

IRONMAN Vitoria-Gasteiz 2022, por Nuno Nobre

Que fim de semana cheio de emoções. Agora sim, posso dizer que sou um IRONMAN, apesar de já ter concluído dois anteriormente (Vitoria-Gasteiz 2019 e Cascais 2021), pois consegui fazer uma prova FULL de 3.8k 🏊, 180k 🚴 e 42k 🏃 em 11h14, com alguns altos e baixos, mas que até cruzar a meta, senti que era eu que estava a controlar a prova e não era a prova que me estava a descontrolar.

A Natação - Que imagem idílica aquele Pântano Landa. Partida prevista para as 8h30. Tinha decidido partir com os primeiros atletas embora a minha natação seja mais lenta. Às 8h39 foi a minha partida, ou seja, parti com os tubarões todos, mas o lago é grande e cabemos todos... Os primeiros 1500m foram feitos a “navegar” bem e com boas sensações. Depois, dos 2000 aos 3000m, a “navegação” não foi tão boa e passei longe das duas boias. Frustrado, fui buscar forças ao fundo do lago e fiz o meu melhor pace nos últimos 800m (1:59). No fim, segmento feito em 1:24 com um pace de 2:10, menos 2' que em 2019.

T1 - 5' que levei com calma, mas 2 contratempos fizeram-me atrasar um pouco. Sem stress, siga.

A Bicicleta - Que segmento. 2 voltas completas ao lago, mais metade, com chegada em plena cidade de Vitoria-Gasteiz. 1 volta sem vento e temperatura fresca proporcionou uma volta rápida. A 2ª volta já com calor (33°C) e um vento forte em que tive de abrandar e fazer um pouco a gestão de esforço e comer e beber bem. Aos poucos fui sentindo novamente as pernas e vontade de correr e fiz novamente a última volta com força e o segmento em 5h37, com média de 32 km/h.

T2 - Que ambiente, as pessoas a puxarem por nós, 800m de emoções e a família ali depois de tantas horas sem me ver... eles também são uns campeões da resistência e resiliência. Chego à tenda e faço uma pequena pausa para respirar e gerir aquilo tudo. Começo a pensar na corrida, porque até fazermos os primeiros 8 km é uma lotaria saber se realmente estamos fortes física e psicologicamente.

A Corrida - Começou a verdadeira prova. Até aos 8 km era saber se conseguia marcar o ritmo programado... e assim foi. Corrida prevista entre as 5h15 e as 5h30, no entanto, na minha cabeça sempre esteve presente que me sentia bem e que não era nas primeiras 3 voltas de 10 km que começava o verdadeiro Ironman. Esse iria começar na última volta de 10 km, e assim foi. Até ao km 32 estive sempre disponível para impor um ritmo pace médio de 5:35. Confesso que ainda tive a esperança de que os últimos 10 km iam ser iguais, mas já não foi bem assim. O corpo começou a acusar desgaste e as pernas pesadas, mas como já estava nos últimos km, como diz o amigo David Caldeirão, “esta era a altura de saber sofrer”. Obrigado David pela excelente orientação. Isto de aprender com os melhores torna a probabilidade de sofrer bem menor. Últimos 2 km e de novo as emoções à flor da pele, sabendo que tinha a família à minha espera para me felicitar e dar a bandeira de Portugal. No fim, corrida feita em 4h57s, com um pace de 5:42.

E assim foi. Com a bandeira bem alta fiz os últimos metros em direção à meta e pude ouvir:

“You are an IRONMAN and nothing is impossible...”.

Em 2019 tinha concluído com um tempo de 11h31. Agora, em 2022, concluí com um tempo de 11h14, portanto melhor tempo, mas não foi isso que me deixou mais feliz, mas sim a forma controlada como realizei a prova e o bem que me senti em todos os segmentos.

Obrigado a todos os que nestes dias me foram dando palavras de incentivo e felicitações... um grande BEM-HAJA.

Podem chamar-nos de malucos e que “não havia nexexidade”, mas a vida é feita de emoções e esta é daquelas que ficam para a vida.

