A história de como me tornei um Ironman ou o que uma pessoa faz por uma peça de roupa...

Eu sou um Ironman. Um muito improvável Ironman, mas um Ironman.

Para mim, o desporto surgiu apenas compensar os exageros das comilanças de fim de semana. Eu queria estar em forma - cilíndrica, mas ligeira – continuando a comer e beber à vontade com a família, os amigos e os meus colegas da filarmónica.

Depois fui alargando o âmbito das modalidades desportivas que praticava desde a adolescência: o lançamento da beata, o levantamento do copo e os passeios de recuperação feitos em BTT, aos domingos na serra de Sintra.

Comecei a correr em 2008. Achei que era um desporto fácil – era só ir pondo um pé à frente do outro mais ou menos depressa e durante algum tempo. Fiz uma prova de 10Km, os 20Km de Cascais e uma ½ Maratona. Eu não gosto de participar em provas: não gosto da sensação de nervosismo que me assalta na véspera quando trato da logística e não quero colecionar t-shirts. Por isso, tudo o que faço, faço-o mais depressa possível, para poder voltar para o meu ambiente (família, amigos e filarmónica). Acho curiosos os comentários dos colegas que dizem que participaram em provas "giras", com "paisagens fantásticas", em "camaradagem"... Eu só quero ver o terreno a passar debaixo dos pés!

Depois veio a natação. Praticava a solo aqui na piscina do Tagus Park, aborrecido de morte, até que, uns tubarões que andavam a patrulhar a zona, me puxaram para a sua pista. Eles foram muito simpáticos, não só não me morderam como me foram ajudando a crescer. Não cheguei a ser tubarão, mas sou uma rémora mais ou menos – consigo andar a reboque...

Finalmente o ciclismo. Os tubarões também são formidáveis a pedalar. Convidaram-me para um passeio que fiz numa BTT com pneus fininhos sempre a ver-lhes as costas e muitas vezes ao longe. Mas gostei.

Aliás, estava tão entretido a gostar de tudo isto que foi com surpresa que ouvi pela primeira vez a conversa acerca do Ironman. Os tubarões, a dada altura, perguntaram- me: porque raio não fazes o Ironman – até já treinas para isso ! ! !

Na altura inventei uma desculpa esfarrapada do tipo: ah... mas a família, os amigos a filarmónica... e a coisa ficou por aí. Mas só até ao regresso deles do IM de Barcelona de 2014, de onde me trouxeram um casaco (a peça de roupa). Numa cerimónia ritual, de uma forma muito subtil, este grupo muito restrito de amigos tubarões (o Pedro Caeiro, o Pedro Quaresma, O Rogério Araújo e o Humberto Lomba) entregou-me a responsabilidade de completar um IM (ou então nunca poderia usar o casaco).

E assim foi. Sem saber ler nem escrever, creio que em março deste ano, dei por mim inscrito e a combinar a viagem para o IM de Barcelona.

Mantinha os treinos intensos com o Humberto pela fresca e à hora de almoço (quando ele estava disponível) e imitava, adaptando à minha medida (capacidade e disponibilidade), os treinos dos outros IM nos fins de semana.

Não foi fácil. O meu corpo já não distinguia os dias da semana pela hora de acordar já que eu acordava sempre às 6:05, fosse para treinar e trabalhar ou só para treinar.

Para ajudar à festa, lesionei-me a 4 semanas da prova: mais umas noites mal dormidas...

Foi na sequência de alguns comentários sarcásticos acerca dos ruídos que a minha bicicleta fazia e sobre a inclinação estranha do meu selim. Para acabar com os comentários, fui conhecer um excelente mecânico que me apresentou a um técnico que me devia conseguir por a pedalar em condições ótimas (para os entendidos, fiz um bike fit).

E depois fui de férias. Aí ocorreu um fenômeno de destruição mútua: Não gozei as férias como queria porque estava preocupado em manter a forma e não treinei porque estava de férias...

No regresso, achei que precisava de me castigar, e, para isso, saí para o treino mais longo de bicicleta que alguma vez fiz – 5:30 / 145Km. Estava curioso para saber como é que agora ia correr a subida do Guincho para a Malveira da Serra, com a máquina afinada. Correu mal... O selim ficou alto de mais e fiz um estiramento do ligamento do joelho para os gêmeos. Acabei o treino de sábado com algumas dores, fiz o de domingo (de 4 horas) com mais dores, que diminuíram quando decidi reajustar o selim para uma posição mais confortável.

Achei que ia ficar tudo bem e, por precaução, só voltei a praticar atletismo na quarta-feira seguinte. Mas não ficou. Saí a correr e voltei a andar (coxear). No mês que antecedeu a prova, quando todos intensificaram o treino da corrida, eu praticava fisioterapia...

Para ajudar à festa, na noite de domingo antes da partida (que aconteceria na sexta feira, de madrugada), a minha filha mais nova, que antes não queria ir e por isso os nossos planos eram de uma viagem para duas pessoas, arrependeu-se. Lá fui alterar a reserva do hotel e descombinar com o Pedro Quaresma a nossa ida no mesmo carro: tive de levar o meu!

Tudo se fez, mas com os níveis de adrenalina a registarem valores inéditos. Sentia-me tão acelerado que acho que nem tocava o chão quando caminhava...

