

Aqui fica o meu testemunho, numa tentativa de captar mais algum(a) triatleta ... ☺

O meu 1º triatlo Half IronMan

Antecedentes :

Praticante de triatlo desde 1985 ; modalidade pela qual me apaixonei, porque permitia competir nas 3 disciplinas que eu mais gostava de fazer: Nadar, Pedalar e Correr; sempre alimentei o sonho de participar num IRONMAN.

Mas a participação num evento desta envergadura e desta dureza, requer disponibilidade horária para treinar muitos kms nas 3 disciplinas.

Sendo a minha vida desportiva baseada na natação, com campeonatos de piscina (de janeiro a maio) e de águas abertas (de junho a outubro), praticamente ininterruptos todo o ano, esse sonho sempre foi sendo adiado.

A minha participação no Half de Lisboa, já vem sendo feita desde 2007, mas na vertente de estafetas.

Desde esse ano até ao ano passado, participei sempre, com muita honra, como o “nadador” das diferentes combinações da equipa de estafeta do CMBCP, tendo alcançado, com os meus companheiros, um lugar de pódio, quase todas as 9 edições.

Mas sabia a pouco ...

Mal terminou a prova de 2014, decidi que estava na altura de passar ao nível seguinte. Fazer a prova completa do Half IRONMAN de Lisboa, era um dos objetivos desportivos para 2015.

Vantagens : Local apazível e conhecido, na zona da Grande Lisboa (perto de casa), possibilidade da família e amigos irem ver, Grande número de participantes, Boa organização e sobretudo .

Havia que preparar a prova.

Como tenho uma preparação base de natação e alguns kms nas pernas fruto da preparação de meias-maratonas e maratonas, nas quais tenho participado nos últimos anos, tentei preocupar-me mais com a preparação do ciclismo, segmento em nitidamente sou mais fraco, se é que sou forte em algum ☺

E assim foi. Nos 2 meses que antecederam a prova, para além dos treinos diários de natação, ia 3 a 4 vezes/semana a aulas de SPIN e ao fim semana com o Filipe Horta, fizemos treinos longos de estrada, na nossa zona de residência.(40kms/50kms/90 kms)

Estes treinos de Bike, eram sempre seguidos de 10 kms a correr, para preparar as pernas para a transição bike/run e não termos surpresas desagradáveis no dia da prova.

O facto de possuir uma bicicleta de estrada muito antiga e algo pesada, também não ajudava.

Reunido o comitê familiar e depois de muitas negociações, com avanços e recuos de parte a parte, foi dada luz verde à aquisição de uma nova bike que iria ajudar em muito o êxito da prova.

A prova :

Eis chegado o dia tão aguardado.

A noite tinha sido mal dormida, com dificuldade em adormecer, fruto da ansiedade e da revisão mental dos inúmeros pormenores que tem de ser levados em linha de conta para que tudo corra bem.

Chegados ao Pavilhão de Portugal, a imagem é linda ! Centenas e centenas de bicicletas com os respetivos capacetes estão alinhadas por ordem numérica e à sua volta estão os triatletas com a azafama própria de início de prova. Vestir os fatos para água, colocação de sapatos de ciclismo nos pedais, preparar capacete e óculos de sol, ténis e meias, géis e barras no fato bolsa no quadro da bicicleta, etc, etc.

A malta do Clube, na sua maioria jovens entre os 30 e os 55 anos, reúne-se junto à zona de partida da natação, todos de touquinha rosa, côr escolhida pela organização para os AGE-GROUPS dessas idades. Que lindo momento !

A boa disposição impera. São tiradas as fotos de grupo da praxe e é dado o grito de guerra do Clube, com voz fraquinha, porque há que guardar forças para o que aí vem.

São dados os últimos conselhos aos mais novatos e desejamos a todos, um a um , uma boa prova e que consigamos chegar ao fim, vencendo o desafio.

Às 8.05 sairá a minha “onda” e a da maioria dos companheiros de luta.

