

## O meu 1º Half-Ironman

Clube Millennium BCP presente no Triatlo Lisboa 2016

Recuando até domingo (08Maio2016 – dia seguinte à prova), confesso que doem-me as pernas e que já há algum tempo que não “sofria” tanto após uma prova, em que até um lanço de escadas me custa a subir e a descer. É verdade, doem-me as pernas, mas sabe mesmo bem. E este estado sabe bem porque cada vez que nos dói podemos lembrarmo-nos como foi. No meu caso pessoal, como foi fazer o meu primeiro triatlo, na distância Half-Ironman.

### Preparação:

Depois de realizar vários triatlos em distâncias mais curtas (super-sprint, sprint e standard), o passo seguinte levava-me a querer tentar realizar uma prova de triatlo numa distância longa. O objetivo era ambicioso mas não queria, como se costuma dizer, “dar um passo maior que a perna”. No início de 2016 surge o desafio da nossa Secção de Triatlo para participarmos no triatlo de Lisboa 2016. Depois de alguma ponderação, decidi aceitar o desafio e meter as mãos à obra. A prova, função das suas distâncias, não seria fácil, pelo que comecei por elaborar um plano de treinos que fosse indicado à minha disponibilidade de tempo para treinar e que me desse garantias de, em condições normais, conseguir terminar a prova (considereei que para uma primeira participação, mais do que o tempo realizado, o importante seria mesmo concluir a prova e ter prazer em participar).

Estabeleci um plano de treinos de 16 semanas com 5 treinos semanais (1x natação, 1x corrida com séries, 1x corrida, 1x bicicleta + corrida e 1x bicicleta). Num total de cerca de 84 treinos, acabei por falhar cerca de 7. Tendo em consideração que este período de treinos apanhou grande parte do Inverno e quase dois meses de Primavera, que não pude contar com idas a ginásio e que mais de 90% dos treinos foram efetuados sozinho, mesmos assim, foi muito positivo ter falhado tão poucos treinos. Os treinos foram difíceis e foi precisa, sinceramente, muita força de vontade e dedicação. Os treinos de bicicleta foram todos ao fim de semana (às 07h da manhã lá estava eu a iniciar os treinos mais longos, os de 3h, isto com o objetivo de penalizar o menos possível a família). Aqui fica, desde já, uma nota de agradecimento ao nosso amigo Eduardo Ferreira que teve a amabilidade de efetuar uns treinos de bicicleta comigo (obrigado, Eduardo). Dei por mim a efetuar treinos de corrida pelas 23h. Mas tinha que ser. O compromisso tinha sido estabelecido e não havia como falhar. O risco de treinar sozinho e num tão longo período é elevado porque arriscamos a possibilidade de saturação dos treinos (cuidado com este ponto, porque ela vai bater-nos à porta e precisamos de estar preparados. A solução que encontrei foi - força de vontade).

Só por curiosidade, deixo alguns números (totais dos diversos treinos): natação – 35 km’s, corrida – 523 Km’s e bicicleta – 1352 Km’s.

### Dia da Prova:

Em bom rigor, o dia da prova começou um dia antes com toda a preparação logística (equipamento + alimentação) e realização do check-in da bicicleta no local da prova

(06Mai2016). Infelizmente, com o carro avariado já há alguns dias, tive de arranjar forma alternativa de levar a bicicleta de Massamá à Expo. A solução encontrada foi transportá-la no comboio. Nunca tinha experimentado mas correu bem. O serviço é gratuito, tem uma carruagem própria e se for efetuado fora das horas de ponta, é tranquilo. Dirigi-me ao secretariado da prova, levantei todo o equipamento a que tinha direito e fui proceder ao check-in da bicicleta.

De regresso a casa, era tempo agora de preparar e de garantir que não me esquecia de nenhum equipamento e da alimentação a levar para o dia da prova. Com a experiência de outros triatlos, recorri à minha check-list e fui-me certificando que estava tudo. Nada podia ser deixado ao acaso. Uma das preocupações era relacionada com o tipo e quantidade de alimentos a levar. A prova era longa mas não se esperava calor (o que já era bom por causa da possível desidratação). Decidi levar 2 bidons com pastilhas de eletrólitos, 4 saquetas de gel com cafeína e 3 barras energéticas.

