

Decorreu no passado domingo, 22 de maio, a 10ª edição do Swim Challenge Cascais.

Inscrivi-me na distância maior (3,8 km), na expectativa de poder repetir a distância que contou para o evento do IRONMAN, realizado a 23 de outubro de 2021, e de melhorar o meu tempo final concretizado.

O treino foi escasso, perturbado pelo COVID que apanhei no início de abril e que me retirou da água por cerca de 3 semanas, mas plenamente compensado pelo planeamento cirúrgico do nosso “Coach” Nuno Prazeres e beneficiando da preparação em conjunto com um núcleo de amigos imbatível do nosso Clube, que além de grandes atletas são uns companheiros notáveis para nos incentivar a melhorar a cada momento.

Na distância maior estávamos inscritos 12 atletas do Clube.

O dia amanheceu cinzento e fresco, com vento e o mar algo agitado, para além da zona de proteção do molhe da Marina de Cascais.

Volta única do trajeto, com saída e chegada na praia, sendo a parte final mais exigente por causa da ondulação marítima:



Partida por volta das 8h00 com entrada no mar de cerca de 200 atletas em saída conjunta com a dificuldade das embarcações na proximidade do pontão da praia, que exigia aos nadadores um estreitamento súbito do percurso e uma inflexão para a esquerda em direção ao Monte Estoril.

A máquina de lavar foi intensa e a água, corpos, pernas e braços agitavam-se freneticamente para avançar. No gargalo e junto à boia de sinalização fui “atropelado” por 5 ou 6 nadadores que haviam efetuado a saída mais larga para evitar aglomerações. Engoli um enorme “pirolito” e fiquei parado com nítida dificuldade respiratória. Foi um momento crítico para mim. Não consegui prosseguir apesar das várias tentativas. A respiração não normalizava e cada tentativa de colocar a cabeça debaixo de água não resultava e o andamento fracassava. Um véu de pânico assumiu proporções dramáticas. Apesar de toda a experiência de anos de competição, aquele fantasma de uma prova de triatlo realizada em Montemor-o-Velho

ressuscitou e fiquei congelado dentro de água com o único pensamento em “sair” dali. Olhei para trás e já só tinha menos de 10 nadadores atrás de mim. Procurei o foco interior e depois o compasso da respiração. Respirar e controlar. Acalmar. Decidi dar mais uma chance e reiniciei o trajeto bem devagar, procurando estabilizar a respiração e normalizar o espírito. Aos poucos reencontrei-me e fui saindo da função de sobrevivência para a função de modo de competição. Assim foi até à primeira boia onde encontrei o meu amigo Miguel Santos Costa. Ia passando gente. Sempre a procurar espaço para me guiar em direção à segunda boia e ultrapassar quem me bloqueava à frente. Na segunda boia reconheci o António Ramos. Nessa altura percebi que o ritmo era bom e que havia de continuar até ao Estoril/Tamariz onde se posicionavam as boias laranja que assinalavam a zona de retorno. Sempre a passar nadadores, a confiança ia aumentando e as adversidades das condições marítimas também com a ondulação a fazer-se sentir agora e a dificultar a visibilidade e o andamento. Nem assim levantei a energia do andamento. Estava agora bastante confiante e na segunda boia laranja já não tinha ninguém nas proximidades. Pude fazer a minha orientação certinha e confiar no ritmo que me tinha imposto para recuperar tempo.

No regresso veio um momento de fome (os hidratos consumidos ao pequeno-almoço e imediatamente antes do início da prova já tinham feito o seu percurso na corrente sanguínea e o corpo teve um momento de ajuste para dar início ao consumo do glicogénio armazenado nas células). Durou pouco tempo essa sensação de fraqueza e uma vez o ajuste fisiológico concluído, agora estava ainda mais forte (sensação errada, porque não estaria a nadar mais rápido, mas apenas a manter o ritmo que trazia).

O trajeto de regresso foi sendo feito com a necessidade de muitos avistamentos, porque as boias eram pequenas e no final os barcos dificultavam a orientação. Próximo do molhe da Mariana, as condições do mar melhoraram para algo próximo da calma de uma piscina e todo o movimento fazia-se agora de forma natural. Continuava rápido e entre os barcos já só queria ver a linha da praia, o que acabou por acontecer, dando uma motivação adicional para as últimas centenas de metros. Quase a tocar na areia e a pensar que estava sozinho, um outro nadador entrou pelos meus pés adentro e ganhou espaço para a saída, mas seguindo o conselho do campeão João Silva, de que todos os pontos valem, passei o competidor na corrida em direção à meta.

Prova cumprida.

Muitas sensações vividas num tempo de 1h10'44”.

Tempo do IRONMAN batido em 2’.

E uma enorme sensação de vida dentro de mim.

Um Abraço especial ao meus companheiros e grandes amigos que participaram e treinaram para esta prova.

Mais um conjunto de momentos únicos para um dia recordar.

Juntos Somos Mais Fortes!