IRONMAN Barcelona 2016

Quando há um ano atrás, me inscrevi para aquele, que sabia ser, o maior desafio desportivo de toda a minha vida, estava ciente que tinha que treinar muito e me preparar muito bem psicológicamente para sofrer durante muitas horas, no dia da prova.
A minha META pessoal e 1º objetivo traçado, era: terminar a prova.
Fosse qual fosse o tempo.
12 horas, calculava eu. :) 1h a nadar / 6h de bike / 5h a correr
Fomos 10 triatletas do CMBCP, a aceitar este desafio. 5 já eram IronMans e os outros 5, estreantes na distância.
Com a preciosa ajuda dos já IMs e com a utilização das nossas magnificas condições de treino no TagusPark e sendo eu um homem da natação, a preparação incidiu ao longo de todo o ano, mais na parte do ciclismo e da corrida.
Quando no domingo, dia 2 de outubro, me apresentei na linha de partida, ao lado de mais 3000 candidatos a IM´s, sabia que não tinha treinado o suficiente para fazer um bom tempo, mas para estreante, sabia que tinha treinado q.b. para chegar ao pórtico de meta.(isto se não acontecesse nenhum acidente grave, durante a prova, que o impedisse).
E assim foi. Dada a partida, encarei a parte da natação como um aquecimento. Fiz uma natação calma com um andamento fluido, fruto do sistema de partida (Swim Rolling Start) com muito espaço para nadar, sem atropelos, sem toques em ninguém e sem ser tocado por ninguém, com água a 23º ... Fiz 1h00m.
A minha previsão batia certo. Depois de uma transição calma, iniciava, agora, o segmento que julgava ser o mais difícil e que mais dificuldade teria.
O percurso de 2 voltas da bike, tinha algumas subidas e descidas pouco inclinadas, mas na sua maioria era plano, com bom piso e estrada larga, Tudo isto com vista lateral para o mar, a fazer lembrar a nossa marginal de Lisboa a Cascais. Muito agradável. Aos 90 kms passava com o tempo de 3h o que me dava a esperança de terminar com as 6 h que tinha previsto, mas fruto de alguma falta de treino e de algum vento contra que se fazia sentir na parte final, a quebra de andamento deu-se a partir dos 130-150kms, fazendo com que o tempo final aos 180kms fosse de 6h43m.
Começava agora a maratona. Habituado a fazer maratonas (13 já no currículo) , sabia que esta ia ser uma maratona diferente...Porquê?
Porque ia fazê-la já com o cansaço acumulado de quase 8 horas de prova e isso era determinante.
O percurso, era constituído por 3 voltas de 13,5 kms cada, cujos retornos, de um dos lados, era junto à entrada para a meta, e do outro, de tão longe que era, parecia-me ser em Andorra...
Comecei muito solto e confiante até ao km 20, num andamento à volta do 5.45m/km, mas tinha a noção de que o homem da marreta iria aparecer a todo o momento. E não é que ele trouxe vários amigos, também com marretas ? E deram-me forte e feio aos 25, 31, 35, e 38 kms. Em todos os abastecimentos fui bastante tempo a andar, nunca parando. Só parava um pouco sempre que passava pela minha mulher e filha ou pela nossa IronClaque, que foram incansáveis a apoiar-nos. Pelo tempo decorrido, sabia que não ia fazer as 12 horas previstas, o que era o menos importante, estando agora focado em terminar a prova.
E assim foi. Fiz os 42 kms da maratona em 5h23m . Tempo total de 13h29m.
Os momentos finais são arrepiantes ...

Entro na red carpet e logo ali à entrada estava a Ana e a Joana à minha espera para um beijo, um abraço e lágrimas rápidas,
O meu sonho de adolescente ia ser realizado. Aos 53 anos ... :)
Vejo que não vem ninguém para "atrapalhar a minha chegada", corro devagar na direção do pórtico, tento reter o máximo de imagens à minha volta, a multidão a aplaudir, as luzes, a música, os flashs das camaras e chega o momento tão aguardado em que o speaker diz o meu nome e a frase mágica : " João Silva ... YOU ARE AN IRONMAN !!!!! ".
Este é apenas um pequeno resumo do que se passou na minha prova.
Muito mais havia para dizer, mas tudo o que escreva, para vos tentar explicar, não vai chegar perto daquilo que vivi e da satisfação de vitória pessoal ao cortar a meta.
Tinha chegado ao fim e estava feliz com a minha prova e com a prova dos outros 9 elementos da equipa do CMBCP.
Foi Épico ! 10 elementos da mesma equipa a terminarem uma prova deste calibre. É para todos eles que vai o meu 1º agradecimento, (Pedro Emanuel Caeiro, Pedro Quaresma,Jeroen Meijers,Paulo Quintino,Paulo Marau, João Gomes Gonçalves, Luis Bernardo Faria, Carlos Abrunhosa e Rogério Araújo, pelas horas que passámos em treino, pelo que sofremos e rimos juntos, pela vossa amizade e companheirismo.
Um pouco da minha medalha também pertence aos meus amigos do peito: António Seixas, Filipe Horta e primos Rodrigo Espírito Santo e Pedro Manuel Rodrigues, que me acompanharam em muitas horas de treino, ao fim de semana.
Agradecimento especial à minha mulher Ana Paula Goncalves e à minha filhota Joana Gonçalves Silva, que durante um ano, viveram de perto esta aventura, com muita ajuda e muita paciência, mas como gostam de desporto e de triatlo em especial, acaba por ser também, uma vitória delas.
Quero agradecer ainda a toda a nossa IronClaque, constiuida pelas nossas Ironesposas e Ironfilho(a)s (eram 20 elementos ao todo) e que vestida(o)s a rigor com t-shirts e bonés, foram incansáveis no apoio e no nosso bem estar, antes , durante e após prova.
Não podia deixar de mencionar o apoio do CMBCP, da sua Direcção e de todo o staff da secretaria do clube. Agradecimento ao Humberto Lomba que viu em mim um IM em potencial e tudo fez para me ajudar. O meu muito obrigado.
O Mister e amigo de longa data, Hélder Milheiras, com os seus conselhos sábios, também contribuiu para este sucesso.
Agradecimentos ainda às mãozinhas milagrosas da Ana Lopes, da Isabel Margarida Martins Lima e do Joaquim Azevedo que se esmeraram por me recuperar de uma lesão que me apoquentou os gémeos, durante quase 2 meses.
Abraço e beijo especial para todo(a)s vocês, amigo(a)s, que seguiram esta odisseia e me deram apoio incondicional do principio ao fim e me parabenizaram no fim. Impossivel responder a cada um de vocês. Muito obrigado.
Todos vós não me saíram da cabeça durante a prova, mas permitam-me destacar estes 3 : o Fernando Serra e a Teresa Brás Pinto, pela sua força e vontade de vencer e o meu pai, que lá em cima, sorriu, ao ver-me terminar, esta grande prova.
Sigam os vossos sonhos por mais difíceis que pareçam...