Fazer uma prova como um Iron Man… não é razoável aos olhos de ninguém.

Para qualquer pessoa, não é fácil de entender.

Na minha perspetiva, o meu Iron Man foi um desafio pessoal.

A distância de cada segmento (3,8 km de natação, 180 de ciclismo de estrada e depois a maratona) era fazível.

Aliás já as tinha feito todas menos a maratona. Nunca gostei muito de correr.

Fiz competição de natação em miúdo e gosto muito de andar de bicicleta.

Preparei-me primeiro para o Half Iron Man que consiste em metade das distâncias do Iron Man.

Demorei 3 meses a seguir com disciplina um plano de treinos bi-diários (de manhã cedo e ao final da tarde).

Consegui fazer o o Half e com alguma leviandade, atrevi-me a considerar fazer o Iron passados 2 meses.

Deste modo aproveitava o treino que já tinha e sacrificava-me mais 2 meses, para fazer o dobro.

Confiei no meu treinador e tentei sempre levar 1 treino de cada vez e de igual modo as provas de preparação.

Fui sempre tentando relativizar as coisas. Afinal, a organização da prova dava como tempos máximos para cada segmento, o dobro do tempo que teoricamente deveria demorar.

Não se pode pensar muito. Logo se vê. Portanto, pelas contas até dava e sobejava. Tinha 16 horas para cumprir. Não havia desculpa para desistir.

Chegámos de noite, cerca das 6h30. Já lá tínhamos estado de véspera para colocar as bicicletas.

Estava um dia nublado e cerca de 20ºc. Eram condições ótimas, pois não estava frio ou calor.

Foi uma sorte porque na véspera tinham estado cerca de 30ºc pela manhã.

A natação correu bem. Poupei-me na bicicleta. Seria este segmento em que seria mais forte. Mas aqui, qualquer abuso e desgaste, iria comprometer a corrida.

Cada momento da prova foi ponderado e avaliado. Nunca pude descuidar a alimentação. Comi cada 20 minutos.

Foram cerca de 5 a 8 litros de água na maratona. No total comi mais de 20 geles de recuperação e nem sei quantas bananas e barras.

Fiz 12h58m no total.

Um Iron Man é um desafio pessoal que deve ser avaliado com respeito.