O dia já ia longo e para quem tinha que se levantar às 04h da manhã (não esquecer que ainda tenho o carro na oficina) acabei por me deitar pela meia-noite. Não será uma prática muito saudável mas a ansiedade faz parte de quem encara um desafio pela primeira vez e neste caso, um desafio bem acima da média. Alvorada pelas 04h, tomar o pequeno almoço e partir por volta das 05h para a estação de Monte-Abraão e apanhar o primeiro comboio da manhã (05:24h). As primeiras chuvas começam a cair. A esta hora já se veem muitos passageiros, com certeza, rumo aos seus trabalhos. Seria, porventura, o único não trabalhador naquelas carruagens (felizardo, pensei para comigo). Chegado à estação do Oriente, rumei à zona de transição para validar que estava tudo bem com a bicicleta. Tudo perfeito. Entretanto começam a chegar os primeiros companheiros do nosso Clube e trocamos, como seria de esperar, palavras de alento, incentivo e experiências. São 07h da manhã e com elas a obrigatoriedade de abandonar o parque de transição. Faço uma última validação ao equipamento e certifico-me que está tudo pronto. A festa está quase a começar. Numa prova com este tipo de desgaste e duração, ocorrem-me sempre duas preocupações: a possibilidade de um desarranjo intestinal e uma qualquer avaria mecânica na bicicleta (nunca se sabe quando a lei de Murphy ataca pelo que transportei duas câmaras-de-ar) que possam comprometer o bom desenrolar da prova (note-se que o objetivo principal era concluir a prova). Mais uma vez, há que pensar positivo e afastar maus pensamentos.

Abandono o parque de transição e parto com destino à zona de partida da natação. Começa a cair chuva com mais alguma intensidade. Inicio alguns treinos de aquecimento, trocamos palavras de incentivo, observamos com a atenção possível para algumas das partidas que vão ocorrendo e sinto, à medida que a nossa hora vai chegando, a adrenalina a aumentar. É normal e é positivo que assim o seja, o que é preciso é que a mesma seja bem canalizada para os objetivos corretos.

#### Natação (1,9 km)

Dirigimo-nos para o local de partida, e já dentro de água, trocam-se os últimos abraços, piadas para disfarçar algum nervosismo, e desejam-se boas sortes. Tiro de partida. Tive o cuidado de me afastar um pouco da “molhada” para evitar o turbilhão, um pontapé ou uma braçada de um outro atleta. Rapidamente fixei o meu ritmo e lá fui calmamente vencendo os 1900 metros que tinha pela frente. A natação tem a particularidade de não conseguirmos, tão facilmente quanto na bicicleta ou corrida, avistarmos os nossos companheiros, pelo que os incentivos

quase não damos por eles. Aqui, a força psicológica é quase 100% individual. A meio da prova passam por mim os líderes da corrida, só podiam ser, pois se eu ia a nadar, eles iam a flutuar. O importante era mesmo nadar com braçadas calmas e longas e não correr riscos que pudessem comprometer o restante da prova.

#### Bicicleta (90 km)

A saída da água foi tranquila e sem problemas. Mal chego ao cimo da rampa comecei a correr sem que as pernas revelassem qualquer alerta. Ainda bem. Aproveito para ir despindo o fato até meio da cintura e vou direto ao lugar 607. Tiro o fato com calma e sem problemas, coloco o mesmo no cesto e inicio a preparação do equipamento para a prova de bicicleta: meias, sapatos, o dorsal já vinha da natação, capacete e óculos. Antes de tirar a bicicleta do suporte lembro-me da dica do Humberto Lomba: "...atenção ao frio que se vai sentir... tenham cuidado e agasalhem-se...". Perdi mais alguns segundos, o qual se veio a revelar uma excelente opção, e visto uma proteção por baixo do nosso equipamento. Agora sim, estou pronto. Tiro a bicicleta do suporte e avanço para iniciar o segmento de bicicleta.

