

Meus caros eu não sou bom exemplo, mas mesmo assim cá vai.

Inicialmente não estava a contar ir ao Half de Lisboa porque o meu desafio para esta altura do ano era o MIUT115 (10/11 Abril). Surgiu uma desistência e acabei por aceitar o desafio do Pedro Quaresma no entanto sabia que o treino seria extremamente limitado e o intervalo entre provas, 3 semanas, também não ajudaria.

Fui fazendo umas piscinas e umas aulas de spin. Acabei por não conseguir fazer treinos de bike em estrada e tão pouco de corrida a um ritmo mais elevado.

Quanto á prova:

Como alguns sabem a minha relação com a água não é muito boa e por isso foi com algum receio que lá entrei. Este segmento até teria corrido relativamente bem, não fosse o facto de nos dois percursos da 3ª para a 4ª boia e por não saber nadar com a “cabeça fora de água”, ter apontado à 1ª e por isso (depois do homem da canoa me ter chamado à atenção) ter feito um triangulo em vez de uma linha reta entre boias 😊.

O segmento da bike correu dentro do esperado, 1ª e 2ª volta e enquanto houve pilhas fiz médias próximo dos 30k/h, a 3ª e 4ª voltas e com vento de frente no regresso ao parque das nações andei perto dos 20k/h de média 😊.

Na corrida, como acabei a bike “seco” foi gerir correndo e andando até ao fim.

Nas transições, optei por ter conforto porque sabia que os segmentos iam ser demorados. Assim troquei a roupa toda na saída para a bike e na saída para a corrida.

Para quem só tinha feito um super-sprint e um sprint foram 6h39m fantásticas. Valeu-me o segmento onde sou mais forte ... “a cabeça”.

Agora nestes dois meses que faltam, é meter kms de estrada a correr e em bike para ver se consigo ser um homem completo. 😊