por enormes atletas e grandes seres humanos.

Muito obrigado a todos!

Filipe Horta

Lisboa, 06-05-2015