

1º Triatlo Internacional de Vilamoura

Half Ironman

1,9kms Swim / 94,5kms Bike / 21 kms Run

Participação na terceira e última prova do Campeonato Nacional de Triatlo Longo com um evento de final de época que contou com cerca de 160 participantes e muitos dos melhores praticantes do Triatlo incluindo o já mítico Bruno Pais que se sagrou novamente Campeão Nacional de Triatlo Longo.

O dia amanheceu ensolarado com um pouco de vento de norte, que se foi deslocando para este. Excelente para um final de Novembro. Um verdadeiro São Martinho para a modalidade.

Acontecimentos vários nas últimas semanas levaram-me a tomar a decisão de não participar na prova. O coração saltava e apoquentava-se e a vontade de participar sobrepunha-se a tudo. Depois do jantar de sábado, bem em cima da hora acabei por reverter a decisão e acabar por juntar o equipamento e rumar para Sul. Cheguei depois das 23h ao hotel localizado bem à frente da praia onde se iria desenrolar o primeiro segmento. Toda a gente descansava excepto quem se dirigia para o Casino. Não deu para dormir muito. Muita tensão acumulada. Duas ou três horas.

O treino do mês havia sido bastante deficiente mas sentia que, contra todas as adversidades, tinha e devia de aproveitar da melhor forma tudo o que havia treinado e sofrido (algumas quedas a deixar marcas permanentes) durante o ano e que me havia feito viver alguns momentos de inesquecível emoção.

Foi um ano de muito empenho feito a cisel em que os resultados recompensaram toda a minuciada dedicação. Esta seria a derradeira prova mas sem um compromisso de PR por causa da orografia do percurso de bike. Apenas queria estar ali, sentir a capacitação do corpo e da mente, a ansiedade pelo longo esforço avizinhado, o frenesim da saída. Queria estar junto dos meus companheiros e poder desfrutar do compromisso de tantos meses de dedicação e sacrifício. Desta vez não rumei em família. A saída era intempestiva. Não programada e eles tinham estudo intenso para fazer. A minha mulher apoiou-me de forma indefectível, como sempre nesta decisão de instantâneo.

Acordar pelo despertador. Marcava 5h15. Segui calmamente o ritual do pequeno-almoço reforçado em hidratos de carbono por mim seleccionados. Deambulei pela roupa e preparei os sacos que conferi duas vezes. Acertei a hidratação nos bidons. Fui buscar a Red Tail que ficara num compartimento junto à recepção do hotel. Verifiquei-a, incluindo pneus. Tudo parecia estar bem.



A noite ainda se espalhava quando me dirigi para o parque de transição. Fui dos primeiros a chegar. Juntaram-se mais a cada minuto que passava. A primeira luz despontava.



Tratei da logística, sem esquecer a alimentação e hidratação para a bike e cada camada de roupa disposta de forma ordenada a cada movimento a executar nas transições e sequencial para os segmentos que se seguiriam à água. Verifiquei e contra verifiquei. Tudo a postos.

Vesti o fato de neoprene ainda no parque, adicionei uma boa camada de creme antifricção no pescoço, ajoelhei-me para confirmar o aperto da fita de neoprene que mantinha seguro o chip de controlo ao meu tornozelo.

Coloquei os chinelos e saí para perto da minha mulher para nos juntarmos aos meus inseparáveis amigos Pedro Caeiro e Pedro Quaresma. Já na praia apareceram os outros companheiros de aventura: o Eduardo Ferreira, o Paulo Quintino, o Abrunhosa, o grande João Lucas Coelho, o Pedro Silva (que teima em correr pela concorrência 😊).

Semento Natação (1,98 km / 37'46")

A areia estava fria mas a temperatura da água pareceria bastante agradável ao toque nos pés. Aproveitamos os 10' que distavam da buzina de partida para aquecer pela praia. Decidimos não entrar na água e nadar para não arrefecer e evitar desperdiçar em vão reservas de energia que nos poderiam vir a ser fundamentais.

Pouco depois foi feito o alinhamento dos atletas com parcimónia pela organização e várias chamadas de atenção. Um achego de ansiedade fez-se notar mas logo se diluiu. Posicionei-me na segunda linha imediatamente atrás do PC e PQ. O drone pairava em cima da linha de competidores.

Estava sem qualquer ansiedade quando o buzinao soou. Atrasei-me logo na entrada para a água, passaram muitos atletas por mim.

Continuei a caminhar até a água estar quase pelo peito. Muitos nadavam já à minha frente. Não sentia pressa. A minha cabeça continuava fora da competição. Não senti urgência.



Mergulhei e comecei a aproximar-me do turbilhão de água revolta e bolhas de ar.

Tinha muitas pernas e braços à minha frente. Não dispunha de espaço para passar. Muitos encontrões e um cacho de nadadores impediam a minha progressão. Todos mais lentos. Procurei a bóia ao longe. Percebi que só podia derivar para a esquerda e fi-lo perdendo mais tempo. Encontrei o corredor lateral quase sem ninguém e comecei a procurar ganhar ritmo. Nada saía. A mente ausente.

