Ironman NorthWest – As Pontes de Garcia 28 de junho de 2015

Mais uma prova especial superada, vou contar de uma forma resumida as peripécias da mesma, mas antes queria agradecer ao Jorge Lanzinha o suporte que nos deu durante todo o fim de semana e a todos aqueles que ao longo destas semanas deram dicas e apoio moral.

Agradeço também ao Clube Millennium bcp e aos responsáveis pela secção de triatlo, que tudo fizeram para que fosse possível a nossa participação.

Aos meus amigos que participaram na prova (Luis Faria, Neville, Pedro Silva e Vitor Gomes), os meus parabéns por terem concluído com dignidade e sem mazelas esta duríssima prova.

Treino:

Costumo dizer que o mais difícil de uma prova de resistência é o treino, é necessário alguns sacrifícios e por vezes a vontade de treinar debaixo de condições climatéricas adversas (chuva, frio e calor) não é fácil.

Tenho participado com regularidade em provas de resistência, comecei há cerca de 14 anos com a participação em Maratonas de BTT, em seguida participei em dezenas de provas de aventura.

Em 2008 fiz a minha estreia em provas de UltraMaratonas, 101km de Ronda, desde então tem sido a minha modalidade de eleição (Trail). Em 2011 fiz a minha estreia em provas de triatlo com a participação na prova aberta de Oeiras. A minha limitação era a natação, já que não conseguia nadar 100m seguidos!

O ano passado, em janeiro, decidi participar no HalfIronman de Ayamonte, tinha dois meses para nadar 1900m, consegui finalizar a prova e com um bom resultado para estreia. Nesse mesmo dia disse que o próximo passo era fazer o Ironman.

Este ano decidi que por fazer 40 anos, tinha que fazer o Iron e assim inscrevi-me na prova da Corunha e desafiei alguns colegas que aceitaram.

Desde janeiro, fiz uma média de 3,5km natação, 100km de bike e 40km de corrida por semana, tive algumas limitações de tempo para treino.

Fiz algumas provas de resistência onde destaco:

- Ultra Trail Sico - 115km (fins de fevereiro)
- HalfIronMan de Lisboa (2 de maio)
- Mediafondo do Douro (3 de maio)

- Granfondo BVVNSA (17 de maio)
- HalfIronMan de Caminha (30 de Maio)
- Granfondo Gerês (14 de Junho)

Relativamente ao Ironman, é importante termos o equipamento adequado, onde destaco o fato e óculos na componente de natação e uma bicicleta aerodinâmica para o segmento de bike.

Para a prova adquiri uma bicicleta de triatlo, com uma geometria mais aerodinâmica, o resto do material já tinha.

Véspera da Prova:

Partimos de Lisboa na sexta-feira para uma viagem de 700km, chegando ao local de pernoita (Ferrol) já de noite, passando por Valença do Minho e Corunha.

No sábado passeámos de manhã em Ferrol e seguimos para local da prova (Pontes Garcia), onde fomos ao secretariado, tirámos as fotos da praxe e arranjámos o material.

Em seguida decidimos ir fazer uma volta de percurso de bike, sensivelmente 45km; esta decisão acabou por ser acertada, já que tivemos contato com o percurso e com o calor. O percurso ao contrário do que pensávamos era um sobe e desce constante, o Pedro Silva teve um problema com o raio da bicicleta e conseguiu alugar uma roda para a prova, num stand da prova.

Nessa tarde fomos colocar a bike no parque de transição e ainda demos o mergulho no lago. A seguir fomos para Ferrol para jantarmos e descansarmos.

Nessa noite praticamente não dormi, estava com insónias, e algo preocupado com a prova, um pouco diferente do meu estado natural para as provas:

- Natação, por ser natação…

- Ciclismo, estava com receio de ter problemas mecânicos.

- Corrida, porque sabia que correr uma maratona a seguir aos 180km de bike era violento e era apelar ao espírito de sofrimento.

- Por outro lado verificava mentalmente se me faltava alguma coisa, ou se havia "variáveis" novas.

Dia da Prova:

4:30 de Espanha - Alvorada, pequeno almoço e viagem até ao local da prova.

6:00 de Espanha - Entrada no parque de transição para preparar o material (equipamento, alimentação).