São 8.00 da manhã e já estou na água (a qual estava um caldo) tentando posicionar-me junto da boia amarela para ganhar posição para uma boa partida.

A imagem à nossa volta é curiosa. Centenas de toucas rosas na água dão um colorido magnífico.

É dada a partida, e faço o meu sprint habitual de 300 metros para fugir à molhada e posicionar-me na frente da corrida para mais fácil abordagem à primeira boia e restantes.

Tudo decorre normalmente. Chego à primeira bóia em 3 ° . É o meu segmento preferido e com muita pena minha, é o mais curto. Tenho de tirar partido de ser nadador e meto um andamento vigoroso, com bom ritmo de braçada com algum batimento de pernas . Antes de chegar ao fim da primeira volta, começo a apanhar os mais atrasados da “onda” anterior, pertencentes ao escalão etário mais novo que o nosso. Dificuldade acrescida daí para a frente. Há que ultrapassar dezenas de nadadores que em ritmo mais lento estão à minha frente mas tentando não lhes tocar. A minha touca rosa dá sinais de querer libertar-se e fugir, mas antes que isso aconteça, tiro-a e meto-a dentro do fato , via pescoço.

Chegada à rampa de acesso ao pavilhão de Portugal estou na frente dos “rosinhas” e no meio dos “bordeaux” . O meu crono marca 30 minutos. Muito bom, dado o trânsito que encontrei pela frente.

Bebo o 1º copo de água e dirijo-me a toda a velocidade para a minha bike, não me enganando no corredor. Dispo o fato, coloco-o no cesto , calço as meias e os sapatos. Ponho o capacete e os óculos de sol, agarro na bike e corro para a saída .

O início do troço de bike é em empedrado . Com alguns buracos, piso irregular e ondulante. Vou com muito cuidadinho, para não “borrar a pintura” , logo ali .

Chego ao alcatrão e inicio a 1ª de 4 voltas do segmento que mais me preocupava.

O percurso é 5 estrelas . Estou a falar de estradas com 2 ou mais faixas para cada lado, com bom piso, pouca ou nenhuma inclinação , num percurso fechado ao trânsito.

O único senão, era existir antes do retorno, uma subida com quase 2 kms de comprimento. Foi a zona que senti mais dificuldades, apesar de ter um brinquedo novo mais leve que o anterior.

Logo a seguir ao retorno, seria o inverso da situação ... uma descida de 2 kms que todos faziam a alta velocidade tentando recuperar o tempo perdido na subida . Tou a falar por mim ...

Tinha sido alertado por quem sabe, que a alimentação e a hidratação neste segmento era muito importante para o êxito final da prova. Seguindo esses sábios conselhos, tratei de ir comendo barras e géis e beber bidons de aguinha e de gold drink que tinha levado de casa.

Centenas de máquinas passavam por mim a alta velocidade, mas eu continuei indiferente no meu andamento certinho e direitinho. O meu objetivo não era o pódio. Era acabar o meu 1º Half e tinha como objetivo, só para mim, fazê-lo abaixo das 6 horas.

A 4ª e última volta de bike foi a mais dura, fruto do cansaço acumulado e de um vento moderado que entretanto se instalou.

Cheguei finalmente ao parque de transição após 3 horas e 11 minutos de bike. A dúvida era agora se ao pôr-me em pé, as pernas não falhariam. Não falharam.

Dirijo-me rapidamente para o meu lugar, engato a bike, tiro capacete e sapatos, calço ténis, coloco chapéu do clube e bebo o resto de gold drink que tinha no bidon.

Começo a correr e verifico que estou “ muito bem “. Esta passagem da bike para a corrida tinha sido treinada após todas as aulas de spin e todos os treinos longos de bike, ao fim de semana, pelo que os músculos das pernas estavam habituados a esta mudança.

O tempo está magnifico, mesmo como eu gosto, céu quase limpo, com sol, algum calor. No 1º abastecimento bebo muita água e tomo duche de duas garrafas de água.

