

Estreia no Triatlo de Lisboa e na distância olímpica

Para mim o grande desafio passava por triplicar a distância de natação já que até à data só tinha efetuado um máximo de 350 metros em provas de super-sprint.

Com bastante receio de não conseguir concluir os 950 metros a nadar e porque não tinha tido a melhores sensações no segmento de natação em Alpiarça, resolvi nas semanas antes, insistir no treino de natação. Experimentei alguns fatos neopreno na piscina do ginásio, fui nadar para a praia da torre e fiz alguns exercícios de reforço muscular para os ombros. Comentei os meus receios por diversas vezes com colegas mais experientes, que com muita paciência me iam animando e sossegando com a indicação que esta seria a melhor prova para a estreia dado que a natação é efetuada numa zona sem corrente e de água salgada.

Chegado o dia da prova com duas noites de véspera mal dormidas e algum aperto no estomago, rumei juntamente com o melhor apoio que como pai posso ter, a minha filha.

Chegados à Expo, foi deixar o equipamento na zona de transição, cumprimentar alguns colegas e conhecidos. Sempre com o tema da natação da cabeça mas confiante para os segmentos de ciclismo e corrida, pois já tinha experiencia em concluir as distâncias desses segmentos.

Contrariamente aos meus receios, o segmento de natação correu bem, sem incidentes e esforço que compromettesse a restante prova, ficando os níveis de confiança em alta.

Com as palavras de apoio da minha “claque” o ânimo estava em alta e arranquei para o segmento de ciclismo com bastante à-vontade. Tanta confiança que mal entrei no empedrado sinto o capacete a cair da cabeça pelo trepidar da bicicleta, retiro a mão direita do guiador para ajustar o aperto e quando dou por mim, estou estatelado no chão e embato num bloco de cimento. Rapidamente me levanto, vejo que tenho algumas escoriações no ombro, mas como me consigo mexer não me preocupo. Levanto a bicicleta, verifico que o guiador e a manete direita estão desalinados e a corrente está encravada. Endireito a manete, não consigo endireitar o guiador, mas consigo desencravar a corrente e verifico que tenho condições para prosseguir e tentar concluir os 45km da melhor maneira. Ando uns metros e oiço barulho de coisas a cair e penso “já foste”! Paro e verifico que tinham sido as garrafas de Co2 que caíram. Recolhidas as respetivas foi pedalar os 45km com o guiador de “esguelha” e contra um vento fortíssimo que se fazia sentir no sentido norte do percurso, revelando-se a maior dificuldade para superar este segmento.

Antes de concluir o ciclismo e como não sabia bem como é que o corpo ia reagir à transição para a corrida, optei por reforçar com um gel e bebi o resto do bidon para não ter nenhuma quebra de forças.

Arranco para a corrida e começo a sentir dores nas pernas onde não é hábito, mas resolvo não dar importância e gerir antes o andamento para concluir a prova. Neste segmento, para além do vento forte sentido no ciclismo, o aumento da temperatura veio adicionar dificuldades acrescidas. Com apoio da minha filha e de alguns colegas que assistiam á prova consegui alguma força adicional para aumentar o ritmo e

concluir este segmento em 50 minutos o que, para as minhas previsões, se revelou um excelente tempo.

Na meta lá estava a minha filha para me dar os merecidos parabéns e “autorização” para subida de escalão, pois já posso fazer as provas maiores, segundo a perspetiva dela.

No final avaliei o resultado da queda e consegui perceber porque é que na corrida me doíam os músculos. Tinha alguns hematomas e escoriações nas ancas, pernas, ombro esquerdo e uma fissura no pé esquerdo.

Venha o próximo desafio...