A bóia foi-se aproximando e o canal de nadadores confluía. Tomei a intersecção interior da bóia. Vinha da esquerda e não tinha outra alternativa. O choque com o pelotão foi violento. A luta pela passagem acordou-me. Ganhei uns encontrões mas não conseguia progredir. Passei a braços e perguntei-me o que estava a fazer. Quando a segunda bóia estava a meio caminho o despertar foi mágico. De repente a adrenalina estava ali. O focus da concentração tomou lugar à letargia. Comecei a nadar mais vigorosamente. Com uma cadência que reconhecia e a ultrapassar outros competidores. Passei a segunda bóia sem esforço e a visão de terra acelerou a remada.

Tinha um grupo grande pela frente e uma cauda que se esticava para trás. Corri contra o prejuízo. Prolonguei a saída da água até quase tocar na areia. Saí convicto e corri a pequena linha de areia entre os painéis sinalizadores antes de entrar novamente na água.



O grupo de cerca de 20 atletas estava ali à minha frente. A segunda volta foi eficiente. Consegui colar e ir ultrapassando pela esquerda. A primeira bóia foi fácil. Mas na rotação para Este sobreveio alguma ondulação. Concentrei a cadência e a respiração. Fui mantendo o ritmo contra a ligeira corrente. Passei mais alguns e a viragem da segunda bóia disse-me que tinha de me concentrar na saída e tentar fazer uma boa transição.

Saí bem da água, sem cambalear e em corrida. O acesso era fácil. No início da subida passamos pelo controlo de tempos. O *chip* disparou aquele *bip* característico. Olhei para o relógio que registava 37'. Pensei que poderia ter feito melhor. 1' a 2' certamente. Tinha treinado para isso. Nada a fazer.

A entrada do passadiço de madeira foi feita sem esforço. No parque encontrei rapidamente a Red Tail e optei por não colocar mais roupa em cima. Estava sol e pensei que secaria depressa. Boa opção. Voltei a demorar algum tempo a tirar as pernas do fato e tive mesmo de me ajoelhar para cumprir o processo. Para a próxima tenho de pensar em testar creme para as pernas e tornozelos.

Podia ter feito um pouco melhor em T1 (menos 30" a 45").

Segmento de Bike (94,3 km / 3h14'10" / média 29,1 kms/h / média 150 ppm)



Saí bem na bike. Conheço bem o percurso de saída e os primeiros 10 kms de transição foram feitos com bom ritmo. Apanhei aos 5 kms o Pedro Silva logo após a última rotunda da via principal de Vilamoura. Percebi que ia rápido e manteve a cadência. A partir dali seria sempre uma lenta progressão de subida em direcção à montanha com cerca de 300 mts positivos. Havia que pedalar consistentemente.

Na intersecção junto à bomba da BP em direcção a Albufeira cortamos à direita em direcção a Boliqueime. O troço de ligação para a passagem para a serra tinha cerca de 18 kms. Havia GNR nos cruzamentos e entroncamentos principais que se mantinham estáticos à aproximação dos atletas o que obrigava a perguntar sempre pela saída. Passei e fui passado. O andamento era bom. Em Boliqueime cortamos novamente à direita e começou o início do que viria a ser uma prova de muita dureza em face da altimetria e dos ritmos impostos.

Após o desvio para a A22 nova subida longa e acentuada com cerca de 7 a 12% de inclinação continua em cerca de 2 kms, a marcar o perfil das duas voltas num perímetro de cerca de 28kms e cerca de 500 mts de altimetria positiva cada uma. As voltas feitas no sentido do ponteiro do relógio. Algumas das descidas eram vertiginosas e o meu Garmin registou uma velocidade máxima nos 70kms/h. Para o meu peso: notável. A segunda zona da volta tinha outro desafio feito de cerca de 6 kms de subida quase continua antes de começarmos a descer para nova volta.

Acabo a primeira volta com um andamento médio próximo dos 28,4 kms/h o que me pareceu excelente. Rodava nessa altura próximo de dois atletas: a Sofia Brites do "Amiciclo Grândola" que ia em 5 lugar da classificação

feminina e o Henrique Encarnação um atleta sénior (alentejano) que corria individualmente. Fizemos cerca de 1 volta e meia em luta, hora subindo ou descendo em posições alternadas e sempre em respeito pelas distâncias regulamentares.

A segunda volta ganhou com essa competição pois o tempo médio melhorou para 28,8 kms/h e quando entramos no percurso de transição e cada um impôs o seu andamento e nos separamos de vista foi possível entrar num registo médio de acima de 29 kms/h.

O circuito era duríssimo pela altimetria envolvida e o andamento forte aplicado. Os músculos das pernas endureciam e doíam do castigo a que estavam submetidos de forma constante. Não havia tempo para relaxar. Passei por vários momentos de *drifting*, de quebra momentânea que a alimentação correta e a hidratação iam compensando. A mente estava forte e eu incentivava-me a cada pedalada.

