

“Uma IronWoman às postas!”

Como se costuma dizer .. não se fazem omoletes sem ovos.

Fazendo o paralelismo para este âmbito, não se obtém um grande resultado sem treinos.

Mais uma vez, mas por razões diferentes do último Half mantive o meu treino nas 2 semanas e meia. Com a diferença que desta vez não me lesionei logo no início e por isso tinha mais uma modalidade que tinha de dar atenção, a corrida.

Treinar sozinha não é fácil, pelo menos para mim por isso vou adiando certos treinos, como a natação e a bicicleta. Quando dou por ela, aí que já estamos em Setembro!!!

Desta vez fui com menos kms nas pernas de treino mas os que tinha pareciam ser de melhor qualidade porque me sentia mais forte.

Assim que comecei a treinar o estado de ansiedade era notório, o coração disparava compulsivamente sem razão aparente e comecei a ficar preocupada o que me levou ao médico, que por sua vez me pediu todo o tipo de exames, ecocardiograma com esforço, electrocardiograma e mais uns quantos.

Não sabia se havia de carregar nos treinos ou não .. e a prova a 1 semana e meia preocupava-me cada vez mais. Fui fazer o eco com esforço, nervosa. A rapariga mandava-me para a passadeira e eu pergunto, não é preciso trocar de roupa? Não vou correr?(tinham-me falado que era correr até "cair").

"Não devemos chegar a correr, pode ser como está". Ok. E começou o exame e eu a andar .. depois a correr .. e a ficar alagada dentro de calças de ganga mas tudo a correr bem. No final comigo a pingar por todo o lado, a rapariga pediu desculpa a dizer que me tinha sobrestimado e que estava tudo ótimo. No final veio ainda o cardiologista com os resultados a dar-me os parabéns por tão bom resultado e que nem alguns desportistas profissionais tinham conseguido atingir. Nem sabia o que sentir, orgulhosa ou perplexa porque o coração parecia-me descompensado na mesma.

Mas pronto, tinha o aval do médico. Podia abusar naquela última semana de treino!

O dia da prova chegou. Já tinha tudo preparado, a bicicleta já tinha sido entregue no dia anterior e a roupa pronta a vestir.

Estava com muito medo da prova, por ser em águas abertas onde me desoriento com muita facilidade, pelo vento constante no Guincho, pela subida à Malveira, pela falta de treino, enfim.

Saio de casa sem comer, com uma sandes no bolso. Não tenho fome nenhuma. Vamos em silêncio para Cascais ainda de noite.

Lá já se encontravam alguns dos nossos colegas juntos das respectivas bicicletas. Estou nervosa mas aguento-me. Com a confusão o meu morzinho desaparece e nem me consigo despedir dele. Vou para a praia juntamente com a família millennium e lembro-me que ainda não comi nada.

Como a sandes ainda no bolso sob o olhar de reprovação de pelo menos um atleta millennium (vais te sentir mal dizia o Rogério) e visto o fato. Muitas pessoas vão entretanto chegando. O nervosismo ataca em forte e tenho de ir à casa de banho, não há hipótese. Vou contra a maré de atletas até à zona do T1, que já se encontrava quase vazia, em busca de uma casa de banho.

Fila enorme faz-me correr mais outros 2 atletas para o outro lado da praça em busca de outras três casas de alívio.

Já mais leve passo pela tenda do BikeFix onde já se encontrava o Mories e pergunto pelo HL. "Está a aquecer pra prova nos rolos" Abro um niquinho a tenda, ele vê-me, sorri e tudo acalma. Beijo de despedida e lá parto mais tranquila. Corro um niquinho para aquecer. Chego, dou os chinelos e relógio à Gina e vou para a areia. Encontro vários equipamentos "rosinhas", vou testar a água, e surpresa, não está gelada como há uma semana atrás.

Ponho-me em posição na segunda linha e largada!!

Ah finalmente o stress e a ansiedade deixam de ter lugar em mim e dão lugar a adrenalina!!

Lanço-me à água no meio da confusão e tento manter rota certa olhando para a bóia.

Esticar os braços, tenho de esticar os braços, braçada maior (**dica seguida número 1**).

