

O MEU TERCEIRO IBERMAN QUE TINHA TUDO PARA CORRER MUITO BEM E ACABOU POR NÃO CORRER

Partia para este IronMan, o meu terceiro Iberman, que este ano era ainda Campeonato Ibérico de Triatlo Longo, com a sensação de ter realizado uma boa preparação. À exceção da bicicleta, onde queria ter feito mais quilómetros, tudo o resto foi bem preparado incluindo o facto de, nesta edição, me apresentar na prova com o peso ideal.

No dia da prova e depois de passada a ansiedade inicial, lá partimos para o segmento de natação, onde contámos com uma temperatura da água fantástica sem qualquer ondulação, ou não estivéssemos no Algarve. No entanto na segunda volta levantou-se um pouco de vento, que veio fazer com que a água ficasse com um pouco de agitação, mas nada que complicasse o meu desempenho, pelo que no final terminei o segmento com o meu melhor registo de sempre, 1h10m, a pouco mais de 10m do melhor registo.

Após uma transição efetuada com calma, mas sem comprometer, arranquei para o segmento de bicicleta, que supostamente seria onde estaria mais à vontade. No entanto, tal não se viria a confirmar, já descurei a afinação e os andamentos da bicicleta de contra relógio que me emprestaram. Esta não estava bem afinada para a minha estatura e as mudanças eram demasiado pesadas para a altimetria que tínhamos que enfrentar. Dois fatores que acabaram por pesar muito no conforto e no desempenho, principalmente a subir. Ainda assim, consegui fazer um segmento em 5h 53m, com uma média de quase 29 km/h, o que é bastante razoável e me deixava entusiasmado para o segmento da corrida.

Parti para o último segmento, com a lição estudada e a vontade de manter um ritmo entre 10 e 12 km/h, de modo a terminar a maratona com um tempo na ordem das 4 horas. No entanto ao km 8, na paragem do segundo abastecimento, tive uma quebra muito grande e acabei por não conseguir recuperar, pelo que tive que mudar a estratégia, onde pretendia melhorar o meu registo da corrida na prova, para um registo de "tens de terminar!".

E assim, lá me "arrastei" literalmente até ao final, tendo concluído os 42 km em 5h e 17m e um tempo total de 12h 30m, quase mais uma hora que na última participação e pese embora não tenha ficado satisfeito com o último segmento, não posso dizer que a prova tenha corrido assim tão mal, já que terminei no 4º lugar do escalão e sem quaisquer mazelas, o que só por si justifica que a preparação foi bem realizada. A quebra aos 8 km, acaba por ser um incidente de percurso, que justifica que o desporto não é como a matemática e mesmo quando tudo foi bem feito, o resultado pode não acontecer por um qualquer motivo que nos ultrapassa.

Assim, com este pequeno incidente de percurso, acabo por ser "obrigado" a fazer mais um triatlo longo, para "dar cabo" do segmento que ainda me cria alguma ansiedade.

Em jeito de balanço e prestações à parte, o mais gratificante acabou por ter podido contribuir para que o Helder Baptista tivesse concluído a sua prova, passando assim a ser o 23º IronMan do Clube Millennium bcp.

Manel Rodrigues