

O meu primeiro Triatlo

Foi um Super Sprint em Oeiras e já nem quero pensar nele porque foi à 7 ou 8 kilos atrás. Além de ter nadado com um top mínimo, a mostrar a barriguinha, fiz a prova de ciclismo na minha BTT com um pneu de 2,35' na frente. Felizmente foi coisa só para 40 minutos !!!

O meu primeiro Triatlo (agora a sério)

Só teve em comum as dores de barriga provocadas pelo receio de já ter saído do Parque de Transição e de me ter esquecido de algo realmente importante (fiz a corrida com os calções do ciclismo, mas isso não foi nada importante - seria pior se não tivesse levado nenhuns calções !! !). Para tentar obviar isso, fiz uma *check list* que funcionou e que partilho aqui:

Natação

Calções interiores

Camisola ciclismo/corrída

Chinelos (descartáveis - da loja do chinês)

Fato natação

Óculos

Touca (a do costume, de lycra, que usei por baixo da da prova - os óculos iam no meio, ao abrigo de puxões)

Chip

Ciclismo

Calções

Meias

Sapatos (6*Gel)

Óculos

Capacete

Bicicleta

2 Bidons bebida isotónica (preparar na manhã da prova e deixar na bike antes de sair para a natação - verificar a pressão dos pneus, já agora...)

Ordem:

- **Enxugar pernas e pés**
- **meias**
- **calções**
- **(guardar gel na camisola) sapatos**
- **óculos**
- **capacete**

- bicicleta

Corrida

Ténis (2*gel)

Faixa de dorsal

Ordem:

- bicicleta

- capacete

- óculos

- sapatos

- calções

- (guardar gel na camisola) ténis

- dorsal para a frente

Isto, na teoria, é tiro e queda. Na prática, não funcionou !!! Para a próxima vou imprimir a ordem (a negrito no texto acima) porque, depois de ter saído da natação com um quadricípite a prender por causa da tensão que foi ultrapassar a última boia (onde fiz umas pernadas de bruços) e enjoado com uma ou outra golada de água salgada, só me apeteceu chorar porque receei ter que ficar por ali, e, só muito a custo consegui chegar á minha bicicleta e recompor-me. Mas isto desconcentrou-me e a ordem em que deixei todo o material, de súbito, deixou de fazer sentido: demorei 4:22 a sair dali !!! A transição da corrida não foi muito melhor - 2:22 e mesmo assim não tirei os calções acolchoados...

Mas para isto não treinei (devia e talvez o faça para a próxima...). Treinei foi para nadar, pedalar e correr. À Rocky - muito obrigado Humberto Lomba por me teres aturado tanto tempo não só a treinar, mas a esperar que me recompusesse de um exercício para outro, ou a alterar o peso para o adequar ao teu nível de carga; com alguma cientificidade com o Pedro Caeiro, com o Pedro Quaresma e com o Rogério Araújo; mas com todos eles num fantástico ambiente de entreajuda que não conheci em círculos mais antigos de amigos. Ainda ficam por incluir os Sprints doidos com o Nuno Prazeres e companhia, mas ficam para uma próxima... Arranjei na verdade novos grandes amigos nesta aventura, que parece que ainda não acabou. Talvez daqui a uns meses volte a escrever outro relato...

Quanto à prova, foi só isso mesmo: nadar, pedalar e correr, aproveitando para beber e comer tudo o que pudesse porque era à borla !!! Tudo o resto foi extra prova e fruto de improvisos por impreparação.

