Em novembro de 2014 influenciado pelos relatos de colegas que tinham realizado o Iron Man de Barcelona, tomei a decisão de realizar uma prova de Iron Man em 2015.
Escolhi o Iberman com data programada para Outubro de 2015, dado que a prova se realiza entre Portugal e Espanha, tornando a logística mais simples, e face à data programada tinha tempo para efetuar alguma preparação.

Preparação para a prova:

Decidi manter os habituais treinos até Maio de 2015 e depois cumprir um plano de treinos de 20 semanas até á data da prova.
Pesquisei alguns planos que existem na internet, verifiquei que grande parte deles não ia conseguir cumprir o estipulado, pelo que optei por um que me pareceu simples e que conseguia concretizar em pelo menos 80%.
Limitado por uma cirurgia que fiz ao joelho esquerdo em janeiro de 2015, comecei a 18 de maio a execução do plano com limitações na componente de corrida, compensando na natação e bicicleta.
Seguir um plano de treinos com algum rigor, é bastante stressante por obrigar a conjugar horários profissionais e familiares mas as vantagens são inúmeras, pois conseguimos ver a evolução da nossa performance tornando bastante motivador o alcance das diversas metas.

Véspera da prova:

Dia 2.10.2015, chegada ao local da prova para acomodação no hotel e encontro com o Miguel Cruz que também ia se estrear, Huberto Lomba e Manuel Rodrigues já experientes nestas provas, Pedro Caeiro e o Pedro Quaresma que juntamente com as suas esposas nos foram dar um **precioso** apoio.

Dia da prova:

Alvorada às 4:50 de uma noite muito mal dormida, tomada do pequeno-almoço servido no hotel pelas 5:30.
Enquanto comia os cereais que tinha levado de casa com reforço de dois iogurtes e uns pacotes de mel, o Lomba “aproveitava” bem a comida que o hotel preparou.
Um pouco mais tarde juntaram-se o Miguel Cruz e o Manuel Rodrigues e pelas 6:00 seguimos para o parque de transição onde as bicicletas já tinham sido colocadas de véspera.
Efetuados os preparativos, tiradas as fotos da ordem lá seguimos para a praia onde ia começar o segmento de natação pelas 7:30.

Natação:

Tendo alguma experiencia de provas de triatlo, esperava que num IM o segmento de natação não fosse tão agressivo no inicio, depressa vi que me enganado na previsão, pois até à 1ª boia fartei-me de levar “porrada” e se calhar também terei dado alguma!
O restante percurso foi mais calmo, em que só tive de ir preocupado com o avistamento das boias para tentar manter a trajetória, ter cuidado para não bater nas alforrecas que em Monte Gordo são bem grandinhas e ir vencendo o estado de sonolência que não me deixava imprimir mais ritmo na natação.

Quando estou a terminar o segmento, um espanhol mostra o seu Garmin que indica que tinha demorado 1:19 e queixa-se que tínhamos nadado 4.3 km e não os 3.8Km programados, encolho os ombros e sigo para a T1 andar porque esta ainda é longe.

Ciclismo:

Na T1 conto com o apoio da família, colegas e demoro perto de 9 minutos a trocar de roupa, pois decidi que devia ir o mais confortável possível em todos os segmentos.
O inicio do ciclismo é um pouco desconfortável porque temos de passar o empedrado em Vila Real Santo Antonio, mas tirando este troço grande parte do trajeto é efetuado em bom piso sendo principais dificuldades a altimetria elevada devido ao recorte da serra algarvia que temos de passar até á fronteira do Pomarão e o forte vento contra que se fez sentir praticamente em todo a extensão do segmento.
Para a conquista de este segmento defini como objetivo manter uma média de 25 km, pulsações abaixo das 140bpm, alimentação/hidratação a cada 20 minutos e uma paragem em Mértola para abastecimento com alimentos próprios (massa com presunto e coca-cola).
Consegui cumprir o plano que tinha determinado, tendo que gerir ao km 50 algumas dores abdominais que me fizeram "companhia" até Mértola.
Do lado espanhol ainda se apanha alguma altimetria mas os últimos 50 km mesmo com o vento contra, deu para "rolar" e melhorar a média para 27 km até chegar a T2 em Ayamonte, perfazendo um total de 6:20.

