

3º TRIATLO LONGO DE CAMINHA: "O Meu Marido"



Porquê esta frase-chave para o meu 1º Triatlo?

Primeiro, porque foi a frase que a Coca-Cola "me disse", ao jantar, enquanto visualizava as classificações.

Segundo, porque o Triatlo não é um desporto, é uma filosofia de vida, um compromisso com o corpo e a mente, uma grande consciência para com a saúde, um *improvement* na auto-estima, uma superação física e um crescimento pessoal estrondoso. A dedicação é quase marital, daí considerar a frase chave adequada.

Como descrever esta experiência?

Dura, extasiante, desafiadora, enérgica... a repetir... mas com mais treino.

Dura pois é um Triatlo de Montanha na magnífica Serra d'Arga em que, a partir do Km 6, se sobe 19 km com algumas paredes (inclinação na ordem dos 10-11% em alguns troços). E o acumulado positivo dos 48 km é de 700 metros.

Ou seja, até ao Km 6 atravessamos a cidade de Caminha por estrada e empedrado, e dirigimo-nos para a Serra. Assim que se atravessamos a ponte vemos a subida. Uma parede! 12 km a subir, 8 km de descida a pique polvilhada com uma curvas e contracurvas apertadas, em mau piso, e até regressar ao parque de transição, são 22 km de sobe e desce numa estrada que poderia ser considerada uma das mais belas do Mundo pelo percurso, pelas cascatas, pelos verdes, pela farta vegetação, pelas pontes romanas e pelos trilhos que espreitavam.

Extasiante pois, o facto de, ser constituída por 3 desportos e de a "rapidez" na transição imperar faz com que o corpo esteja sempre em stress e alerta máximo. É desgastante mas uma grande superação física, emocional e pessoal.

Desafiadora pois é necessário manter "a cabeça no sítio" para conseguir concluir a prova. Vários factores podem minar o cérebro e é preciso ter força mental para manter a calma e não agir precipitadamente.

Enérgica pela velocidade em cada desporto, pela constante manutenção do alerta, pela capacidade em efetuar as 3 modalidades, pelo ritmo metabólico e físico, pela gestão do esforço, pela regulação termo corporal e pela correta ingestão de líquidos e sólidos.

Parece fácil mas não é!!!

Este Triatlo é considerado o melhor triatlo longo da península. Vão perceber porquê! Mas antes apresento-vos os atletas que representaram o Clube: Eduardo Ferreira (dorsal 4719), Paulo Silva (dorsal 6315) e Filipa Vilar (dorsal 6360).



O Eduardo Ferreira fez a prova do Campeonato Nacional de Clubes e eu e o Paulo Silva efetuamos a Prova Aberta.

Qual a diferença?

A Prova do Campeonato Nacional de Clubes consiste em realizar 1.9 km de natação, 87 km de bicicleta e 21,10 km de corrida, enquanto na Prova Aberta (é equiparada a uma prova olímpica) efetuámos 1.5 km de natação, 48 km de bicicleta e 10.5 km de corrida.

Como me correu a estreia?

Bom... podia ter sido perfeito... mas não foi! Ocorreram situações de desgaste psicológico que podiam ter sido penalizantes (mas não foram). Custasse o que custasse, eu estava ali para terminar!



Esta imagem resume, em parte, a beleza natural desta prova: Rio, Areia, Cidade e Serra. A simbiótica comunhão de todos estes elementos tornam esta prova uma das melhores de Portugal. Quiçá a melhor...



Sábado de manhã dirijo-me ao Secretariado sito no Parque de Transição para levantar o meu dorsal de não federada e o chip.

Tenho de deixar uma caução de 20€ que me será devolvida no fim quando entregar o chip. Só depois poderei proceder ao levantamento da bicicleta e dos meus pertences.

O Eduardo Ferreira como é federado não tem de efetuar este procedimento.

As provas tiveram início em Caminha, com a natação a decorrer no Rio Minho, o ciclismo na Serra de Arga e a corrida ao longo da costa entre Caminha e Vila Praia de Âncora.

Entre as 9h30 e as 11 horas decorria a verificação técnica do material e sua colocação no Parque de Transição (PT). E às 11h10 subíamos a bordo do ferry-boat que nos levaria para o ponto de partida da prova de natação, no Rio Minho.

Por volta das 10h30 dirijo-me para o PT com os meus pertences a tiracolo, capacete colocado na cabeça, chip na perna, dorsal 6360 nas costas, toca de natação na mão, e com a minha linda bicicleta (de seu nome White Angel).



