

“A única diferença entre o possível e o impossível é que o impossível dá mais trabalho”

Este texto poderia ser uma simples lista das dezenas de nomes que tornaram possível o meu sonho muito antigo de terminar um Half Iron Man.

Até podia fazer o exercício de atribuir um valor de tempo que fiz a menos devido ao contributo de cada um. Chegaria facilmente a meia-hora só com os cinco primeiros da lista.

O meu papel foi procurar estar à altura dessas Pessoas, desta Instituição e dos valores que perseguimos.

Achei que, melhor do que partilhar o que se passou na prova, deveria era focar-me no caminho que percorri até às 5 da manhã do dia 27 de Setembro de 2015, quando o maldito despertador me avisou, gozão, que o maior desafio físico da minha vida ia começar dentro de 3 horas.

As boas provas são meros pontos finais em longos textos em que antes se escreveram parágrafos e parágrafos de preparação e sacrifícios.

Este relato é a partilha do caminho e não da chegada. Isto por considerar humildemente que alguém pode eventualmente beneficiar alguma coisa de concreta com ele.

Depois de perto de 5 anos de inatividade física, e tendo atingido a pesada idade de 47 primaveras, cheguei à conclusão que os sinais de velhice física estavam aí a bater em força e, caso não fizesse nada, estaria a comprar um bilhete para a desgraça. Li umas coisas, falei com algumas pessoas e a conclusão foi simples: o meu corpo tinha que mudar. Praticamente só tinha feito atividades mobilizadoras das pernas. Transportava as marcas da inatividade associadas a décadas de desequilíbrio anatómico.

Caso me voltasse a dedicar a alguma atividade desportiva qualquer que ela fosse, e dado que a tolerância dum corpo de 47 anos já não é propriamente abundante, iria pagar um preço elevado em termos de performance e propensão para lesões.

A solução: ginásio, ferro, musculação, ganhar força.

E assim foi. Três a quatro vezes por semana, lá andei eu ali feito maníaco a levantar barras e puxar máquinas incidindo maioritariamente sobre a parte superior do corpo e não descorando nunca o trabalho com os grupos musculares responsáveis pela ligação das duas extremidades, o chamado core (que são os grupos que envolvem a bacia).

Passou um ano e no processo ganhei perto de 9kgs. Comecei com 71 muito mal arrumados e fui parar aos 80 tendo perdido alguma percentagem de gordura também. Tomando o chamado bench press (supino) como referência, passei de um levantamento máximo de 55kgs no início para 90 impossíveis kg, passado um ano que era o objetivo inalcançável que tinha definido 12 meses antes.

Objetivo superado, reencontrei o gosto de correr e comecei a sair uma ou outra vez lá para fora para fazer uns miseráveis, lentos e muito ofegantes 30 minutinhos. Sentia-me horrivelmente mas havia um aspeto surpreendente. Depois de correr, o desconforto nas pernas era quase nulo, contrariamente ao que sempre se passou comigo no passado.

No entanto, a performance era tão má que tinha chegado a altura de fazer mudar o corpo outra vez. Achei que tinha que perder peso e iniciei uma dieta dura mas bastante enfocada. O princípio era simples: quase não reduzir a ingestão calórica mas distribuí-la pelo dia de forma racional e coordenada com a atividade física. Claro que passaram a haver alimentos proibidos e outros que eram consumidos quase todos os dias.

A meio de Dezembro, já tinha perdido 4kgs e que bem se notava o efeito. Continuei a sentir a mesma sensação de leveza nas pernas após os treinos, que atribuo ao ano de musculação intensa.

Num esforço terrível, fiz a minha primeira prova (GP do Natal) e, apesar de ser a descer, o facto de ter baixado os 4:20/km mostrava que as coisas estavam a correr muito bem. Estava a chegar a hora de definir mais um impossível. Propus-me a baixar os 40 minutos nos 10 km.

Como lá chegar? Continuar a trajetória nutricional e de treino mas juntar-lhe agora muito trabalho de intensidade. Um ano de musculação deu-me (não me canso de o repetir) uma capacidade para sofrer cargas incríveis. Começou a loucura da sessão semanal (e depois bi semanal) de séries. Nessa altura juntou-se um grupinho de loucos masoquistas que fizeram toda a diferença.

Sofrer a solo dói 10 vezes mais do que em grupo. O trabalho aqui faz-se em equipa. Cada um puxa pelo outro, incentiva, não permite ronhas e havendo um que mostre que está pronto para mais, nascem forças nos outros. Tive o prazer de trabalhar este aspeto com pessoas notáveis. Com um voluntarismo gigante. Um coração infinito. Pessoas com quem partilhei níveis de sofrimento impossíveis de descrever e a quem por isso ficarei ligado para a vida. Os objetivos deles são como se fossem meus e, quando os atingem, festejo-os com mais ânimo do que os meus próprios.

