Triatlo de Oeiras - Sportlife Trichallenge

Natação: 300 mt	Ciclismo: 9.400 mt	Corrida: 2.500 mt

Como estreante no mundo do Triatlo foi-me solicitado um testemunho, que envio com muito agrado, e dedico ao meu marido Pedro Caeiro e aos seus colegas do Millennium (+ a Raquel) que são uma equipa fantástica.

Há muito tempo que queria fazer um Triatlo mas tinha sempre como desculpa o facto de nadar pouco, contudo desta vez o Pedro incentivou-me a fazer para perceber o que é um Triatlo e principalmente para entender a mecânica das transições, e desta vez resolvi aceitar o desafio, e claro dediquei os meus treinos à corrida e à bicicleta e a natação mais uma vez foi descurada, apenas na semana anterior à prova fui ao Jamor para garantir que ainda nadava.

Mas rapidamente chegou o grande dia, acordei bastante tranquila pois o Pedro ia fazer a mesma prova do que eu para me acompanhar, e apesar das previsões para o 1.º dia de verão serem de temperaturas muito elevadas, o tempo não podia estar melhor, o céu estava nublado e a temperatura do ar e da água ótimas.

Chegamos ao local da prova bem cedinho, e passado pouco tempo ficamos bem acompanhados por mais pessoas do Millennium que iam participar ou apenas apoiar e por isso a boa disposição desde logo imperou.

Após ter decorrido toda a burocracia associada a esta prova, levantamento de dorsais e do chip, deixar o material na zona de transição, descemos até à praia e quando acabamos de vestir os fatos ouvimos no altifalante a ordem de entrada na água, ou seja Mulheres, Jovens e Homens, não era o que tinha planeado, a ideia era o Pedro ir comigo, mas aqui fica a minha **1.ª lição** - *temos que estar preparados para imprevistos, sejam deste tipo ou relativamente às condições da prova* - por exemplo a corrente que havia, com muito menos impactos na prova de 300 mt mas que na prova dos 750 ocasionou o caos para alguns atletas.

Continuando, após perceber que as mulheres eram o 1.º grupo a sair coloquei-me atrás delas para não correr o risco de levar um encontrão e surpreendentemente quando a buzina toca e entro dentro de água senti-me tranquila e só pensava “tu vais conseguir”, mas agora posso

confessar que antes de chegar à 1.ª boia e por ver-me a afastar dela (o que aconteceu a todos e era devido à corrente) tive vontade de não avançar mais, mas só a pensar que tinha que contar ao meu filho que tinha desistido, deu-me forças redobradas para continuar a nadar. Após ter passado a 1.ª boia oiço a voz do Pedro, e o meu sentimento foi **ESTA PROVA JÁ ESTÁ FEITA**, ele colocou-se atrás de mim impedindo que o grupo dos homens me atropelasse.

Ao colocar os pés na areia senti **"a energia da terra firme"** e só queria correr para passar para a fase seguinte, e corri…, até ao parque de transição embora ainda me sentisse a nadar.
Ao equipar-me para a prova de ciclismo pergunto ao Pedro se levava os óculos e boné, e ele olha para mim com o seu olhar calmo e tranquilo e diz-me que era melhor eu levar o capacete uma vez que ia andar de bicicleta (não é que ele tinha razão!!!), quando coloco o capacete estando toda empolgada para começar a pedalar monto a bicicleta no parque de transição (quantas vezes ouvi que não é permitido, minha **2.ª grande lição** - *muita coisa para gerir em pouco tempo, e com pouca prática*), claro que ouvi logo os apitos.

A prova de ciclismo foi muito boa, gostei e diverti-me bastante apesar de ter 2 fatores adversos: falta de experiência em estrada e uma bicicleta que apenas serviu para desenrascar.

Rapidamente chegamos ao parque de transição, e ainda levamos uma repreensão pois o Pedro estava a pendurar-me a bicicleta e tinha que ser eu, ups… e mesmo assim mal deixo o capacete e começo a correr consigo sair do parque de transição e virar à direita enquanto a prova era para o lado esquerdo, mais uma vez ouvi os apitos e toda a gente a gritar, o que me leva a voltar para trás e ir pelo caminho certo, e aqui sim pela primeira vez fico um pouco frustrada pois não conseguia estabilizar a respiração, mesmo ofegante eu só queria correr e dar o meu máximo, minha **3ª lição** – *melhorar a gestão das transições entre as várias modalidades, para isso nada que com treino não vá lá.* - Como diz um amigo "**os treinos duros tornam as batalhas fáceis**".

E chegou a minha parte favorita das provas, **a chegada,** pois é um momento acompanhado do sentimento de dever cumprido, mas que posso fazer mais para a próxima, e é isso que nos faz inscrever na próxima prova.

E agora a versão do “veterano” Caeiro ☺

Tramaram tudo mesmo… estes gajos não respeitam o regulamento e põem-se a inventar.
Eu não estava no sprint pela importância de acompanhar a Patrícia na natação e agora tínhamos as partidas em separado… bonito :(

Para ajudar a prova aberta tinha muita gente e tudo de touca banca homens e mulheres… ia ser muito difícil encontrá-la…
Combinámos um plano B, a Patrícia nunca parava, eu procurava-a na água se não a encontrasse seguia para o T1, se a bike não tivesse por lá, eu apanhava a no ciclismo pois aí já era mais fácil identificá-la os equipamentos e bikes são todos diferentes.

Lá fomos cada um para a sua zona de partida.
As senhoras partem e foram quase até à primeira boia, deram muito tempo entre as vagas e para complicar ainda mais as coisas começo a ver a força da corrente, tudo a ser levado para a esquerda e penso assim vão nadar mais 100 mts bolas!… e eu na areia… que nervos!!! Eu que estava relaxado para esta prova agora queria arrancar a 200!!!

Como estava preparado para ter uma partida calma com a Patrícia, nem tinha apertado os óculos… nunca mais me lembrei disso…
Quando dão a partida, já tinha mais adrenalina a bombar do que se fosse uma prova minha! Arranquei, vou buscá-la! Corri, mergulhei e fiz uma saída em Z5 para os primeiros 100mts ;) Os óculos ficaram logo no pescoço, mas nem paro. Sabia que ela não estava até à primeira boia e aquela gázada foi mesmo sem óculos. Chego à boia ponho os óculos e agora começo a procurar a Patrícia, está tudo de touca branca e tenho que começar a varrer as concorrentes femininas da direita para a esquerda, aquela retaguarda devido à corrente estava muito dispersa.

Mas encontro-a muito rapidamente, não se tinha metido em confusões e estava numa muito boa trajectória.
Depois começam a chegar os homens e toda a balburdia, malta que nada pelo tacto, que só percebe que está alguém à frente quando a abalroa. Fico por ali a empurrar um para a esquerda outro para a direita, etc.
Vamos nas calmas, já dá para a conversa e chegámos bem integrados na companhia de algumas senhoras.

Conclusão, acho que foi melhor assim!
Era muita gente e se as mulheres têm saído com os homens aquilo ia ser feio… e a noção de ficar para trás era maior.
Assim quando saímos da água ainda havia muito homem por lá a nadar ;)

E o resto já está contado pela Patrícia ☺