No Parque de Transição, à direita tínhamos o local para dispor as bicicletas da Prova do Campeonato Nacional de Clubes e à esquerda, para colocar os pertences dos atletas da Prova Aberta.

Foi-me entregue um cesto azul onde deveria colocar tudo o que fosse necessário. Não era permitido deixar sacos dentro do cesto. Apenas o estritamente necessário.



O Clube Millennium bcp tinha um local próprio onde o Eduardo deveria colocar a bicicleta e pertences.



Às 11h10 entrei a bordo do ferry-boat com o Paulo e com o Eduardo. Íamos” meio equipados” e quando o ferry chegou ao local de partida, fechámos o fecho do fato isotérmico e colocámos a toca de natação.

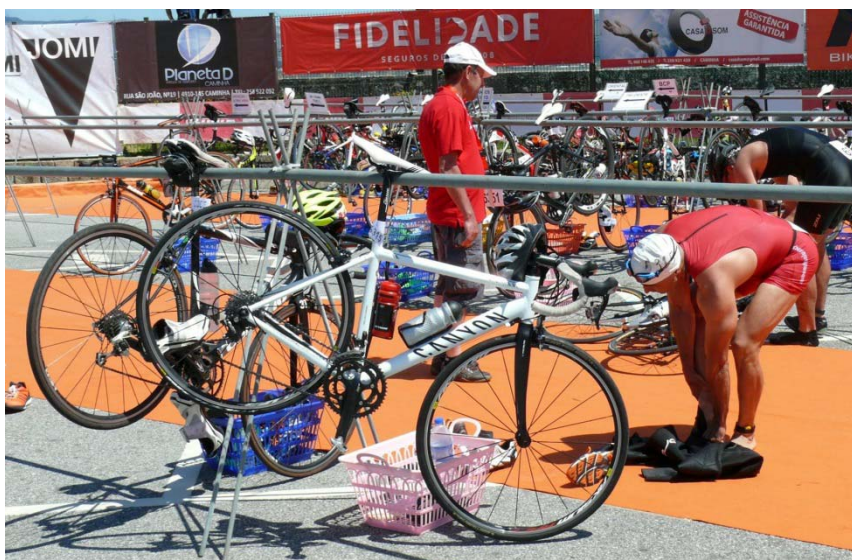
Segmento Natação

A prova aberta teve início às 11h45 e a prova longa às 12h. Na primeira, os atletas passavam à direita de quatro boias e na segunda, passavam por cinco boias amarelas.



A água estava gelada e a corrente puxava fortemente para terra. Era necessário fazer força para não ultrapassar a linha de partida. No decorrer da prova de natação, senti tanto correntes frias (muito frias) como algumas mais amenas. Perto da zona de transição, a corrente estava a favor e foi um auxílio para imprimir um pouco mais de ritmo.

Chegada a terra, dirigi-me para a minha Bike, e pelo caminho fui a despir o fato. Tirei a touca, calcei as meias e os sapatos, vesti o jersey, coloquei o capacete, os óculos e as luvas. Comi uma barra e bebi água com redrat. Tirei a Angel do suporte e corremos para a linha de partida.



Demorei 00:24:03 a efectuar 1.5 km no Rio Minho. Mais 4 minutos e 20 segundos que a primeira atleta.

O Paulo Silva efectuou o segmento de natação em 00:22:57, mais 2 minutos e 54 segundos que o primeiro atleta.



E o Eduardo Ferreira efectuou 1.9 km em 00:33:05, mais 13 minutos e 44 segundos que o primeiro atleta.

As fotografias de cada um dos segmentos são captações fenomenais de um vasto número de fotógrafos que estava presente na prova.

Quando chegámos a terra, tínhamos uma plateia entusiasta e muito acolhedora a bater-nos palmas, a dar força e a inundar-nos com uma contagiante alegria.

Estava tudo muito bem organizado, com espaço suficiente para os atletas se deslocarem, com indicações visíveis e com membros da organização sempre atentos aos nossos passos e/ou necessidades.