Preparativos de material:

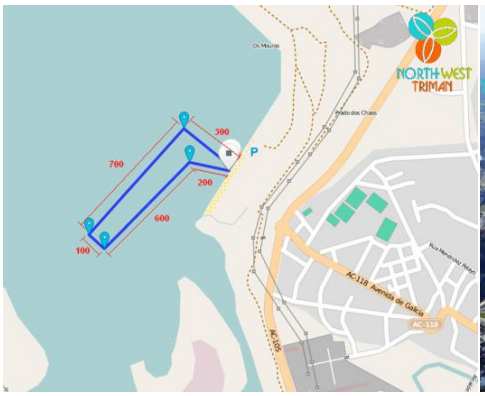
- A bicicleta tem que ficar pendurada, deixei o capacete e dorsal no guiador, os sapatos e meias junto da mesma, abri as barras para comer no segmento de ciclismo colocando numa bolsa na parte superior do quadro, voltei a encher os pneus com 120 psi's.

- Preparei os ténis de corrida, chapéu, calcões, jersey e óculos de sol a utilizar no segmento de corrida, deixo duas sandes de presunto para comer na transição da corrida para a bike.

- Visto o fato de natação, cumprimento atletas portugueses conhecidos e sigo para o lago para experimentar a água.

8:00 Segmento Natação

Percurso que consistia em dar duas voltas com uma passagem pelo areal.



O lago parecia uma piscina, água muito calma e com uma temperatura de 20º graus, ambiente fantástico. Partida ao som de ACDC e com tochas a sinalizar a partida.

Este segmento teoricamente é onde sou mais lento em comparação com os restantes atletas, fiz os 3,8km em 1h31m25s, posição 255, em 280. Eram duas voltas que fiz praticamente no mesmo tempo, sem grande desgaste, nunca tinha nadado mais que 2750m; no fim fiquei com a sensação se tivesse que nadar mais uma volta, fazia sem grandes problemas.

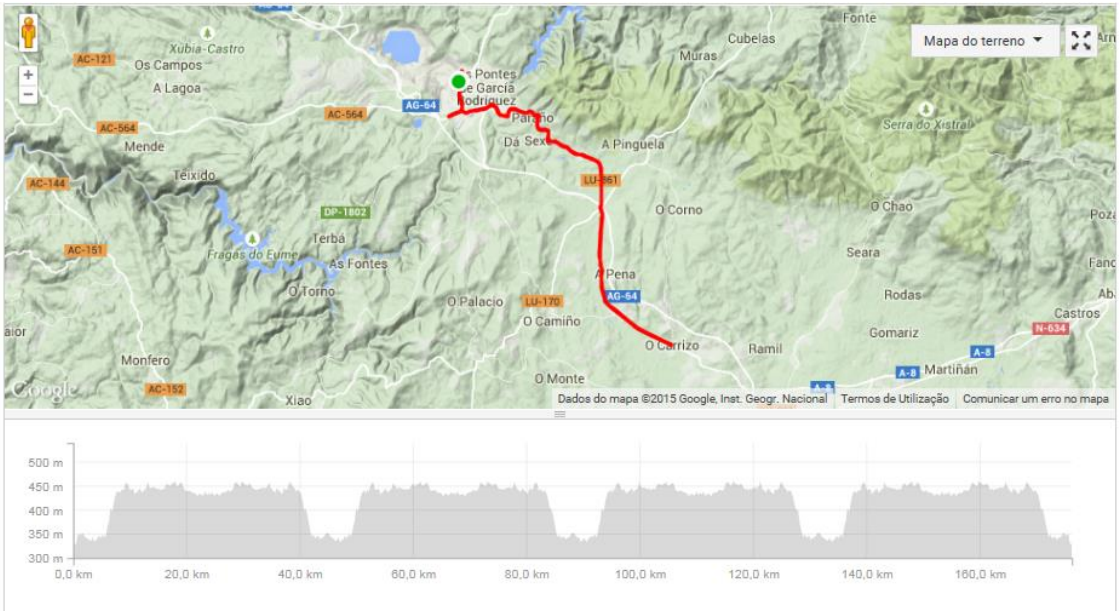
Transição natação - ciclismo

Faço a transição a um ritmo lento, até sentei-me, para despir o fato, calçar as meias e os sapatos de encaixe, bebi água com sais minerais e alimentei-me com um gel e uma barra.

Coloco o capacete, o dorsal e sigo, demorei cerca de 5m48s.

Segmento Ciclismo

O percurso consistia em dar 4 voltas de cerca de 45km, era um sobe e desce constante, mas ao mesmo tempo era rápido, tivemos sorte que nesta parte do dia o sol estava encoberto e o vento era fraco.