A cinco quilómetros da meta percebi que não consegui nem devia manter a velocidade média que tinha amealhado (29,4 kms/h) e fui-me preparando para a corrida. Já tinha passado as 3 horas de bike já que o percurso era mais longo do que o habitual. Não sabia o que me aguardava. Estava sol e algum calor e o processo de transição podia não ser fácil. Não tinha sinais de contracção nos meus isquiotibiais, nem qualquer dor ou impressão muscular localizada mas procurei relaxar ao máximo todos os grupos musculares das pernas.

Queria sair rápido para me posicionar logo na primeira volta mas tinha medo das lesões que me perseguiram durante todo o ano. O tornozelo seria a maior incógnita já que ia levar uns ténis mais minimalistas que haviam contribuído para as dores que venho sentindo nos últimos dois meses após o Half IM de Cascais.

Cheguei à entrada do pórtico para o parque de transição com uma média de 29,1 kms/h. Tirei o relógio do *quick release* e coloquei-o no pulso, desmontei rápido. Dirigi-me ao meu lugar e coloquei a bike no apoio. Descalcei fácil, mas perplexamente não conseguia calçar. O pé teimava a não entrar nos sapatos e só passados alguns segundos e algum praguejar à mistura é que me apercebi que tinha uns chumaços de protecção em papel (ocos) metidos nos sapatos. Tive de me ajoelhar tirar o material estranho ao equipamento 😊 e calçar os sapatos a seguir.

Mais 15 a 20" de desperdício. Ainda assim saí com 1'33" do T2.

Segmento Corrida (21,01 km / 1h42'45" / média 160 ppm)

Início da corrida em andamento indefinido. Parecia-me bem, mas não conseguia as sensações certas. Percepcionei o calor logo ao fim do primeiro quilómetro. O relógio marcou 4'48". Pareceu-me melhor do que anteciparia e os músculos ainda não revelavam qualquer dor ou contracção. A primeira voltas das 4 de 5 kms correu num andamento vivo e fácil com os 2, 3, 4 e 5 kms feitos em 4'42", 4'38", 4'35" e 4'42" respectivamente.

Sabia que tinha de estabilizar pois estava andar mais rápido do que o suposto e que para não ter surpresas deveria ajustar para os 4'45" / 4'55". Por essa altura sobrevieram as primeiras dores musculares e o cansaço aparecia a castigar a mente. A pulsação mantinha-se definida e certa nas 160 ppm. Havia que manter o registo.



Os segundos 5 kms são feitos escrupulosamente entre 4'43" e 4'51", mas no final para o retorno da 3ª volta comecei a sentir que estava a lutar para manter o andamento. Recitei alguns mantras e experimentei algumas sensações extremas de interioridade. Foi um momento que havia conhecido em Barcelona. E revisei-o na dor e na resistência. Ficam emoções únicas e algumas imagens fotográficas que me reservarei para sempre.

Os terceiros 5 kms registaram-se entre os 4'47" e os 5'00" certos (última leitura aos 15 kms). Não queria ultrapassar este limiar mas a última volta acabou por ditar esse peso na cadência. O vento mudou-se para Este e apanhava-nos de frente durante 2,5 kms. Dois registos entram no 5'13" e 5'25".

A meta estava ali tão próxima e no retorno procurei capturar todas as impressões possíveis com os "meus" mais que tudo no pensamento.

Sentia a dureza muscular mas também o poder de ter conseguido atingir bem mais do que havia treinado nas semanas precedentes.

O corpo reconhece as linhas de treino sobrepostas sem cessar durante semanas e meses a fio.

Uma estratigrafia nuclear, construída com método, sem quebras, com um enfoque psíquico moldado a cada passada, a cada volta da pedaleira, a cada braçada, sem soçobrar ao cansaço, à voz que nos pede uma trégua e à qual recusamos ceder com uma entrega superior.

Poderia concluir que às vezes *less is more*. Mas essa superação acontece apenas porque todo um calendário e um plano foram cumpridos antes com detalhe e rigor, em seu benefício.

O pórtico abriu-se a seguir à última rotunda. Os últimos incentivos da minha mulher e da Raquel ☺. Finalmente: a meta ali. O olhar concentrado. E a alegria infinda da conquista contra todos os pressupostos. A recordação de outros momentos novamente tão próximos e todos unidos na construção de um caminho interior, maior do que nunca, mais próximo da Vida. Daquilo que merecemos pela nossa entrega a um fim maior que tudo justifica.



A passagem daquela porta... Os abraços do amigo PQ e do Henrique Encarnação, um atleta que não esquecerei nesta prova. O reencontro com a minha mulher. O meu amigo PC que chegou pouco depois. As palavras incontidas pela emoção maior que todas as sensações, transbordando pelo universo da alma.

Valeu a pena lutar e não soçobrar antecipadamente às circunstâncias que quase tornaram impossível mais este momento único na minha vida.

No final um prémio nunca antecipado: **3º lugar no Escalão V3**. E um outro nunca sonhado: **3º lugar no ranking nacional de 2015 da Federação de Triatlo de Portugal, no escalão V3**.

Acreditem: Sempre!!! O esforço e a dedicação, a mente e o coração entregam-nos as maiores recompensas. E aqueles que Amamos ou com quem desfrutamos da Amizade, também.