Segmento Bicicleta

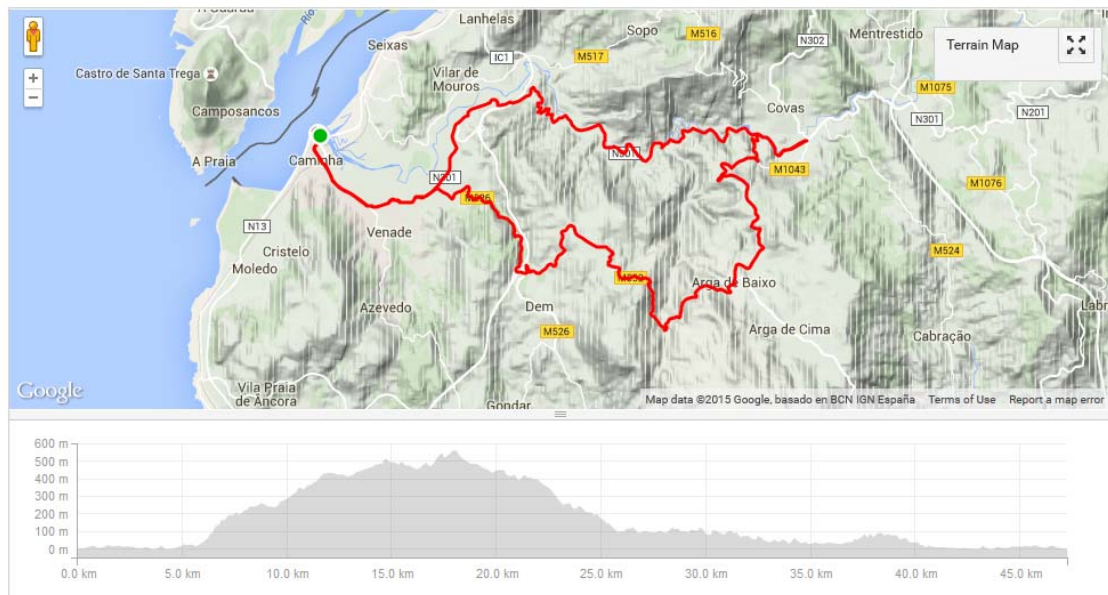
Na linha de partida, pronta para iniciar o segundo segmento verifico que tinha a corrente da bicicleta solta. Stress!!! Desmonto, retiro as luvas e coloco a corrente no sítio. Fico com as mãos cheias de óleo. Uma senhora aproxima-se de mim e pergunta se quero ajuda. Peço que me retire uma toalhita da bolsa que tenho na parte da frente da bicicleta, junto ao guiador. Muito solícita retira e ajuda-me a limpar as mãos. Desisto de vestir as luvas. Quero é seguir...

Super stressada, inicio o trajecto “a abrir”! Mas ainda oiço a senhora dizer “vá com calma” 😊



Iniciei a volta a 30 km/h, atravessei a cidade de Caminha, Vilarelho, São Roque e Sobral sempre na N301. E mantive a constância até ao Km 5,6.

Do Km 6 ao Km 18 subíamos 530 metros, atravessando Arga de São João, até culminar no Mosteiro de São João. Havia troços do percurso com autênticas paredes! Era um percurso duro, com piso em mau estado de conservação e na sua grande maioria, exposto aos raios solares.



Ao Km 15, após bastantes paredes, tive um ataque de pânico. Já há muito que não tinha. Desmontei, caminhei um pouco, recuperei a calma e mais à frente retomei. Cheguei ao fim sem voltar a pôr o pé no chão.



Do Km 18 ao Km 26 era praticamente a descer. Atravessamos Arga de Baixo e Vilares até entrar na N301 de regresso ao Parque de Transição. Descidas a pique, curvas e contra curvas apertadas e perigosas, retas áridas e vento forte. Por fim, do Km 26 ao Km 48 era um magnífico sobe e desce junto ao Rio Coura, com uma vegetação farta, diversificada e inebriante, muitas cascatas e/ou fontes, pontes romanas, trilhos que apetece percorrer e um cheiro a natureza salutar.

Completei a minha volta de 48 km em 02:39:32 com uma média de 19 km/h, mais 47 minutos que a primeira atleta.

O Paulo Silva completou o segmento de ciclismo em 01:57:25, mais 31 minutos que o primeiro atleta e o Eduardo Ferreira completou as duas voltas de bicicleta, num total de 87 km em 03:38:13, mais 56 minutos que o primeiro atleta.



Segmento Corrida

Quando cheguei ao PT desmontei antes da linha, sob o olhar atento do júri, e corri com a Angel pela mão até ao local onde a iria colocar e calçar as sapatilhas.

Com a Angel pendurada, tirei o capacete e enfiei os pés nas minhas Noosa. O facto de os atacadores serem específicos para Triatlo é uma grande mais-valia. Por fim tirei as luvas do jersey, peguei numa barra, bebi água com redrat e corri para a linha de partida do último segmento.

Ofereceram-me uma garrafa de água que eu aceitei e utilizei para ir bebendo ao longo dos primeiros 5 km.

