

7 de Maio de 2016 - Hal IronMan, dia que esperava à precisamente um ano quando estive a fotografar os bravos de 2015.

Por diversos motivos não consegui o impulso que desejava para a prova mas lá fui fazendo, a conta-gotas, o trabalho de casa.

Na natação ia conseguindo progredir, na bike os meus dois canivetes não conseguiam grande velocidade e na corrida, que é mais a minha praia, ia gerindo. Para tentar ganhar impulso propus-me três objetivos; 1) fazer o HIM em 5h30m, 2) sorrir em 90% do percurso onde não houvesse água e 3) fazer um sprint final.

Lembrando-me agora destes três objetivos traçados, até que a minha prova teve aproveitamento acima do esperado porque sprintei na reta da meta e consegui sorrir em 90% do percursos, mas com água.



Vamos lá a contas sérias! A natação com uma câibra nos últimos 300 metros (talvez pelo frio) foi ultrapassada com a passagem do pé de 10 para 90 grau em relação à perna, acabou por correr bem. Depois começou a sova. Chuva e vento que entranhavam o frio na pouca roupa que levava (sim, eu sei que o Lomba avisou mas eu coloquei mais uma primeira camada de cavas antes das cores do clube). No final da primeira volta pedi à minha filha Sofia para me ir buscar uma camisola de manga comprida e disse-lhe com o indicador apontado na sua direção; - e vou ficar com o teu kispo. A segunda volta não melhorou nada, antes pelo contrário, e no regresso do IC2, assim que saí dele parei a bike, encostei o pedal ao passeio e bati no vidro da ambulância que lá estava estacionada com dois

bombeiros abrigados da chuva que teimava em cair sem tréguas. Fiz sinal de agasalho e um deles levou-me lá para dentro. Despi as camisolas que tinha e colocou-me uma manta térmica pelas costas. - "Alfa 2 comunica que temos homem com cerca de 50 em hipotermia", disse o bombeiro para o rádio. Ao que o rádio responde: - "Alfa 2, tirar roupa molhada, manta térmica e ligar 'sofagem'". Lá fiquei longos minutos a tremer como varas verdes sem conseguir controlar tanta tremedeira.



Assim que o sangue descongelou levantei-me e disse: - Chefe, tenho que ir fazer o resto. A ida à ambulância foi sempre uma paragem temporária e não definitiva. O espírito de missão, as maratonas e ultramaratonas que fiz em alcatrão e fora dele, em plano ou a subir e a descer por caminhos nem sempre secos ou desimpedidos não me deixam ficar por menos do total. E assim fiz! Atei a primeira camada encharcada à bicicleta, vesti a jérsei do clube e lá fui eu. Chegado à minha filha, com duas voltas feitas e mais duas voltas de bike por cumprir, vesti duas camisolas de manga comprida e o kispo dela. Arranquei seco e pronto para mais outra dose. O problema é que as doses de hoje tinham sobretaxa e tanto a chuva como o vento continuavam a aumentar. Consegui juntar-me ao Hélder Baptista e lá fizemos as duas voltas finais quase sempre juntos. A descer na quarta volta o vento era tal que a nossa progressão era muito lenta e o esforço que



exigia era titânico. Aquele pau sem casca que é o Hélder começa a tremer e começamos a perceber que não iria aguentar o que ainda faltava fazer na corrida pois a tempestade teimava em pairar sobre nós. Desistir sem tentar é que não pode ser e disse-lhe : - Olha, a Sofia tem outro casaco vestido e outro impermeável. Por isso ficas com a roupa dela que ela desenrasca-se". Tínhamos solução!

Passámos pelo zona onde a Sofia sempre estive e nada de Sofia. Ups!

Seguimos para o parque das bikes um pouco atordoados com aquela ausência que ditaria a desistência quase certa do Hélder. Já desmontados da bike olhámos em frente e lá estava a Sofia na nova posição para as fotos e ficou sem casaco e sem impermeável. Já lá estava também a minha mulher (Carla) que mesmo com "ordem" expressa para não ir, fez o que sempre faz quando é preciso; está lá!



Estava bem e feliz com todo aquele apoio. Arrancámos, mas logo o Hélder me pediu para eu avançar que ele ainda tinha que gerir a transição. Eu arranquei mas passados 500 metros o meu quadrícep teve uma contractura que bloqueou a minha perna. Rapidamente o Hélder chegou até mim e empurrou-me o pé comigo deitado no chão. É um exercício para o gêmeo mas o discernimento não era muito. Mandei o Hélder avançar e lá fui caminhando. Com a ajuda de um pouco de spray a coisa lá passou e voltei a

correr e consegui alcançar o Hélder. Ele ficou no ritmo dele e eu avancei e foi sempre a passar Atletas que tentava incentivar, alguns da minha volta outros já com menos voltas para fazer. Com duas passagens por volta, pela minha filha e pela minha mulher, a chuva e o vento continuavam a colocar paredes de resistência no nosso caminho mas que iam sendo derrubadas com cada vez menos energia do corpo mas com cada vez mais força na alma e sempre com o sorriso do objetivo inicial. Em alguns momento confesso que com uma lágrima no olho ao ver aquele apoio incondicional das minhas princesas, também elas já molhadas pela intempérie mas sem arredarem pé.



Curva à direita para a reta da meta e o sprint final.

Hora de comer para repor energia? Nada disso! Mais uma visita às mantas térmicas que já não haviam, mas ainda havia um cobertor para me retirar o frio que já tinha conseguido entrar pela segunda dose de roupa.

- "O seu nome para o registo". Pediu-me a socorrista. - Olhe que eu já tenho registo no Alfa2. Disse-lhe eu.

Inesquecível!

Para o ano o objetivo mantêm-se e com os meus 600 euros de material terão que levar comigo outra vez. Mesmo que a tormenta volte para nos tentar dobrar novamente. Se vier, desta vez, estarei preparado.



Obrigado a todos quanto me ajudaram nesta aventura, com dicas, com ensinamentos, com incentivo e com amor, e me proporcionaram mais esta experiência marcante.

Até para o ano.

Rui Ramalho

Eu Sou um Triatleta!

Eu Sou um Half IronMan!