Corrida:

Na T2 demoro cerca de 8 minutos a trocar a roupa do ciclismo para roupa que tinha previamente preparada para o segmento da corrida, mantendo o objetivo de ir o mais confortável possível, pois vinha ai uma maratona, distancia que nunca tinha experienciado ao contrário da natação e ciclismo.
Na bicicleta vinha com algum receio da transição para a corrida mas contrariamente ao meu receio, a transição não custou e consegui cumprir com o planeado que era efetuar a maratona sempre em passo de corrida entre 6 a 7 por km, comer/hidratar a cada 20 minutos e pulsações abaixo dos 140bpm.
Passado alguns km de passar a ponte internacional do guadiana no sentido de Portugal, optei efetuar uma pausa para alongar as pernas pois comecei a sentir alguns sinais que as cãibras iam aparecer. Voltei a efetuar este procedimento por mais três vezes durante a prova, pois veio a revelar-se uma boa solução para as evitar.
Antes de chegar a Vila Real de Santos Antonio conto com uma agradável surpresa, o Pedro Quaresma e o Pedro Caeiro e respetivas esposas à nossa espera para nos darem um abastecimento mais parecido com um piquenique, agradeci o gesto mas não o aproveitei, pois tinha receio que caísse mal no estomago que já estava a ser posto á prova com tanta "porcaria" que já tinha ingerido.
Chegada a VRSA em passo curto e dentro do ritmo previsto, no ponto de retorno para as próximas voltas é me dado um elástico para por no pulso, e o objetivo passa a ser recolher mais três elásticos (parecia os jogos sem fronteiras).
O trajeto entre VRSA e Monte Gordo sendo plano veio a revelar-se de alguma dificuldade face ao peso psicológico de se vencer uma reta de perto 4km sem fim à vista e com vento contra.
Na 1ª passagem pelo retorno em Monte Gordo, conto com a companhia do colega Pedro Canas que me dá algumas palavras de ânimo e verifica que vou bem, conto com o entusiasmo da minha família e amigos que me animam e puxam por mim. Nas seguintes voltas dá para nos

irmos cruzando com os colegas de equipa e ir constando que eles iam bem e que iriam concluir a prova sem surpresas.
Na 3ª passagem por Monte Gordo o meu filho vem a correr para mim a dar-me a mão para passar a meta comigo, mas ainda faltava dar uma volta para o esperado momento, peço que aguarde mais uma hora para concluir a prova.
Na última volta verifico que continuo bem e que iria acabar antes das 13 horas o que considerava um ótimo tempo para estreia num IM.
Corto a meta na companhia dos meus filhos e sobrinha, momento que era bastante aguardado por mim e por eles, terminando a prova em 12:43 e a corrida em 4:42

Acabei este desafio conforme o tinha imaginado, feliz, e a festejar com a família e amigos o momento condignamente, sem lesões ou má disposições que impedissem de desfrutar esta aventura.

Agradecimentos:

À minha família que me apoiou na preparação e na prova, pois sem o seu apoio e presença estes desafios não tem o mesmo significado e importância.
Aos colegas que me acompanharam nos treinos, palavras de incentivo, etc…
Um agradecimento especial ao Pedro Canas, Pedro Quaresma e o Pedro Caeiro que juntamente com a família nos apoiaram na prova.
Aos colegas de trabalho que me deram apoio e tiveram que "gramar" com a minha conversa sobre a prova.
Ao ClubeMBCP que me proporcionou condições para poder superar este desafio na presença da minha família.