

A prova do Oceanman Madeira foi o meu objetivo para este ano a nível desportivo, depois de ser ultraman, powerman, ironman... queria superar-me numa prova de resistência de natação. Inicialmente tinha alguns receios, nomeadamente se conseguia chegar ao fim da prova no limite do tempo, 4h30m para os 10 km. Sou um nadador lento, por outro lado nadar em mar aberto é diferente de nadar em baías, barragens ou rios.

As condições do mar no dia da prova são uns dos fatores mais importantes, ondulação, marés, ventos, visibilidade, são variáveis que não controlamos, como tal tentei treinar em diferentes zonas para me habituar a diversos ambientes.

Parti para a Madeira talvez com quase 70 km de natação feitos no último mês e com confiança, apesar de nunca ter feito nenhuma prova com mais de 4 km.

A prova é simplesmente espetacular; estamos a nadar num mar azul e com uma visibilidade impressionante. Começamos em Câmara de Lobos para terminar no cais do Funchal. A temperatura da água andou entre os 23 e 24 graus e o uso de fato era opcional. No meu caso hesitei um pouco porque podia ter algum calor e ao fim de algum tempo o fato podia prender os músculos dos braços, mas a vantagem de flutuabilidade era superior.

Arranquei para a prova com fato e dois géis... logo nos primeiros metros fui surpreendido com um mergulhador no fundo do mar a tirar fotos; fabuloso, ainda não tinha chegado ao primeiro km,

e por baixo de mim passam dois tubarões martelo. Acho que tiveram medo de mim 😊 e mergulharam ainda mais fundo. Até à ponta da Doca do Cavacas, cerca de 3,5 km, tivemos uma ondulação bastante cansativa. Não consegui ter um ritmo constante e olhar para o fundo do mar deixou-me um pouco nauseado. Tive que nadar a olhar mais para o horizonte. Quase todos falhámos o primeiro abastecimento - estava mais junto à costa e nos estávamos a nadar mais ao largo. Estes 3,5 km da prova, para mim, foram os mais duros pela ondulação inconstante.

A fase seguinte da prova foi feita com um sorriso interno, nadava com um ritmo constante 2 minutos aos 100m e para passar o tempo distrai-me a observar diferentes cardumes de peixe e senti que podia fazer mais km nestas condições.

Adorei a prova e finalizei-a junto dos meus familiares mais próximos e amigos. Foi um grande dia para mais tarde recordar.

Eduardo Ferreira



Eduardo Ferreira

10 de setembro de 2022 às 09:00 - Portugal



## Oceanman Madeira 2022

Distância

10.539 m

Tempo

3h 24m

Ritmo

1:56 /100m