Ora em 6 meses fiz 4 tentativas frustradas para bater os tais 40 minutos. Andei perto mas, ou por falta de capacidade ou má gestão de esforço, nunca deu para lá chegar.

Estive quase a desistir.

Entretanto participei na estafeta do Triatlo Longo de Lisboa e adorei o ambiente. O espírito Millennium é único e reencontrar algumas velhas glórias dos triatlos 15 anos depois de ter feito meia dúzia de provas com eles e ser tratado como se tivesse passado apenas uma semana, abalou-me o espírito. Conclusão: o desporto em geral cria laços eternos entre as pessoas mas o Triatlo fá-lo naturalmente em triplo.

Foi nessa altura que me propuseram aqui inscrever-me no Half Iron Man de Cascais. Um mês e picos de ponderação e aceito o repto no último dia do prazo.

Devo estar maluco. Isso é para os super-atletas com os quais tenho o privilégio de treinar. Sou um tipo que esgota rápido. Estou um prego a nadar e não pedalo a sério há quase 5 anos. Para mais ainda não baixei os malditos 40 minutos e só tenho mais uma prova para lá chegar.

Essa prova veio e quase não treinei para ela na semana anterior. Dediquei-a à natação. Estava assustado com a ideia de não conseguir nadar. Fiz 10kms nessa semana e só corri três vezes.

Acabei por ir à corrida (Corrida TSF) sem pressões. Dizendo a mim próprio que se não chegasse lá, paciência. Tinha feito o possível e o impossível e agora tinha outra coisa no horizonte. Pois o aliviar emocional deve ter feito uma grande diferença porque finalmente tudo se conjugou e deu para superar o objetivo. Faço notar que a quatro dias da prova tive uma sessão com um osteopata à qual atribuo muita da descontração física com que corri esses 10 quilómetros.

Muito bem. Agora vamos lá ao Triatlo. Como raio me vou por a andar de bicicleta? Só conheço uma forma: à bruta, a doer.

Na semana a seguir à prova fiz 300 sofridos quilómetros. Acabei-a com as pernas feitas num fanico. Mas estavam lá em 15 dias: 10km de natação em 5 dias, 300km de bicicleta em 7 e não esquecer os 10km a correr em prova a 3:56/km.

Tinha agora a responsabilidade de dar sequência às coisas porque deitar esse sacrifício fora era irracional.

Nessa altura conseguiu-se mobilizar um grupo de pessoas do Banco para andarem de bicicleta à quarta-feira à tarde em Monsanto. No primeiro dia eram só 3 magníficos mas o número chegou a atingir os 9 numa das sessões. Tudo ficou mais fácil. Aquelas subidas eram um tormento mas sofrer em grupo na

palhaçada e brincar aos picanços iam compondo lentamente as coisas. Subir continuava a ser um inferno mas já se notava alguma capacidade rolante.

Continuava a nadar mas a evolução aqui era lenta e muito prejudicada pela minha inabilidade a que se junta não ter grande força mental para treinar natação.

Conquistada a base nas três modalidades, a ideia era investir em intensidade. Acredito piamente que a melhor aproximação aos desportos de resistência é considerar sempre em primeiro lugar o procurar ser rápido porque, depois, o conquistar da capacidade para prolongar os esforços apenas exige um aumento do tempo de treino. Penso que aquilo que se consegue fisiologicamente a perseguir a velocidade sustentada nem de perto nem de longe se alcança repetindo longas sessões a ritmos moderados ou lentos, qualquer que seja a distância objetivo.

Julho foi um mês de sofrimento. Séries de corrida, séries de natação e voltas duras de bicicleta.

Convirá aqui dizer que nunca abandonei por completo a atividade de ginásio. Apenas diminuí drasticamente mas por razões circunstanciais e algum medo de prejudicar a recuperação das sessões de intensidade. Se tivesse mais tempo para treinar, seguramente que, em grande parte, o investiria num maior número de treinos desses.

Chegou Agosto e com ele a altura de prolongar os esforços. Uma vez por semana passei a ir do trabalho para casa a correr (sensivelmente 17 km) e a voltar de bicicleta. Procurei fazer mais distância de bicicleta aos fins de semana e às quartas-feiras voltava do Monsanto com 60kms de sobe e desce nas pernas invariavelmente já noite escura.

Infelizmente aqui a falta de capacidade mental (e física) para as longas distâncias fez-se notar e descurei muito os treinos longos de corrida e foram várias as semanas em que não cheguei a fazer treinos de bicicleta com mais de 80 quilómetros. Sempre soube que iria pagar um preço por isso. A dúvida era quanto e se não seria eliminatório. Para piorar dramaticamente a situação, a isto somaram-se 2 semanas de férias em que, por razões familiares e motivacionais (tenho que ser justo), praticamente não nadei e devo ter treinado (e mal) umas sete vezes entre bicicleta e corrida.

