Iberman 2015

Depois de em 2013 ter realizado o meu primeiro triatlo na distancia Iron Man, este ano a participação na mesma prova, embora com percursos opostos, era encarada com mais à vontade e maior ambição quanto aos objetivos, nomeadamente no que dizia respeito ao tempo total de prova, onde me impus o objetivo de retirar uma hora ao tempo alcançado há dois anos.

Como forma de me auto motivar, tinha-me mentalizado que a melhoria do tempo teria que ser alcançada principalmente na agua e no segmento de bicicleta e esperar que na corrida conseguisse fazer um tempo que não fosse muito para alem das 4 horas, já que este segmento continua a ser para mim (e para quase todos, a maior dificuldade da prova.

Apesar de entrar para a agua com toda a calma, para evitar confusões, acabei por ficar inserido num bom grupo, mas que ao longa da primeira volta acabou por me trazer algumas dificuldades, com muitos encontroes e a habitual confusão provocada por aqueles atletas que têm problemas de orientação e passam o tempo todo de um lado para o outro. No entanto na segunda volta consegui livrar-me deste grupo e apanhar os “bons pés” que me permitiram seguir sempre num ritmo constante de tal modo que, ao fim de 1 hora e 16 minutos sai da água bem posicionado e sem estar muito cansado. Os 12 minutos retirados à última prova neste segmento deixaram-me bastante motivado para as dificuldades do segmento de ciclismo que se seguia.

Depois de uma transição sem pressas mas rápida, iniciei o segmento onde me sinto mais à vontade e naturalmente acabei por realizar um excelente tempo total, para o que contribuiu o ritmo constante e sem abusar nas subidas, o que me permitiu chegar a Ayamonte ao fim dos 170 km, com 5 horas e 42 minutos o que considerando a muita altimetria do lado português e o imenso vento que se fez sentir ao longo de quase todo o percurso era sem dúvida um bom registo.

Apesar de já levar cerca de 7 horas de prova sentia-me bem e pronto para a minha segunda maratona (a primeira tinha sido no primeiro Iberman) . No entanto os 42 km continuam a ser a minha grande dificuldade neste desafio e pela segunda vez vi-me forçado a abrandar o ritmo ao fim de poucos quilómetros, o que acabou por implicar que tivesse chegado ao fim deste segmento com 4 horas e 36 minutos, ainda assim suficiente para que a vantagem conseguida nos 2 primeiros segmentos me permitisse alcançar o segundo lugar do escalão.

Para além do excelente resultado, ficou também o sentimento do dever cumprido, já que consegui melhorar em todos os segmentos e retirar 57 minutos ao meu anterior registo. O convívio entre toda a comitiva ao longo do fim de semana e da fantástica assistência que tudo fez para que nada nos faltasse.