"O meu primeiro Monte Branco do Triatlo"

O Evento

O III IberMan 2015, dia 3 de Outubro, teve partida e chegada em Monte Gordo, com passagem por terras espanholas.

O segmento natação decorreu na praia de Monte Gordo, a bicicleta saiu de Monte Gordo, passou por Vila Real de Santo António, Alcoutim, Mértola para terminar em Espanha mais precisamente Ayamonte. A corrida tinha duas fases, a primeira de 12 quilómetros arrancou de Ayamonte, com passagem na ponte internacional do Guadiana, em Castro Marim até à marginal de Vila Real de Santo António. A segunda fase foi feita num percurso circular de 4 voltas de 7,5 km cada, entre Vila Real e Monte Gordo, para terminar onde começou. No total 300 atletas inscritos, dos quais 250 Espanhóis, 50 eram Portugueses.

Introdução

Após 3 anos do início da minha actividade no triatlo, chegou o dia de fazer a distância de ferro: 3.900 mts de natação em mar, 180 kms de bicicleta (D+ 2000 mts) e 42,195 kms a correr. A curiosidade de experimentar esta distância era muita, mas como tudo na vida e no desporto, tinha de ter presente que é necessário apoio da família, apoio financeiro, trabalho, tempo, motivação, humildade, disciplina pessoal, autonomia para o treino e para a prova, itens indispensáveis para atingir a meta de numa prova desta envergadura. A modalidade de inscrição com estadia incluída, também ajudou na ponderação, permitindo e facilitando a logística para família poder-me acompanhar.

Natação

7h45min – O mar estava calmo e com uma excelente temperatura, entre os 19/21º C. A partida foi agitada, mais do que o normal, parecia mais um triatlo Sprint, muitos começaram a natação a um ritmo demasiado acelerado. Como já é hábito há muita confusão, como também já é hábito comigo, pouco depois de começar a nadar levo um pontapé na cara e alguns golpes de karate nas costas e braços, normal para tanta ansiedade coletiva. Paro e coloco os óculos e continuo a nadar tranquilamente até à 1ª bóia. Antes de começar a natação, ainda na praia, tinha-me apercebido do desafio que me esperava, a bóia mas distante mal se via, era outra dimensão. Com a 1ª volta completada, começo a passar alguns que haviam começado em força, já nadam bruços e perdem a orientação. Completo a 1ª volta marcada com passagem a pé no tapete de leitura de chip sobre a areia, volta-se a mergulhar para mais 1.900 metros a nadar, estava bem e confiante para manter o ritmo e fechar este segmento. Durante a segunda volta as correntes laterais e as muitas alforrecas quebraram a monotonia, o tempo passou depressa, dei comigo a terminar este segmento. Saída da água: corro cerca de 300 metros e alcanço o T1 com 1h25min, mais 5 minutos do que tinha previsto.

T1 (transição)

Com o fato 2\3 já despido, visto calmamente o equipamento para a *bike*, vejo que ainda há muitas bicicletas no parque de transição, pois ainda havia atletas na água, calço os sapatos, bebo alguma água para tirar o sal da boca, formalidades de regulamento cumpridas e arranco para a estrada, tempo gasto na T1: 8 minutos.

Bicicleta

Ao sair da T1 vejo o resto da família, equipa de apoio a felicitar-me e dar força, é muito bom, esperavam-me muitos quilómetros de um sobe e desce constante até Ayamonte. A ligação por estrada entre Monte Gordo e Vila Real de Sto. António é feita calmamente, como 2 "balas" de mel, uma barra e bebo mais água para limpar os restos de sal que ainda tinha na boca. A passagem por Vila Real Sto. António é feita na marginal com um piso de calçada, com paralelos grandes e desnivelados, superfície muito dura para a bike e atleta, foram 2 km a rolar a menos de 15 km/h para não arranjar avarias ou furos na *bike*, deu para testar a resistência da bicicleta. Depois de sair de Vila Real começa a montanha russa até Mértola, um sobe e desce muito constante, temperatura amena e algum vento moderado, sempre de frente, o objectivo era rolar sem estragar e gastar pouco as pernas. O caminho até Mértola é feito quase sempre em estradas secundárias, ao lado do Guadiana, o que proporcionou belos momentos. Ao K 105 entrámos em Espanha, bom alcatrão, avança-se por estradas com retas longas sempre com desnível ligeiros/médios, ou a subir, ou a descer, sem zonas planas. Esta parte do percurso tem uma paisagem menos apelativa do que o lado Português, também tem zonas mais expostas ao vento, que se mantinha de frente e tinha subido de intensidade, passou a forte com rajadas laterais. Chego a Ayamonte, e para premiar todos os que tinham conseguido chegar a Ayamonte, a organização ofereceu-nos 50 metros de estrada (acesso ao T2) com uma inclinação de 20 graus, uma parede, um teste final de força, para não terminar com a bike na mão tive de suar, eu e os outros, a subida era tão agreste que havia pessoas a puxar por nós para não pararmos. No T2 avalio o cansaço percebi que estava bem mas que tinha comido pouco durante a bicicleta, agora bastava gerir a corrida até ao fim, a natação e a bicicleta, segmentos onde me sentia menos confortável já estavam feitos. No final foram 7h17 minutos para a bike, eu tinha previsto 8 horas.

T2 (transição)

Depois da famosa rampa não demoro muito até sair para a corrida, troco que calções, calço os ténis e gastei 5 minutos.

Corrida

A saída de Ayamonte é feita a subir, comecei num misto de andar e correr, para depois, fazer em corrida descer até à ponte Internacional do Guadiana, o vento forte continua, vou passando alguns atletas que estavam mais fracos, consigo apanhar ritmo e o conforto que gosto para correr. À saída da ponte havia um abastecimento, e para minha surpresa (9 horas sem ver caras conhecidas e como únicos companheiro de conversa Ele e o vento), vejo uma cara conhecida, o Pedro Quaresma, 100 metros mais à frente, no abastecimento estavam a Raquel, o Pedro Caeiro e a Patricia Caeiro, tinham croquetes, batatas fritas, cerveja e muito boa disposição, foi muito motivador. Como um croquete e umas batatas fritas, bebo água e deixo este amigos em direção a Vila Real. Percorridos +/- 12 km entro no circuito da segunda parte da Maratona, muitos atletas a correr, recebo o primeiro elástico de quatro e esperam-me mais 4 monótonas voltas de +/- 7,5 km até à meta. Apesar de tudo ainda continuava bem e encontro o nosso Manel que estava a 2 voltas de terminar a sua prova, falámos um pouco, corremos um pouco juntos e pouco depois separámo-nos, seguindo cada um a seu ritmo. Pelo caminho ia-me cruzando com o Bruno e com o Lomba sempre a puxar uns pelos outros, trocamos palavras e gestos de incentivo. Quando me faltavam 2 voltas as energias começaram a faltar, o andamento baixou, a noite veio, a temperatura baixou para os 15/16 º C, mas ao fim de 5 horas (tempo que tinha previsto para este segmento) e com 14 horas de prova cortei a meta na companhia do meu filho Pedro, e mais uma vez lá estava a nossa comitiva a receber.

Agradecimentos

Dou graças a Deus, agradeço à minha família, ao Manuel Rodrigues e Cristina, Pedro Quaresma e Raquel, Pedro e Patricia Caeiro, Humberto Lomba e Fernanda Ferreira, Bruno Vaz e Gina Vaz e descendentes, e finalmente um agradecimento ao nosso Clube Millennium BCP.

Miguel Cruz

(IronMan2015)