Vou olhando em volta e apercebo-me de um outro atleta que vai certinho à minha frente, acelero para poder ir nos pés dele (**dica seguida número 2**).

Alcanço-o e vou atrás.

O andamento parecia ser mais lento que o meu, mas cada vez que tentava ir eu para a frente, quando dava por mim já estava a ir na direcção errada.

Deixa-me mas é ficar nos pezinhos e deixar de invenções pensava eu.

Passamos uma, duas bóias e acho que foi na ida para a terceira que voltam todos na direcção de uma bóia que me parecia estar longissimo. Não pode ser pensei eu, devem estar enganados. A bóia está tão longe. Páro de nadar para ver se vinham mais e vinham e seguiam para aquela bóia looonge. Resignada arranco de novo. Mais à frente alcanço os pézinhos que entretanto tinha perdido e lá vou.

Só despego nos últimos metros ao bater as pernas de modo a acordá-las para o que aí vinha (**dica seguida número 3**).

Saio da areia, chuveirinho, olho para o relógio e vejo que fiz melhor tempo que na Expo!! Espectáculo!!

Toda contente sigo para a minha bicicleta que era quase a primeira do lado esquerdo, chego e sento-me! Não me perguntem porque, nem eu própria sei. Fatos tiram-se em pé, mas sentei-me tornando a tarefa mais difícil, mas lá consegui. Vou tentando beber isotónico que tinha deixado no cesto de propósito. Luvas já tinha desistido de levar (**dica seguida número 4**) e fita para o cabelo também. Tento comer metade de uma sandes que tinha deixado mas não há tempo. Ponho a outra metade de sandes nas pernas assim como as duas barras.

Corro, ponho-me na bike e para meu desespero não consigo encaixar o pé direito. Há semanas que aquilo não estava a funcionar bem, mas conseguia sempre. Mas com o empedrado, a subida e a adrenalina estavam a tornar tudo bem mais complicado.

Só consegui ouvir o tão desejado clic na início da subida para a marina. Seguidamente a sandes cai-me pela perna esquerda abaixo com a pedalada (devia de estar fortíssima ☺). Pronto, só me restam 2 barras, bonito. Olho para o conta quilómetros (ainda continua na bike com toda aquela trepidação, menos mal; Na Expo um outro voou para um lugar desconhecido que não os perdidos e achados ☺).

Contudo apesar de o conta quilómetros desta vez estar lá, ... não reage!!!

Não verifiquei se estava bem posto ☹

Mais uma vez sem conta quilómetros lá vou.

Tento acalmar e manter sempre a mesma cadência (**dica seguida número 5**).

O público aplaude, vejo a claque do BCP e os gritos fazem-me sorrir! Ok .. agora..quatro voltas. Como uma barra e siga.

Vou bem, embora tivesse menos kms nas pernas, senti-as mais fortes que na Expo. O percurso já me era familiar. Embora não passasse há meses naquele trajecto, já tinha sido o meu local de treino.

Pelo caminho íam passando por mim aviões, alguns da minha própria equipa. Só ouvia Força Nanda e vrumm... (deviam ir a mais de 40 kms/hrs credo!!!)

As voltas nos retornos eram sempre giras. De um lado a nossa claque e o resto do público e do outro os voluntários da organização com quem falava sempre.

O que mais custou? A terceira volta devido ao vento. À medida que as horas íam passando o vento ía aumentando, a ponto de a subida para a Malveira já ser para mim

mais um ponto de abrigo do que uma subida terrível. Só pensava ah ponham-me a subida até ao centro da Malveira e tirem-me o Guincho da frente sff!

Em termos de comida só tinha mais uma barra. Na entrada para a terceira volta só pensava "não tenho desculpa desta vez para não apanhar comida, desta vez estão do lado esquerdo e tudo, consigo tirar a mão do guiador"! Na passagem estendo a mão e AHA um gel!! Não sou muito apologista de experimentar comida em provas mas como me tinham dito que em esforço o corpo absorve tudo, comi e era tão fixe que só tive pena de ser tão pequenino! A quarta volta era a última, e na última parece que aparecem forças extra. Como a minha última barra e vou. O vento cada vez mais forte. Chego ao retorno e pergunto por gel mas já não havia nada :(um dos voluntário pergunta se quero uma maçã e aceito.