Finalmente chegamos a Calella, na sexta feira pela hora do jantar, onde começou a festa que só terminaria na segunda feira com o regresso.

Cumpridos os formalismos de registo e entrega de material, surgiu a única oportunidade de conhecer a vila. Nessa hora encontrei mesmo o que precisava: uma loja de conveniência onde comprei uma baguete, um frasco de doce e uma

embalagem de rodelas de *chorizo* para fazer umas sandochas para embrulhar em folha de alumínio para levar para a prova. Que petisco.

E eis que chegou o dia. Depois de uma noite pequena e mal dormida – estive o tempo todo a fazer transições – reunimo-nos ao pequeno-almoço, onde o número de atletas e a experiência partilhada pelos repetentes me trouxe alguma tranquilidade.

Saímos juntos do hotel para a prova e fomos em grupo até ao parque de transição. Foi aí que, para mim, verdadeiramente começou a prova. Cada um tem os seus rituais, os seus tempos. Os meus levaram-me a afastar do grupo.
Passei pela bicicleta, apertei os pneus, que continuavam duros, e segui para o vestiário onde na véspera tinha deixado os sacos com o material para as outras modalidades. Vesti o fato de natação e fui para a praia. Refiz as contas para ver se não me tinha enganado na escolha da faixa onde devia entrar para a natação: o grupo dos que achavam que acabavam em 1:05:00 - e não me enganei ! ! !

A partida para a natação seria dada em vagas de 6 atletas com intervalos de 4 segundos – rolling start – sendo que partiam primeiro os mais rápidos. O mar estava tranquilo, haviam muitas boias de sinalização e imenso espaço para nadar – fruto do excelente processo usado na partida. Foi tudo tão bom que, com menos esforço, melhorei o meu primeiro tempo na distância (que tinha sido feito 15 dias antes no Swim Challenge de Cascais...)

Após uma transição demorada para o segmento de ciclismo (demorei a carregar os bolsos com tanta comida), lembro-me de ficar surpreendido (agradavelmente) com o número de bicicletas que ainda estavam no parque. Peguei na mina e lá fui. Sentia-me bem. Concentrei-me em impor velocidade nas pernas e não força e em respeitar os tempos para hidratar/alimentar. Fiz algumas ultrapassagens, o que me estava a parecer estranho. Só percebi porquê quando reparei que um dos atletas que passei era o João Silva: muitos excelentes nadadores, em cima de uma bicicleta, são peixes fora de água...

Lá fui andando. Cada vez mais enfadado com aquilo. Lembro-me de chegar ao km 150 e pensar: “Só faltam 30 ! ! !”. Logo depois pensei um pouco mais e apercebi-me que isso queria dizer ainda mais uma hora...

Foi por essa altura que cometi um erro grave na alimentação. Achei estranho estar a ser ultrapassado por tantos atletas (não percebi, como fiz com os nadadores, que eram os ciclistas que tinha ficado “retidos” na água) e julguei que era por estar com um défice de energia. Decidi trocar as sandochas por barras oferecidas pela organização – que nunca tinha comido. Comi 4 de seguida.

Quando comecei a Maratona, descobri que tinha o estômago tão cheio que me doía, muito.

Por causa da lesão do joelho e da dor de barriga, preocupei-me em correr com o tronco muito direito: queria dar mais espaço ao estômago para fazer o trabalho dele e não esticar a cadeia posterior de ligamentos. Abusei da água para me refrescar e acabei com os pés molhados – erro de principiante, não muito grave...

O pior chegou na última volta de 13 km. Desesperado por uma casa de banho limpa para aliviar o peso que sentia no abdómen (só na quinta tentativa tive sucesso) senti uma grande alegria quando a encontrei. Achei que todos os meus problemas ficariam resolvidos e que eu iria continuar fresco e fofo... Mas não.

A dor continuou (só desapareceria por completo na quinta feira, quatro dias depois da prova) e senti uma ameaça de cãibra que me fez parar para alongar.

Continuei a correr, mas muito mais devagar, não conseguia alargar a passada.

A dor não aumentava e as cãibras não apareciam. Senti-me então muito feliz: terminaria. Pela primeira vez essa ideia veio-me à memória.

Fui embalado por estes pensamentos até à passadeira vermelha. E depois esqueci-me de tudo: de festejar, de ficar sozinho para a fotografia, de procurar a minha família entre a assistência... o meu processador deve ter ficado sobrecarregado e entrou em *safe mode* - só corri até acabar...

E acabei, em 10:43:33.

Incapaz de comer, fui direto para as massagens onde encontrei os Pedros e o Quintino com que voltei a falar doze horas depois de nos termos perdido no posto de transição.

Fomo-nos reunindo à saída da zona de recuperação, onde reencontrei também a minha família. Mas as dores de estômago não me deixavam festejar convenientemente. Só me apetecia beber água com gás...

No dia seguinte, sentia-me muito bem (estômago à parte), sem dores musculares. Tão bem que conduzi toda a viagem de regresso sem problemas ! ! !

De tudo isto me ficou um pensamento, que não me levará a embarcar em empresas maiores para o desafiar, mas que me parece ser bom de adotar como filosofia de vida, em todas as suas vertentes:

Se a tarefa não for impossível, eu consigo realizá-la.