

TRIATLO DE LISBOA “TELEPERFORMANCE – OS BELENENSES”
18 DE OUTUBRO DE 2014
CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL – TRIATLO

Estiveram presentes dois atletas do Clube Millennium bcp, Bruno Vaz e Eduardo Ferreira, no Campeonato Nacional de Triatlo, realizado na zona ribeirinha de Lisboa junto à Torre de Belém. Esta prova tinha sido adiada devido ao mau tempo do fim de semana anterior.

Distâncias e Escalões do Campeonato Nacional Individual de Triatlo:

Escalões	Distâncias e nº de voltas
Juniões (nascidos entre 1995 e 1996)	Natação - 1500 m (2 voltas)
Sub 23 (nascidos entre 1991 e 1994)	
Seniores (nascidos entre 1975 e 1990)	
Veteranos I (nascidos entre 1970 e 1974)	Ciclismo - 40000 m (5 voltas)
Veteranos II (nascidos entre 1965 e 1969)	
Veteranos III (nascidos entre 1960 e 1964)	
Veteranos IV (nascidos entre 1955 e 1959)	Corrida - 10000m (4 voltas)
Veteranos V (nascidos em 1954 e anos anteriores)	



A prova teve o seu início às 11:42. Se na semana passada, o mau tempo tinha impossibilitado a realização da prova, neste sábado os atletas puderam lançar-se a água, mas tivemos que enfrentar águas agitadas, com corrente e bastante sujas ☹.

Só para termos uma comparação, demorei mais 10 minutos no segmento de natação do que tinha feito no triatlo do Estoril para a mesma distância.

Os segmentos de ciclismo e de corrida foram feitos num percurso bastante rápido, 100% plano, onde a única dificuldade eram os 10 retornos na bicicleta.



Classificações atletas do Millennium bcp

Lugar	Nome	Escalão	Posição	Natação	Posição	Transição	Posição	Ciclismo	Posição	Transição	Posição	Corrida	Total
63	Bruno Vaz Eduardo	V2	61	00:35:22	78	00:02:11	47	01:02:35	67	00:00:56	70	00:50:07	02:31:14
71	Ferreira	Sénior	79	00:46:48	67	00:01:30	38	01:01:02	72	00:01:07	60	00:47:35	02:37:53

Classificação Geral Masculina ([clique aqui](#)).

TRIATLO DE LISBOA “TELEPERFORMANCE – OS BELENENSES”
18 DE OUTUBRO DE 2014
Prova Aberta – Relato Francisco Pulido Valente

Com a alteração da data do evento acabei por ser o único representante do Clube Millennium bcp a participar na Prova Aberta.

Tive como companheiros o João Martins, PT do ginásio que me tem orientado nos treinos e que se ia estrear no triatlo, e o meu amigo António, velho companheiro de corridas que depois de alguns anos a ganhar barriga resolveu voltar às lides.

O dia amanheceu calmo depois do mau tempo que se tinha feito sentir durante a semana anterior pelo que as condições estavam quase perfeitas não fosse a forte agitação do rio.

Tinha como principal objetivo melhorar o tempo com que me tinha estreado no ano anterior, de 49m e 45s para os 45m e esperava ganhar tempo, sobretudo no troço de natação e na corrida, se bem que o facto de poder contar, desta vez, com uma bicicleta de estrada pudesse também ajudar no troço de ciclismo.

As contas acabaram por me sair um bocado trocadas porque o troço de natação, devido às condições difíceis do rio, acabou por não correr bem. A falta de treino em águas abertas levou a que por várias vezes engolisse água em vez de respirar e a ter que parar várias vezes ao longo do percurso para me recompor.

O efeito ainda perdurou na transição para a bicicleta e os primeiros km a pedalar foram um bocado penosos mas a pouco e pouco fui conseguindo recompor-me e a parte final já foi feita a bom ritmo.

O troço de corrida, a minha disciplina mais fraca, correu-me bastante bem e quando cheguei à meta tive a agradável surpresa de verificar que tinha suplantado o objetivo fixado ao fazer 42m e 28s, menos 7m que no ano passado.