

IRONMAN Cascais 2022 (Full Ironman), por Ricardo Mendes

“Ricardo Mendes, YOU ARE AN IRONMAN!”, foi esta a frase proferida vezes sem conta no dia 15 de outubro. Já passou uma semana e não me sai da cabeça!!

Que dia memorável, cheio de emoções, chorei, ri, gritei, abracei e beijei, família, amigos e conhecidos. Foram muitos os que estiveram no sábado, o dia todo, para me apoiar e abraçar após cruzar a meta.

A minha história neste percurso é breve. Comecei há alguns anos a fazer triatlo e rapidamente a paixão por este desporto entrou-me nas veias. Desde então tenho feito inúmeras provas, tanto em Portugal como em Espanha, e como qualquer atleta, gosto sempre de experimentar mais um pouco.

Vou fazer meio século de idade... Então porque não fazer um Ironman na distância Full? Só tinha de completar a prova dentro do tempo regulamentar (17 horas), depois de fazer 3.800 metros de natação, 180 km de bicicleta e 42,2 km de corrida.

E assim foi... muitos fins de semana a levantar de madrugada, treinar até muito tarde, hora de almoço, controlar a alimentação, descansar, gerir a rotina familiar, trabalhar e vida social com amigos (às vezes). Fácil, é só criar um horário, deixar de ver televisão, passar menos tempo com a família e fazer a prova!

Para melhor perceberem um pouco como foram estes últimos meses, vejam o vídeo que fiz (link abaixo).

Creio que mostra um pouco do que temos de fazer e a emoção que se vive a cruzar a meta, depois de tantos meses de treino.

Não me arrependo de nada e faria tudo de novo, porque o que ganhei não foi só uma medalha, mas sim uma família mais unida e a amizade de um grupo de atletas que passou a fronteira do treino e do desporto para uma união forte de amizade para a vida.

Que dia memorável!!! Inesquecível!!! YOU ARE AN IRONMAN.

Obrigado a todos e em particular ao Clube Millennium bcp pelo apoio que presta aos atletas e sócios nas diversas modalidades!

<https://youtu.be/g1tBdQBmoq0>