A descida teve de ser mais devagar com medo de perder a maçã .. ridiculo eu sei .. mas estava mesmo com fome e disseram-me para comer e beber bastante (**dica seguida número 6**).

Chego finalmente ao PT2. Embora esteja aflita para ir fazer xixi tenho sede e bebo um pouco de isotónico. Tiro capacete, sapatos, tento não me esquecer de nada. Calço os ténis já com elásticos em vez de atacadores normais (**dica seguida número 7**), e penso, chiça, assim já nem tenho desculpa para descansar um bocado a atar atacadores normais! Levanto-me rápido pego na fita para a cabeça e arranco para o que eu pensava ser um percurso planinho à beira da praia. Ah descanso finalmente.

Saimos do PT2 e viramos para o lado contrário da praia ("MAU!"), subida novamente e só penso "mas que raio, então não é para a praia? É para subir isto de novo? Eich!". Começo a subir e já junto da rotunda começo a ouvir gritos desenfreados "Força Nanda" de mais uma claque Rosinha. Junto a ela e mais tímido estava o meu morzinho a rir! A primeira volta é sempre aquela, não difícil em termos físicos porque farta da bicicleta estava eu e desejosa de começar a correr, mas é aquela volta de reconhecimento do que vai ser o nosso próximo desafio, onde medimos o esforço que vamos ter de empregar e onde normalmente eu desespero a pensar são mais 3 destas?! Credo!

As subidas eram muitas, via-se na cara dos outros atletas que não era a única a sofrer. Rosinhas passavam por mim e com aquele olhar de cumplicidade que nos une ainda mais nas provas, via-se que o "Força Nanda" não era só para mim mas para eles próprios. A claque de apoiantes era enorme. Os nossos novos fatos de triatlo com o nosso nome impresso, tornavam o público nos nossos maiores apoiantes! Nunca tive tanta gente a gritar por mim. Mas as forças já faltavam, mesmo com tanto apoio. Na corrida mais uma vez, ao contrário de na bicicleta, eu ultrapassava outros atletas o que também dá aquela força extra, principalmente quando vejo que são raparigas e que posso estar a subir lugares na classificação. O calor aperta e infelizmente a bexiga também mas continuo a beber e a despejar água pela cabeça abaixo. Pego num quarto de laranja, dois duas dentadas e sinto uma revolta interior o que me faz largá-la logo. Por favor, estomago acalma-te..está quase!

Na terceira volta as subidas já moíam, via muitos atletas a andar, e só pensava em chegar ao paredão para rolar um bocadinho as pernas. Mas no paredão também já era difícil manter a cadência nas pernas.

Embora goste de altos e baixos, depois de 90km nas pernas não era bem o que queria. Fui forçada a andar nas subidas mais íngremes na 3ª volta. Na 4ª volta nem o saber que era a última volta me deu forças extra. Na subida à saída da praia tive de andar. A partir daí e com público não podia mais parar. É só mais um esforço para subir e depois é tudo a descer. “Força Nanda está quase” e desta vez estava mesmo quase! Avanço para a meta ainda com forças para um último sprint, olho para o cronómetro .. e constato feliz que fiz melhor tempo que na Expo, num percurso mais difícil UHUUUU!!

Na meta estavam quase todos os rosinhos, o Rogério que tirou segundos do seu tempo de prova para antes de ir para a meta me abraçar e me dar força!, o Caeiro sempre com o seu ar calmo e sorridente, o Marau já sem a sua cara de sofrimento, o meu morzinho com um sorriso nos lábios e claro de máquina em punho, a Isabel a gritar do outro lado e outros! Consegui! Comecei no triatlo este ano e de repente já tinha no meu currículo dois HALFS!

Era uma IronWoman às postas!!

Que desafio se seguirá ? Não sei ... mas a vontade de fazer mais e melhor tem de ser sempre uma constante na vida .. por isso a ver vamos!