Vou fazer isso em todos os postos de abastecimentos que passar. A refrigeração do corpo, principalmente da cabeça, é fundamental.

Avisto a minha mulher e filha e isso dá-me mais alegria e forças para continuar. Elas vão estar em todas as voltas em 2 ou 3 pontos pré-definidos.

O percurso é em circuito fechado em sistema de ida e volta e estamos sempre a passar e a ser passados por atletas que vão nas mais variadas voltas do percurso. Uns vão na primeira, outros na segunda e outros ainda na 3ª de 4 voltas.

Existe uma parte do percurso, onde estão situados os bares, junto ao rio, onde o piso é altamente irregular em virtude da falta de pedras e levantamento de outras, fruto das raízes das árvores. A concentração tem de ser máxima. Soube posteriormente que houve naquela zona muitas quedas e tropeções.

Os kms vão se somando, cruzamo-nos uns com os outros e dá para perceber que uns vão mais soltos e outros com mais dificuldade. Chamamos uns pelos outros e lembramos mutuamente que “ Está quase !!! “.

Para o fim da 4ª volta, as forças começam a faltar, mas a ideia de que “ A meta é já ali ! “ dá-nos alento e vamos buscar forças aonde não as temos.

Entro na alameda das bandeiras do Pavilhão Atlântico e preparo-me para curtir o momento. O acesso ao pórtico de meta é feito em ambiente red carpet ! Toda a gente tem os olhos em nós e a empresa de fotografias tira-nos fotos, como se fôssemos estrelas do triatlo mundial.

Não tenho ninguém à minha frente, nem vem ninguém atrás de mim a tentar passar-me. Verifico que vou fazer 5h40m, muito abaixo das 6 horas.

Ergo os braços ao céu, dedico esta vitória pessoal ao meu pai ; que partiu em Fevereiro ; e “corto” a meta com uma sensação infinita de felicidade e de missão cumprida.

O meu sorriso é enorme e está estampado nas dezenas de fotos que a minha filha me tirou a cortar a meta e ao longo da prova. Obrigado Nana !

Recebo a medalha de “Flnisher” e agora sim, sou oficialmente um HALF IRONMAN.

Logo ali ao lado ,tenho a minha mulher e filha, felizes da vida por eu ter alcançado os meus objetivos. Abraçamo-nos e beijamo-nos.

Espero sentado na zona de meta a chegada do Filipe Horta, meu amigo de infância, para quem não sabe.

Não queria perder a sua alegria da chegada.

Assim foi. O sentimento terá sido muito parecido com o meu e julgo por todos os que fizeram esta prova.

Depois de ter abraçado a sua esposa, damos um abraço sentido e felicitamo-nos mutuamente.

Estava feito o meu 1º Half.

Nunca vou esquecer este dia!

Como o Caeiro diz, e eu acho muita piada, “ Não podemos deixar isto a meio, pois não ? 😊

Agradecimentos :

Nunca esqueço que a concretização deste(s) sonho(s) só tem sido possível graças ao apoio incondicional do Banco, do CMBCP, através da sua Direção, do diretor da modalidade Rogério Araújo e do seccionista Pedro Quaresma.

Por outro lado, tenho de agradecer também a todos os companheiros de luta, principalmente aos mais experientes nestas andanças : Pedros (Quaresma, Caeiro e Silva), Humberto Lomba, que com as suas dicas nos levam a encarar estes desafios com um pouco mais de confiança.

Ao Filipe Horta, um abraço especial, pela amizade e companheirismo nas duras horas de treino que tivemos em conjunto.

A todos os outros companheiros da prova e do dia-a-dia, que nos incentivam e que nos fazem sentir acompanhados e levam-nos a pensar que estamos no caminho certo.

Por fim à minha família, em especial à minha mulher e filha, que são curiosamente grandes fãs deste desporto. Sem elas não tinha conseguido.

O meu muito obrigado.

João Silva - AlumínioMan, candidato a IRONMAN