

“Quem gasta tudo o que tem, muitas vezes, faz o que não deve, julga o que não vê e gasta o que não pode”

I – A preparação

Os treinos, ao contrário da prova, são pessoalmente a parte mais dura, e pela primeira vez contei com a ajuda de um experiente atleta, o Pedro Caeiro, que elaborou um extenso e completo plano e que nos acompanhou nos treinos de natação. Não foi fácil, conciliar tudo (trabalho, agenda familiar, energia) e treinar segundo o plano, fiz o possível, foi uma excelente experiência e ganho de conhecimentos para aplicar em futuras preparações. A maioria dos treinos foram feitos sozinho mas em alguns tive a companhia de outros 2 aventureiros no IBERMAN 2017, o experiente Manuel Rodrigues e o estreante Helder Baptista. Fora muitas horas de dedicadas à preparação, sempre com o apoio e paciência da família. Também quero destacar a comissão de elementos do Clube MBCP, Humberto Lomba, Rogério Araújo, Pedro Caeiro, Pedro Quaresma, que na véspera de partirmos, vieram juntos e pessoalmente ter connosco ao nosso local de trabalho desejar o melhor para esta prova, simples mas importante para o que nos esperava.

II – Dia da prova

A sensação é estranha, a logística correu com tranquilidade, não houve falhas, chegámos a Monte Gordo, entregámos a Bike para o T1, o saco para o T2, jantámos e fomos dormir. Pelas 04h30m da manhã tomei o pequeno-almoço, tranquilamente, em mente o que íamos ter pela frente naquele dia, mas como sempre, tento ter presente a primeira “etapa” da prova, a 1ª volta de duas da natação, depois a seguinte e assim por diante. Pelas 07h45m foi dado o tiro de partida com a(s) famílias(s) presentes na praia e um amanhecer e condições climatéricas perfeitas, nem por encomenda podia estar melhor e mais belo.

III – Natação

Este ano, diferente de 2015, onde nadámos num retângulo paralelo à costa, a natação foi feita em direção ao alto mar percurso em forma de triângulo, com uma saída para o alto mar de 900 metros, com 2 voltas de 1.900 metros e uma passagem em terra e completar os 3.800 metros previstos. A primeira volta foi tranquila, sem problemas, mas na segunda volta o regresso foi diferente com algum vento que entretanto apareceu e ondulação que exigia uma maior atenção à orientação. Também experimentei algum contacto com as alforrecas que provocaram, por instantes, alguma irritação na cara, mas pouco depois estava feito, lá fui a caminho para o T1, olhei para o relógio e vi que tinha menos 3 minutos do que em 2015. Gostei!

IV – Ciclismo

A transição correu bem, ainda deu para falar com a família, e começou o segmento mais longo e solitário. A saída de Vila Real é duríssima, fazemos 2/3 km sob um emparedado demolidor que mais parece um teste de resistência para as bicicletas, ponto negativo. O percurso até Mértola foi difícil, muito devido ao vento forte de Norte, de frente, o que fez baixar bastante a média horária, mais tempo gasto do que o desejado para fazer este 80 primeiros km. Já no lado espanhol foi bastante mais fácil, os últimos 70/80 km foram feitos a uma média bastante melhor. Já a 3 km do T2, numa subida, um atleta estava parado, de volta da sua bicicleta a tentar perceber como ia fazer aqueles 3 km com o “drop out” partido, a corrente enrolada na

roda, que estava bloqueada, não rodava. Eu não podia fazer nada e segui, mais tarde eu já ia na corrida e ele ia a caminhar com a bike à mão no ar para chegar ao T2. Foi demais, ele queria mesmo terminar, fosse como fosse. No final ao chegar olhei para o relógio e tinha menos 15 minutos de que em 2015. Gostei!

V – Atletismo

Quando chego ao parque, não havia nenhum atleta, já havia muitas bicicletas ☺, pouso a bicicleta na barra, começo a trocar de equipamento, e de repente ouço uma voz inconfundível a chamar “Mano, Mano”, não sabia o que pensar, já estava com algum cansaço, 7 horas sem falar com ninguém, mas percebo que era o Helder Baptista. Finalmente tive resposta à pergunta que fiz a mim mesmo ao longo dos 170 km de bicicleta, “será que o Helder fez água?”. Equipámo-nos, festejámos, bebemos e arrancamos para os 42 km. Nesta fase o pensamento era idêntico a 2015, “agora é só correr 42 km”, aliviado por ver que o Helder estava comigo e que ia certamente terminar e bem o seu primeiro IM. Na corrida comecei de forma tranquila de foi uma maratona sempre a correr a um passo calmo e controlado, sem grande variação de velocidade, paragem em todos os abastecimentos para beber, uns pastéis de bacalhau e fatias de presunto fornecidos pelo meu Staff, na fase final nas 3 voltas 8 km em circuito. A 3 ou 4 km da prova impus um ritmo maior e com surpresa verifico que dava para manter, e assim foi até à meta. No final olho para o relógio e vejo que tinha mais 10 minutos do que em 2015. Gostei na mesma!

VI – Conclusão

Tive sempre presente o título deste texto, precisamente para poder fazer os treinos e terminar o meu segundo IberMan. Foi uma excelente aventura, tudo correu muito bem. Desportivamente podia ter sido melhor, com um tempo final melhor, mas ainda assim foi excelente atingir a meta de uma prova desta dimensão.

Estou grato pelo apoio do meu staff pessoal (família), a companhia do Manuel, do Helder e do Pedro Caeiro, do nosso Clube e dos seus responsáveis, Humberto Lomba, Rogério Araújo e Pedro Quaresma, de outra forma não era tão fácil ☺

Miguel Cruz

2017