A nadar não temos tanta percepção mas a chuva não parava de cair. Começo a pedalar para tentar ganhar o meu ritmo. Sabia que este segmento seria difícil (por norma, o que tenho mais dificuldade) e fazer uma média perto do 30 km/h seria um objetivo muito difícil de alcançar. Mas nada como tentar. Começo por ingerir uma saqueta de gel e água para me hidratar. Entro na via rápida e vejo-me a efetuar um ritmo muito próximo dos 40 km/h. Entretanto vejo os atletas que já faziam o retorno com "alguma" dificuldade. Lembrei-me que tinha o vento a meu favor (vento sul) e quando desse a volta iria provar das dificuldades que os outros atletas estavam a sentir. Sem dúvida, inicio a descida após o retorno e mal chego à parte plana é que foi sentir uma "parede invisível". As médias de +/- 40 km/h passam para +/- 23 km/h. Ao chegar ao final da primeira volta, o circuito apresenta algumas curvas sinuosas e com algum empedrado. Todo o cuidado era pouco e era necessário estar concentrado. Neste momento, tive oportunidade de ouvir incentivos de vários colegas do nosso Banco. Tive o cuidado de não abdicar da alimentação e mantive a estratégia delineada: ingestão de uma saqueta de gel seguida de uma barra energética intercaladas com intervalo de +/- 1 hora entre cada uma delas.

À medida que as voltas iam avançando as condições meteorológicas iam-se agravando. O vento passou a soprar mais forte, as rajadas iam aumentando e a chuva caía com maior intensidade. Por volta da terceira volta, pelo facto de passar muito tempo com as mãos sempre na mesma posição nos avanços, começo a deixar de ter sensibilidade em alguns dedos, chegando ao ponto de não os conseguir dobrar e quando pretendia utilizar o bidon, conseguia tocar-lhes mas não tinha "grip" para os tirar do suporte. Olhava para a mão direita (a que estava em pior estado) e parecia que estava a ficar roxa. Faltava-lhes calor e oxigénio. Fui obrigado a fazer movimentos de abre e fecha a mão para poder ativar a circulação nas mesmas. Por muito esforço que fizéssemos, o frio era muito e estava lá para fazer estragos.

Termino a terceira volta e ganho alento, faltava apenas uma volta. Enchi-me de força. É importante mimarmos-nos com palavras de incentivo. Ao fim de um tempo e tendo em consideração as condições extremas da prova, se não nos incentivarmos e superarmos, psicologicamente, será mais difícil ultrapassarmos os desafios mais exigentes. Último retorno. Faço a descida, conforme as anteriores três, sem problemas, mas faltavam os 10 km finais. Como referi anteriormente, tudo se agravou na terceira volta com o aparecimento das rajadas

mas, na quarta volta as rajadas intensificaram-se de tal maneira que qualquer atleta que baixasse a velocidade arriscava-se a cair. Acreditem que não estou a exagerar (no último retorno não conseguia ultrapassar os 15 km/h).

O segmento de ciclismo estava a terminar. Rumei à zona de transição motivado por ter terminado o segmento sem qualquer problema mecânico. Saio da bicicleta sem problema e sem qualquer penalização em todo o percurso.

### Corrida (21 km)

Uma vez na zona de transição, dirijo-me ao meu local, pouso a bicicleta e preparo-me para o segmento de corrida. Tiro os sapatos de bicicleta e calço os da corrida e quando vou para abotoar os sapatos quase não tinha sensibilidade nos dedos para dar o laço. A dureza do ciclismo ainda estava a fazer efeito. Foram precisas duas a três tentativas para ser bem sucedido. Dorsal virado para a frente e toca a zarpar para os 21 km finais.

Ao sair do parque de transição e nos primeiros metros de corrida, não sei quem é que me gritou para progredir na corrida com calma. Ficou registado e abrandei o ritmo para ter a garantia que aguentava o percurso todo (em bom rigor, já tinha mais de 4 horas de prova em cima). A chuva continuava sem abrandar. Para agravar a situação, um dos meus receios acabou por aparecer e paragem numa zona de casas de banho foi inevitável. Não consegui continuar sem passar por lá. OK, uma vez ultrapassada a situação, toca a continuar o nosso desafio (os minutos perdidos também não foram muitos). No entanto, aparece o nosso colega João Silva, com o qual acabei por fazer quase 15 km em conjunto. Excelente companheiro, apercebendo-se da situação, sempre a incentivar-me para não ficar para trás. Obrigado, João. O percurso era constituído por 4 voltas de 5 km cada. Mas à semelhança do segmento de ciclismo, também o da corrida tinha dois tipos de dificuldades. É que quando se passava o hotel Myriad, parece que estávamos a passar o Cabo das Tormentas e a entrar numa tempestade diferente. O retorno era brutal, tínhamos que nos inclinar para a frente para podermos avançar, estilo “cortar o vento”.

