Para quem fez o 1º triatlo na vida em 2015 (Lisboa) e na distância HALF, talvez devesse imperar o bom senso na definição de novos objetivos! No entanto, no ano em causa fiz mais dois triatlo na mesma distância, culminando, em Outubro, na insana decisão de fazer uma prova completa de IRONMAN!

Considerando que a maior parte do meu treino é feito sozinho era critica a identificação de alguém que me orientasse. E assim foi, escolha recaída sobre o Hélder Milheiras, conhecido como "Migalhas". Decisão acertada!

Agora, tinha cerca de 1 ano pela frente, totalmente enfocado na prova de Outubro. Pelo meio, a Maratona de Paris (3 de Abril) e o Granfondo do Gerês (12 de Junho) que em nada prejudicavam o plano de treinos traçado. Triatlo, apenas o de Lisboa (7 de Maio) marcado pela intempérie, transformando o objetivo da prova em apenas terminar. E era o principal objetivo para o meu IRONMAN: Terminar. Se possível, disfrutando!

Conciliar as várias frentes da nossa vida, tornam a fase de preparação para o IM, como o verdadeiro desafio. Obriga a preparação, disciplina, organização e alguma capacidade de sacrifício! Mas, treinar para mim é um enorme prazer. E isso ajuda, e muito!

O envolvimento familiar também é muito importante. Exemplo disso, o período de férias! No meu caso, em 15 dias, apenas falhei 2 dias de treino e momentos tão especiais como, levantar ás 6h da manhã, pedalar 3h e chegar a casa ás 9h para os meus filhos acompanharem o pai em mais meia de hora de corrida…eles iam de bicicleta!!! Ás 10h de regresso…banho, pequeno-almoço e praia!!! Haja energia!

Sem fundamentalismos, lá fui cumprindo o plano de treinos. Muitas vezes o planeamento implicava 1h de treino e só podia 45min…sem problemas. O importante era manter consistência no treino. Nos programas mais longos, ao fim de semana, se não pudesse pedalar 4 ou 5h, fazia o que podia. Mas treinava.

Já fiz 3 Maratonas e várias vezes pedalei mais que 180km, mas nunca tinha nadado 3.8km! Mas, por sorte, no dia 18 de Setembro, ocorre um evento que é o SWIM Challange Cascais que tem exatamente essa distância. Excelente oportunidade para o fazer antes do IM. Correu bem, boas sensações e 1h24min estava feito! Agora, "só" já faltava fazer tudo junto!

Estava pronto! Preparado, motivado, ansioso e na melhor forma de sempre! Venha o dia!

A envolvência do IM é verdadeiramente contagiante. E estar integrado numa equipa composta por 10 elementos e respetiva falange de apoio um regalo para os sentidos! Refeições em conjunto, experiência dos "mais velhos" partilhada, logística da prova vivida em simultâneo. Uma maravilha. Assim, tudo se torna mais fácil.

Repito que, terminar era o objetivo, mas, foi bem melhor que isso!

Senti-me sereno, tranquilo! Noite anterior bem dormida! Como é possível?
O estado de espirito era de ter feito o "trabalho de casa" e agora gerir o dia em função das sensações. E como foram excelentes durante toda a jornada!

Quando entrei dentro de água para nadar…água fantástica! Nadei, no meu habitual ritmo e 1h 19min depois, já estava! 1º segmento cumprido. A 1ª transição…tinha tomado a decisão de vestir equipamento confortável para o ciclismo, mas foi um desastre! Roupa justa que custou muito a vestir devido ao corpo "semi-molhado"! Tudo atrapalhou! Demorei mais de 10min…

…arranquei para o ciclismo, numa bicicleta de contrarrelógio recentemente adquirida em que apenas treinei cerca de 4 ou 5 vezes. Mas, não podia ser desculpa. Muito pelo contrário! Era o meu "canhão"! E rolei como nunca!
Fui disciplinado na alimentação e hidratação. Cumpri o plano com rigor matemático! Apenas 2 paragens para "libertar" líquidos a mais…nos WC da organização. Fazê-lo fora, penso que dava direito a desqualificação!
Cerca de 45km a favor do vento, regresso contra. Duas vezes. Uma subida de 6km pelo meio, tranquila.
5h e 24min depois estava terminado. Pensava que ia fazer mais de 6h. Uau! Bela bike! Ultrapassada este segmento sem problemas técnicos, pensei, já nada me vai parar!

2ª transição, mais "rápida"!!! Cerca de 6 minutos…culpa da 2ª sandes de presunto que quis degustar (a 1ª nos cerca 90km da bike) .

Inicio da corrida…coloquei o ritmo previsto entre os 5'30''/km e os 6'/km. Sentia-me bem, forte! Rodeado de um mar de gente, fiz o segmento disfrutando, sorrindo e reagindo ás palavras de incentivo de todos os que me apoiavam "allez Carlos" "come on Carlos"…e sei lá que outras línguas!, dando "cinco" ás crianças que o solicitavam! Sentia-me FELIZ! O ambiente de festa também ajuda. A "IRON CLAQUE" do Millennium estava incansável. Tão poderosa como os SEUS atletas! E ter os meus "IronKids" foi fabuloso. Eles adoraram! Que bom! E levantaram-se ás 6h da matina…

A partir do km 20 e quase até ao fim, algumas cólicas iam atrapalhando, obrigando a reduzir pontualmente o ritmo. Nada que não estaria á espera! O segmento foi concluído em 4h e 2min…média de 5'44''/km….

…mas, ainda antes de terminar e quase a chegar á meta, faltariam cerca de 400/500m os meus filhos a correrem ao meu lado, gritavam *"MEXE-TE! Dizias que ias demorar 12 ou 13h e estás a chegar ás 11h. Corre, corre!!! TENS que acabar antes das 11h".* Crianças!!!!

Terminei ao fim 11h e 2 min!. E num ambiente apoteótico, ouve-se "Carlos YOU ARE NA IRONMAN"!

Terminei feliz! Forte! Poderoso! E se fosse preciso, continuava a correr…

…até pareceu "fácil"!

ANYTHING IS POSSIBLE!!!

Carlos Abrunhosa