Chega setembro e a notícia que iria fazer a prova numa bicicleta digna desse nome e não o meu pedaço de ferro forjado em 1996. Um dos tais amigos de longa data (que é treinador de alguns triatletas semi-profissionais de longa distância, daqueles que parecem não ser humanos) insistiu comigo que eu tinha que levar a bicicleta dele. Não fazia a mais pequena ideia da diferença efetiva entre as duas "montadas" mas sempre era um novo alento.

O tempo passava e a responsabilidade finalmente deu-me uma martelada na cabeça. Já para não falar no Clube e na Secção que mandou fazer um fato de triatlo com o meu nome, agora havia também um amigo que me realizava um sonho e me emprestava um bicho que, em termos de valor de mercado, eu nem consigo bem estimar. Só a roda de trás (que os atletas dele usam frequentemente em provas) custa 2000 euros. Nas semanas seguintes treinei perto de 12 horas em cada uma, desligando a máquina apenas na semana antes da prova. Ainda assim não fiz os treinos longos que devia. Acho que é anatómico. A cabeça não consegue motivar o corpo ou vice-versa.

Recebo finalmente a bicicleta, percebo que não é para o meu tamanho e quase entro em pânico de pensar que teria que ir no meu cavalito de ferro. Umhas horas em frente ao espelho, uma posição de selim criativa e muita leitura seletiva na net e lá consigo encontrar uma posição perto daquilo que me parecia razoável.

Fui experimentá-la e o que se passou ainda hoje me parece sonho. Ainda sem todos os gadgets que viriam depois (rodas aerodinâmicas e capacete a condizer), aquilo já voava baixinho. A relação velocidade/esforço era completamente diferente de qualquer coisa que me parecesse possível. E o prazer de rolar naquela pérola é algo que ainda hoje me rasga o sorriso só de lembrar-me.

Nessa altura defini de imediato o objetivo impossível para a prova. Passou de “acabar” para “baixar as 5 horas”. Havia um fator determinante: o vento. Com muito vento o desgaste iria ser muito grande e o meu tempo alvo tornar-se-ia realmente impossível. Mais do que me preocupar, isso deixou-me mais calmo. Se estivesse a ventania clássica do Guincho, pronto, iria apenas usufruir do prazer do momento, esmifrando a bicicleta até ao parque de transição, nem que tivesse que depois fazer 21 quilómetros de gatas.

A prova aproxima-se e a questão da alimentação durante o esforço subitamente assalta-me. Leio umas coisas, faço umas perguntas, oiço uns conselhos no balneário e a 15 dias já tinha tudo programado organizado em 5 sacos no frigorífico, coisa que me deu mais paz de espírito.

O nervoso miudinho estava agora a incidir sobre a dificuldade de nadar no mar. Na piscina conseguia nadar a distância de prova com fato a um determinado ritmo mas no mar perdia perto de 10 a 15 segundos por cada 100 metros. Mas na última semana, um par de sugestões de colegas deu-me algo ao qual poderia agarrar-me, mesmo não indo ao mar testá-las.

Finalmente, faltava o pior. Sim! O pior! O triatlo são três modalidades numa a que se somam duas transições que são completamente diferentes entre si. É necessária uma logística gigantesca principalmente se a prova é longa. Insisto em que isto é a pior parte porque é aqui que o suposto pormenor se transforma facilmente em algo eliminatório.

O meu passado desportivo ensinou-me da mais frustrante forma que o sucesso numa prova tem três fatores que toda a gente reconhece mas um outro que, se secundarizado, pode tornar o melhor e mais bem preparado atleta num lanterna vermelha.

Treino, descanso, alimentação? Ok. Agora vai para a prova e esquece-te dos sapatos de ciclismo em casa (ou do chip de controlo) que, mesmo estando a top, verás a bela performance que te espera.

Um grão de areia pode deitar por terra meses de trabalho de excelência. E uma pessoa depois sente que merece é a medalha de ouro da estupidez. Quem já passou por isso sabe bem o que se sente.

Organizei tudo por modalidade e transição e coloquei no chão da minha sala num estilo de “bens apreendidos pela PJ”. Sempre que achava que estava tudo, faltava qualquer coisa. Finalmente considerei que não me escapou nada e decido tirar uma fotografia (que numa próxima prova me irá funcionar como checklist). Pois, mesmo depois da foto, ainda tive que acrescentar mais cinco coisas (por exemplo uma lanterna de jeito que muito me ajudou a organizar tudo no cesto do parque de transição)...

Antes de ir para a cama, disponho tudo por sacos diferentes, meto um post-it na porta de casa a lembrar-me que tinha o segundo bidon do ciclismo no congelador e está feito.

Saio de casa e no céu, precisamente na direção de Cascais, estava a mais bela lua que alguma vez tinha visto.

Portanto tudo iria correr bem. Agora era só cumprir.

Assim foi...