Na natação:

Perdi os meus amigos de vista - achei estranho que toda a gente se estivesse a lançar à água porque achei que não havia tempo para que retornassem a terra para ser dada a partida, mas num instante acabei com a minha dúvida: perguntei ao concorrente ao meu lado onde era a partida e ele lá me disse que era dentro de água, nas boias à nossa frente !!! Entrei na água e foi como se começasse logo a minha prova porque queria encontrar a minha ninhada. Estava à procura de algum consolo (a água estava fria e opaca). Encontrei os Pedros e quando ia a comentar o episódio soou o sinal de partida. Acabou o nervoso miudinho de antes da prova, agora era a sério.

la falar dos sopapos e dos pontapés, mas acho que não vale a pena porque isso não é extra: vem incluído no pacote, sobretudo quando se decide, como eu fiz, atacar as boias diretamente, sem perder tempo a contorná-las - não me arrependo da decisão !!! O contacto não é intencional, ninguém me agarrou ou bateu, mas no meio de tanto corpo carregado de adrenalina a espremer-se para ultrapassar o objetivo, lá me entrou água para os óculos. Faz parte e não se pode parar para tirar ou somos atropelados pela vaga seguinte.

Com isto, deixei de ver a boia final e segui para a rampa no meio da confusão, dando umas pernadas de bruços. Lá veio a ameaça de câibra e o episódio acima comentado.

No ciclismo:

Ainda no PT bebi um gel e líquido isotónico para ver se debelava o que achei ser a desidratação causada pela espera com o fato de natação vestido. Não sei se foi disso, mas a dor da perna foi desaparecendo.

No regresso da última volta aliviei-me numa moita. Pois, vão dizer que não se faz, mas eu também não treinei isto, por isso pensei que parava a meio da descida da ponte (para embalar no arranque) e foi o primeiro momento de alívio do dia !!! Pronto, disse-o !!!

Seca. Não se passa nada, nem os quilómetros...

Na corrida:

Assisti a umas quedas, felizmente sem consequências;

Provei um gel horroroso que me colou os maxilares e me ia asfixiando;

Bebi uns golos de água e de bebida isotónica (o que consegui canalizar para o sítio certo, porque naquele terreno, quase me afogava com a quantidade de líquido que insistia em ir para os pulmões);

Seca... Correr é só por um pé à frente do outro, sem companhia é aborrecido.

No final, finalmente alguma emoção. Estava preparado para celebrar com o Pedro Caeiro o seu primeiro H.I.M Sub5 e já só pensava em cruzar-me com ele no seu trajeto para a meta para lhe dizer que tinha 15 minutos para fazer o que eu julgava serem os últimos dois quilómetros. Era

tempo mais que suficiente e esse objetivo já não lhe escapava. Foi uma festa quando o vi, só não parei por embaraço.

Depois deste episódio, é que me lembrei que também eu tinha uma hipótese de alcançar tal feito. Pensei que não arriscaria até voltar do último retorno. Nesse troço corre-se em saibro e isso é difícil porque não há tração para aplicar força (e eu tinha receio de me apagar logo a seguir e ter de acabar a andar). Por isso esperei. Segurei-me até imaginar que, até à meta, só faltava uma reta (que eu pensei que devia ter 3 quilómetros, e que por isso eu tinha de correr abaixo de 4min/Km) e alarguei a passada o mais que pude - respirava então de duas em duas passadas e de forma muito ruidosa, e até isso era bom porque os outros atletas pensavam que vinha aí um pelotão e desviavam-se, e lá consegui, o segundo momento de alívio.

Primeiro 4:59:01, depois da correção do tempo de atraso na partida (ainda não verifiquei no sítio da federação, mas tomando por corretas as informações que me deram), **4:56:01**.

Beijos e abraços, uma camisola e um “almoço” manhoso e ala para casa à procura do primeiro jantar decentemente regado de à muitas semanas a esta parte, porque nem nos convívios da filarmónica eu estava autorizado a prevaricar...

Em resumo, acho que a história é para cada um, e este meu longo relato talvez não transmita as sensações corretas a quem o lê. Façam as vossas provas (à séria) e depois vejam como é divertido escrever sobre elas.

Obrigado a todos os que contribuíram para este feito

Beijos e abraços

Até à próxima