Chegamos à terceira volta e sou assolado, outra vez, por problemas intestinais. Sou várias vezes tentado a parar, “partilho” a “dor” com o meu companheiro de corrida (João Silva) e ele diz-me que vou aguentar. Acabei por resistir e não parar e consegui seguir em frente. A terceira volta foi a pior em termos de condições meteorológicas. A chuva caía sem piedade (há fotografias tiradas pela filha do Rui Ramalho que testemunham bem esta situação. Não é à toa que uma imagem, por vezes, vale mais do que 1000 palavras). Partilhava com o João Silva que ao chegarmos à última volta nos iríamos achar “grandes” e que ficaríamos com pena de já estarmos quase a terminar. À medida que nos aproximávamos do final, sinceramente, a satisfação aumentava. O segmento de corrida proporciona um contacto e proximidade maior com os outros atletas comparativamente com os segmentos de natação e bicicleta. Permite-nos confidenciar e partilhar emoções. Incentivar de perto os nossos companheiros e restantes atletas. O bater na mão de alguém que se conhece ou que não se conhece. A possibilidade de nos apercebermos do sofrimento de quem vai ao nosso lado. Tudo emoções extraordinárias.

A última volta foi mesmo efetuada com grande prazer e satisfação. Nesta fase somos “inundados” (em bom rigor já estávamos todos encharcados de água 😊) de memórias e sensações incríveis: os incentivos que vamos ouvindo ao longo da prova (o meu Agradecimento para todos eles, pois foram inexcedíveis na sua ajuda e presença) e a ajuda da

minha família que foi fundamental e que me apoiaram desde o primeiro dia, para eles, Teresa, Mauro e Rui, dedico esta prova. Entro na reta final e avisto a meta e é com grande satisfação que acabo por concluir este desafio. Para batismo, não podia ter escolhido melhor data!

Estava feito. A celebração não foi muito efusiva. Sabia que a minha mulher e o meu filho mais novo não podiam lá estar (estavam em pensamento) e que o meu filho mais velho talvez pudesse lá estar no final à minha espera. Sinceramente, durante a prova, tendo em consideração o temporal, pedi para que ele tivesse tido o discernimento em não aparecer. Mas não, quando terminei, ouvi uma voz a chamar-me. Era o meu filho mais velho. Que momento de alegria. A sensação de terminar é difícil de exprimir, fica dentro de cada um de nós. Abracei-me ao meu filho e vieram-me as lágrimas aos olhos. Não tem mal nenhum em podermos exprimir as nossas emoções, quer sejam elas feitas de sucesso ou de menos sucesso. O importante é que as possamos exprimi-las com liberdade.

Porque afinal estava feito. Tinha atingido mais um objetivo. Todo o esforço efetuado ao longo de quase quatro meses tinha sido recompensado e é nestes momentos que tudo nos vem ao pensamento. É nestes momentos que nos lembramos das horas a fio passadas nos treinos e roubadas aos que nos acompanham de fora; das voltas sem fim dentro da piscina; dos km's e de todos os buracos nas estradas por onde rolamos em cima da bicicleta e na quantidade de km's de corrida que fizemos sozinhos, acompanhados, longe de casa ou no nosso bairro, com mais ou menos vontade, mas sempre com algum objetivo maior em vista.

Os meus sinceros parabéns para todos os nossos Atletas que representaram as cores do nosso Clube e Muito Obrigado a todas as respetivas famílias que estiveram presentes a apoiar-nos.

Um destaque particular para o apoio do nosso Clube, através da sua Direção e de todos os Seccionistas, que nos tem ajudado a realizar alguns sonhos, nesta modalidade e em todas as outras existentes e praticadas no nosso Clube.

Até à próxima. Vemo-nos em breve, no Campeonato da Europa de Triatlo.