

Porquê?

Sempre senti uma simpatia com a modalidade do Triatlo ao ponto de querer participar/competir numa prova numa fase da minha vida.

Esteve para ser em 2013 no Triatlo de Oeiras, mas compromissos familiares impediram a minha participação. Este ano, após novo desafio de um amigo meu triatleta, e pelo facto da prova de realizar a poucos metros de minha casa, organizei a minha vida nesse sentido.

Estabeleci como objectivo principal (1) *aprender/experiência na modalidade* + (2) *'Conseguir chegar ao fim' da prova* e o objetivo complementar de *(2) não ultrapassar 1h30.*

Preparação

Tomei esta decisão 20 dias antes da prova, pelo que tive esse mesmo período para me preparar nas 3 modalidades.

Revalidei a minha inscrição no Ginko (já lá não ia há mais de 1 ano...) e iniciei o meu plano de treinos para a prova. Ao longo destes dias fui falando com o Eduardo Ferreira para me ajudar a entrar neste 'mundo novo' da modalidade. Entre manhãs cedo, horas de almoço e finais de dia/noite consegui fazer um conjunto de sessões de preparação. Entre corridas no Tagus Park e em Carcavelos, bicicleta ao fim de semana, nadadelas na piscina e no mar e algumas sessões de 'fogachadas' com os veteranos do Clube Millennium bcp lá fui convencendo o meu corpo a despertar da hibernação e começar-se a habituar a esta nova realidade...

Dia da Prova

Optei por ir cedo para o local da prova para não ter surpresas. Às 8h40 já lá estava a arrumar o material na zona de transição. Os 'veteranos' do Millennium lá foram dando uma ajuda com as suas dicas. Material arrumado fui ver a prova aberta para perceber a dinâmica e ver as transições para a bicicleta e para a corrida.

O estado do mar estava bom, mas era mais para a modalidade de surf... as boias da prova dos 750 metros foram colocadas na zona da corrente e uma delas disparou em velocidade para Paço de Arcos até desaparecer de vista...

Bem, 15 minutos antes da partida desci para a praia para aquecer e fazer a habituação à água.

Como a corrente estava para a esquerda (direção de Lisboa) e porque respiro para a direita optei por me encostar ao lado direito da praia e fazer a partida perto das toucas azuis. O estado do mar, o nervoso miudinho e a confusão generalizada não ajudaram muito à progressão e estive o tempo todo a tentar 'serenar' e nadar a um ritmo estável (não consegui...) mas lá fui progredindo. Ao voltar à primeira boia levanto a cabeça e dou de caras com o Eduardo ao meu lado, depois veio a 2ª boia e toca a nadar para terra.

1ª transição rápida e sigo na bicicleta para Algés ainda meio atordoado e com alguns problemas de respiração para resolver... Outra transição rápida para a corrida e toca a fazer o circuito.

Balanço

Tratando-se de uma experiência nova para mim e tendo eu conseguido atingir os 3 objetivos a que me propus, fiquei muitíssimo satisfeito e com a sensação do dever cumprido (apesar da prestação desportiva poder melhorar significativamente...).

Irei com certeza fazer mais provas este ano e irei ter objetivos mais ambiciosos à medida da minha capacidade de treino.

Agradeço o apoio de todos os 'veteranos' do BCP nesta modalidade ao longo dos treinos que fiz e durante a prova.

