

IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP – KONA 2025

A minha participação na edição de 2025 do Ironman World Championship na “Big Island of Hawaii”, foi a minha primeira e única num Mundial exclusivamente feminino, já que a participação anterior, em 2022, foi a última em que homens e mulheres correram juntos na ilha, embora separados em 2 dias diferentes. De igual modo, 2025 é o último ano em que há separação de géneros, voltando ao formato anterior de uma só prova conjunta novamente em 2026, no mesmo dia.

Pude constatar que a ilha estava menos lotada, o que conferia maior tranquilidade tanto a atletas e acompanhantes, como à comunidade local. O reverso da medalha, porém, é que se notava bastante a falta de público em locais míticos que anteriormente costumavam estar cheios de gente e que agora estavam tristemente quase desertos, como a Ali'i Drive e o Energy Lab.

O dia D amanheceu chuvoso, o que indiciava que a humidade, aliada ao calor do dia, iria estar muito elevada, o que veio a confirmar-se.

A natação fez-se numa água a rondar os 28 graus, mas as condições estavam bastante agitadas, embora tal não afastasse os golfinhos que avistámos durante o segmento.

A saída para a T1 é mais uma vez auxiliada pelos incansáveis voluntários, tendo sido nessa altura que olhei para o relógio a 1ª vez e confirmei a percepção de não ter saído nada bem, pois é o meu maior calcanhar de Aquiles. Mas havia ainda muita prova para cumprir!

O ciclismo é o meu segmento mais forte e saí a boa média, a ultrapassar muita gente, embora ciente que esse ímpeto inicial tem de ser controlado pois mais para a frente é que estão as dificuldades. Fui passando muitas atletas até à aproximação à subida de Hawi, onde me cruzei, no sentido contrário, com a cabeça da corrida, pela ordem Taylor e Lucy a escassos metros, e bastante tempo depois a norueguesa Solveig.

Hawi é daquelas subidas que eu gosto, mas que moem. É por isso que gosto, porque não me costumam moer demasiado. Puro engano, porque no dia da prova moeu e bem, devido ao vento incrível que se fazia sentir. Soprava de nor-nordeste, e nos locais mais desabrigados fazia-nos andar de lado. Após o retorno, em Hawi, temos então setores com grandes descidas, mas aquele vento, agora de nor-noroeste, fazia abanar tanto a direção que ir nos extensores era um risco que eu não queria correr para além do aceitável.

Pouco após a descida, entramos no longo troço de regresso na Queen K, que é um constante sobe e desce com vento lateral vindo do mar, e que fustiga incessantemente até voltarmos a entrar no PT em Kailua. Cheguei exatamente na marca das 06:00, paciência, acelerar para pagar (ainda mais) a fatura na corrida estava fora de questão.

Os primeiros passos da corrida são sempre penosos, até entrarmos na Ali'i Drive, que também é um constante sobe e desce mal disfarçado, numa ida e volta até à subida da Palani, essa uma autêntica rampa, onde depois viramos para a Queen-K.

Cada “aid station” é visitada por praticamente todos, numa romaria até à curva para o Energy Lab, que é ao mesmo tempo um alívio (porque aí começa a descer) como um temor, porque sabemos que por volta daquela marca dos 25kms e naquela cova do Energy Lab, acontece a maior chacina da prova, onde muitos caem e outros procuram erguer-se das cinzas. Eu apenas

procurei sobreviver. Reentrar na Queen-K é um alívio, mas o que guardo dessa reentrada é a bola de fogo vermelha do sol, a pouco tempo de se pôr, sobre o mar.

A descida da Palani é como uma marreta nas pernas devido ao impacto, mas é também o aproximar do final, é um ânimo que renasce. Eu já só penso naquele corredor de meta, na alegria que quero voltar a sentir quando o percorrer, ladeado por bandeiras de todos os países representados, e naquele tapete vermelho e naquele onde culminam os 42.2kms, que eu cruzei passadas 12:06:34.

Foi preciso muito HO'OIKAHA (lema desta edição da prova, significa RESILIÊNCIA) e muita disciplina, muito foco e dedicação, muita capacidade de sacrifício e entrega durante 12 meses para fazer 12h06 de prova. Parece "fácil"... mas não é!

"See you next time Kailua-Kona, Mahalo"!