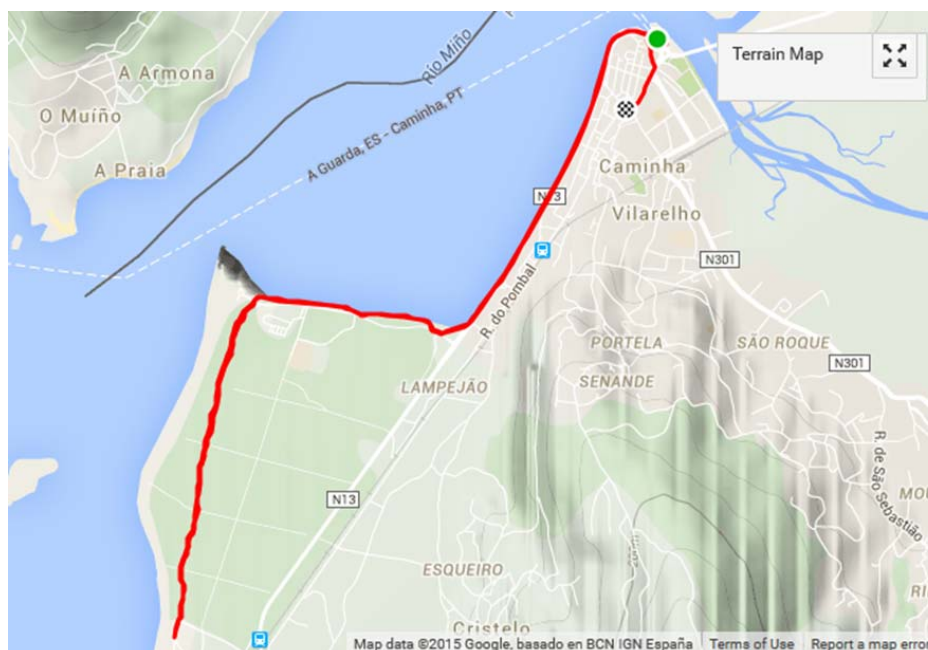
A corrida foi um percurso de ida e volta num misto de terra, asfalto, calçada e areia.

Inicialmente seguíamos em calçada junto ao rio, depois entrávamos no passadiço que conduz à Praia de Moledo e seguíamos em areia/terra por o meio da mata até ao ponto de viragem.

A corrida foi o segmento que mais felicidade me deu pois não tive nada a apontar. Correu maravilhosamente bem! Não tive cansaço, mantive o ritmo (mesmo em alguns troços contra o vento), consegui hidratar-me e alimentar-me e nos últimos quilómetros ainda consegui imprimir um pouco mais de velocidade ultrapassando dois atletas.



Completei os 10.5 km do último segmento em 01:01:14, mais 15 minutos que a primeira classificada.



Terminei o meu 1º Triatlo Longo com o tempo de 04:04:49. Na classificação individual feminina fiquei em 9º lugar de 11 atletas apuradas e 3ª sénior feminina de entre as 4 atletas que completaram a prova.



Por fim, a merecida medalha e uma massagem para ajudar a recuperar os músculos 😊



O Paulo Silva completou os 10.5 km de corrida em 0:50:33.

Finalizou o 3º Triatlo Longo de Caminha – Prova Aberta em 03:10:56.

Na classificação individual masculina ficou no 30º lugar de 46 atletas e 9º veterano I de entre os 12 que completaram a prova.

O Eduardo Ferreira terminou os 21,10 km em 01:56:06, perfazendo um total de 06:12:06. Ocupou o 99º lugar de 120 atletas que completaram a Prova do Campeonato Nacional de Clubes, sagrando-se em 26º lugar de 38 atletas.



Por fim, resta-me agradecer aos meus colegas de equipa por todo o apoio, ajuda e dicas essenciais para a prova.

A organização desta prova está de parabéns pela escolha do local, pelo percurso, pelos desafios, pela simpatia e cordialidade de todos os membros, pelo magnífico apoio efetuado pela polícia, voluntários e aldeões, pelo acompanhamento em prova dos atletas, pelas fartas indicações, pelo “espectáculo” de chegada e de partida dos atletas, pela calorosa receção na meta, pela medalha, pelo serviço de massagens e de crioterapia e pela “máquina fotográfica” sempre atenta a todos os pormenores.

Foi uma estreia! Não atingi os meus objetivos de tempo mas fiquei feliz por ter participado, concluído e ter obtido uma classificação satisfatória. Confesso que só tinha efetuado dois treinos de triatlo, muito embora dominasse os três segmentos.

Novos desafios se aproximam... e melhores classificações 😊