



28 de abril de 2013. Incluiu a prova de Super. Ideal para quem se quer iniciar ou para quem está apenas a tomar balanço para "voos" maiores. A minha filha Sofia (16 anos) e a Ana Rita (14 anos), filha do Bruno, foram fazer o seu batismo no Triatlo.

Para a prova tínhamos promessas de ondulação, e frio, no ar e no mar. Não admira, ainda estamos em abril. A ondulação não se confirmou mas o frio no ar e especialmente no mar foi coisa dura de roer. Encolhidos, todos os atletas do Clube fizeram o seu aquecimento de corrida na areia e o mergulho de ambientação ao mar. Primeiro choque! Com o aproximar da hora da partida, a adrenalina dispara e esquecemos os frios, mas quando saímos do mar e queremos atar os atacadores percebemos que tudo quanto estava fora do fato ficou gelado deixando sem sensibilidade mãos e pés. Perdemos o rasto aos outros atletas, provavelmente por estarem bem mais à frente, mas as famílias Vaz e Ramalho andaram a par e ainda



assim deixaram uns quantos no mar. A Ana Rita fez uma maldade e chegou à frente do Bruno deixando um aviso para desafios futuros. Os Vaz fizeram a transição água/bicicleta mais rápida e ganharam vantagem. Duas voltas até ao Jumbo e nem nos passou pela cabeça parar para ir comer os deliciosos croissants do Gianni. Força nas pernas que ainda falta a corrida. Fomos passados por alguns, apanhámos outros e chegámo-nos aos que iam na nossa frente. Transição nº 2 no topo do jardim do Casino onde se iria desenrolar a corrida.

Chegaram os Vaz e pouco depois os Ramalho. Para agravar a pouca empatia que a Ana Rita tem para com a corrida, chegou um pouco em hipotermia arrancando para a secção de corrida num passo muito pequeno. A Sofia estava a sentir-se bem e começou forte enquanto eu arrumava as bicicletas. Tive que dar corda aos sapatos para a apanhar. Passaram-nos dois e nós passámos quatro mas o melhor estava para vir. Tínhamos um atleta (adulto) à nossa frente com uma camisola com o símbolo do MB. - Sofia, estás a ver aquele multibanco? Vamos lá levantar dinheiro. Iniciámos uma perseguição ao MB e antes da curva da reta da meta, que nem sequer era muito longa, fizemos a ultrapassagem cortando a meta num sprint final bem rápido. Missão cumprida! As princesas debutantes cumpriram aquilo a que se propuseram e esse é um dos princípios da vida e do desporto.

A prova à séria teve circuitos muito apertados que obrigava a diversas voltas do mesmo percurso, o que ficou confuso. O tempo foi dureza também à séria. Para verem a dificuldade da coisa, e estamos a falar já de uma modalidade que à partida

não terá curiosos, três não passaram do pontão (menos de 100 metros) e dois não passaram da primeira boia (regressaram de barco). Vencida a água gelada com corrente e vento à mistura, o ciclismo e a corrida foi andar às voltas sem saber quem está em que volta. Para treinar para o Half Iron Man do próximo fim de semana foi bom. Esperemos que tenham melhor sorte com a temperatura. APAREÇAM (zona da Expo) pois melhor que água aceitável, temperatura amena ou vento fraco é ouvir a voz de alguém a incentivar, e ainda melhor se for alguém conhecido.

Fotos (Pedro Caeiro) da prova em:

<https://plus.google.com/photos/111294493755866501964/albums/5871988569851617329?authkey=CPbQ8NeK99nzzwE>

Fotos (António Moriés) da prova em:

[https://www.dropbox.com/sh/edl65yfiot5z08m/Y4ebnmn\\_yz](https://www.dropbox.com/sh/edl65yfiot5z08m/Y4ebnmn_yz)