

Passaporte carimbado para O Mundial de Ironman do Hawaii



Meu 16º ironman e minha terceira classificação para o Mundial de Ironman do Hawaii. Se foi duro? Não tem como não ser assim como não tem como não ser emocionante e cheio de surpresas. Uma das perguntas que recebi dos atletas que iam fazer seu primeiro ironman e souberam que eu ia fazer meu 16º era qual a diferença do primeiro para o 16º. Eu falava que no primeiro você acha que vai doer e no 16º você tem certeza. Cada iron é um iron, cada prova tem sua surpresa. Ninguém tem a receita da prova ideal. Depende muito das condições climáticas e de como seu corpo reagirá naquele dia. O treinamento e preparação a grande maioria faz então o resultado dependerá daquele específico dia.

Sobre a minha prova foi bem interessante e tive que contar com a minha experiência, determinação e respeito do próprio corpo. Não posso esquecer de comentar que a ajuda dos amigos, torcedores e atletas que encontrei pelo decorrer da prova foi de grande importância para melhorar o astral da competição e levantar o ânimo a cada momento para seguir cada vez mais determinado.

Os dias que antecederam a competição ajudaram ainda mais para dar tudo certo. Fiquei em uma casa com pessoas ótimas de estar o que ajuda em muito o psicológico antes da prova. Eu sempre procuro ficar relaxado e não estressado para competir. Não sou daqueles que fica confinado pensando o tempo todo na competição e cada movimento é um motivo de preocupação para fazer uma boa prova. Procuro me divertir com as companhias e com o local. É lógico que não vou ficar na balada e beber todas. Mas descontração é uma das minhas receitas. O clima quente também ajudou muito. Adoro sol e calor. Corro melhor em dias assim. Meu ânimo é outro.

Logo pela manhã o sol deu o ar de sua graça e majestade com seu sorriso de um ótimo bom dia a todos nos mostrando que estaria ali para dar alegria e desejar boa prova para todos que estavam presente. Mar liso e a correnteza que sempre esta presente. Sai da água com o tempo um pouco alto, mas percebi que estava bem colocado e o tempo deveria estar alto pra todos. No ciclismo estava solto e a dor nas costas estava bem mais amena que nos outros anos e me senti confiante e determinado a fazer um ciclismo consistente. Percebi que terminei o ciclismo também em uma boa colocação. Sai para correr em um bom ritmo como sempre faço e estava solto. Perto do quilometro nove existe umas subidas fortes, então percebi que meu corpo não estava disposto a subir forte e nem fazer subidas. Foi um momento delicado de conversa entre cabeça e corpo. Corpo querendo subir e cabeça

querendo andar. Entramos em um consenso e subi cauteloso. Após as subidas e descidas meu corpo começou a perder performance. O estomago não estava legal e comecei a sentir um pouco de dor de cabeça e tontura. Percebi que necessitava parar e perceber o que estava acontecendo senão ia parar de forma forçada de um possível mal estar que poderia ficar complicado. Parei em um posto de abastecimento, sentei e determinei que ia ficar ali de cinco a dez minutos para sentir o que estava acontecendo e o que o corpo precisava. Fiquei olhando para as comidas e bebidas e percebendo o que o corpo estava querendo e precisando. Colocava na boca devagar e sentia se dava anciã ou prazer. O que dava prazer eu ingeria. Parou um conhecido e ficamos trocando idéia. Depois mais três pararam e fizemos o piquenique. Após uns dez minutos levantei e senti que estava melhor e sai correndo vagorosamente. Senti que o mal estar havia passado e fui aumentando o ritmo. Passou uns caras correndo ritmado e resolvi seguir com eles. Então começo a estratégia de voltar a estar bem e centrado na corrida. Dali por diante cada atleta que aparecia ao meu lado correndo bem eu seguia seus passos. Não deu outra, cresci novamente na competição e não parava de passar atletas. Cheguei muito bem.

Um das coisas que aprendi com meu "guru" assim que comecei a praticar triathlon ficou sempre registrado e sempre respeito. Ele sempre falava para "escutarmos" nosso corpo e respeitar. No momento que não estava bem soube parar, respeitara e sentir o corpo. Perdi uns minutos, mas após satisfazer as necessidades do corpo voltei muito mais forte e preservando a saúde que é meu motivo principal de praticar atividade física.

Outra coisa que aprendi é que devemos fazer no NOSSO ironman. Aplicar o que treinamos e não tentar seguir o ritmo de outro atleta. As vezes passa uma pessoa em um ritmo alucinante, mas não sabemos se este atleta ira quebrar logo ali na frente e podemos quebrar com ele. Este ano dois gringos profissionais minaram vários atletas. Faça a sua prova. O resultado é consequência de como se preparou e soube aplicar.

Outro segredo foi eu fazer a prova sempre com prazer sem aquela pergunta do que eu estou fazendo aqui. Sabia muito bem porque estava ali e estava fazendo uma coisa que adoro. Cada momento foi curtido. Quando estava bem sorria, quando estava mal me concentrava e seguia em busca de mais uma conquista pré-determinada.

Dia 11 de outubro estarei no Hawaii entre os melhores atletas do mundo lembrando que uma das coisas que precisamos para realizar um sonho é ter determinação.

By Cuca