Gostei bastante do percurso, fiz uma média de 31,25km/h, com o tempo total de 5h45m37s fazendo a classificação 104 em 280, adotei um ritmo confortável e constante sem grande desgaste.

Este segmento para mim era o mais importante devido ao tempo que ia passar na bicicleta e sabia que dependendo do ritmo podia ou não comprometer a corrida, também o segmento que tenho mais receio em ter algum problema mecânico com a bicicleta, é uma variável que não se consegue controlar.

No final fiquei com uma ligeira sensação que podia ter arriscado, mas o meu objetivo era terminar bem.

Fundamental neste tipo de provas é estar sempre bem alimentando e hidratado, pelo que de 20 em 20 minutos sensivelmente estava a comer e beber (bananas, barras energéticas, sais minerais e géis).

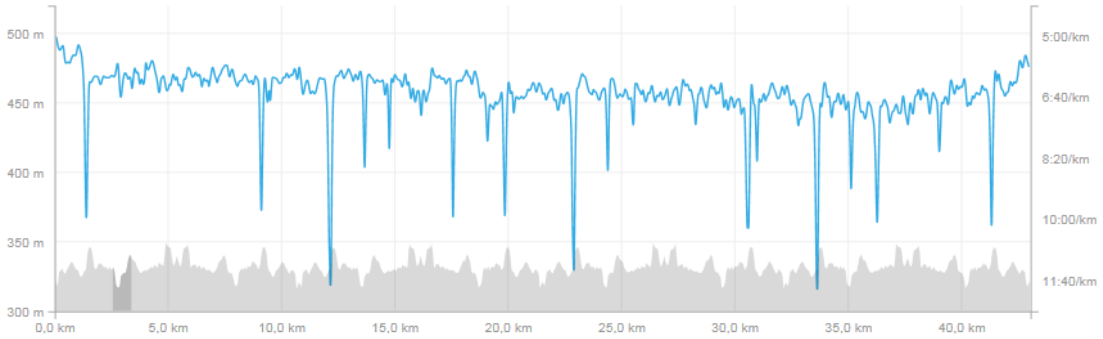
Ao longo do percurso vamos passando por todos os atletas e era sempre bom passar pelos nossos colegas de equipa e verificar que estava tudo a correr bem com eles.

Transição ciclismo - corrida

Na transição decidi mudar a roupa completamente, para fazer a corrida confortável, para além disso comi duas sandes de presunto, já que o estômago precisava de algo mais consistente do que géis e barras.

No parque havia umas meninas que colocavam protetor solar, aproveitei umas massagens, demorei 4m7s nesta transição.

Segmento Corrida



Iniciei o percurso de corrida com o Faria, sabia que ia ser o segmento mais duro devido ao desgaste que já tínhamos, a temperatura elevada, o terreno e o declive também não ajudava (terra e duas subidas por volta), mas ambos tínhamos uma certeza, agora dificilmente não chegávamos ao fim.

Optámos por uma estratégia defensiva, com um ritmo de 9km por hora, o que é lento mas que viria a dar frutos, já que consegui manter o ritmo sempre constante até ao fim da prova, os que forçaram mais no início, acabaram por fazer a 2ª parte da corrida andar.

Impressionante é o consumo de líquidos e géis que tive neste segmento pelas contas deu cerca de 8 litros de líquidos e 20 geis.

Demorei cerca de 4h57m40s, classificando-me na posição 156 neste segmento.

No fim demorei 12h24m34s para completar o meu primeiro IronMan classificando-me na posição 159.

Na reta da meta o meu pensamento foi para as pessoas que mais gosto e que não puderam estar presentes, bem como todos os episódios recentes que tinha vivido para chegar àquele momento.

Quando corto a meta cumprimento o Lanzinha e dirijo-me para a tenda para comer uma refeição sólida ☺

Moral da história: Não há impossíveis! É preciso acreditar e treinar para cumprir com os objetivos propostos.

POS.	Nº	NOME	CLUB	P.	Natación	T1	P.	Ciclismo	Km/h.	T2	P.	Carrera	META	Dif.
159	202	EDUARDO FILIPE AMARO FERREIRA	CLUBE MILLENNIUM BCP	255	1:31:25	05:48	104	5:45:37	31.25	04:07	156	4:57:40	**12:24:34**	3:01:25

Site da Prova:

http://northwesttriman.com/

Videos da Prova:

https://www.youtube.com/watch?v=7jo2mecM5Yw

https://m.youtube.com/watch?v=6OdpjYliAwo