O meu 1º Triatlo.

Estava algo apreensivo desde que foi comunicado o número de inscritos (quase 1000 inscritos) e como poderia decorrer a prova de águas abertas e de toda a confusão de que já me tinham falado e também desde sábado com o calor que esteve e tendo a prova sido adiada por 30 minutos sabia que iria terminar a prova no pico do calor, felizmente no domingo a temperatura esteve ótima.

A prova em si:

Natação: É dado o início da prova e estou à conversa com o Bruno, somos apanhados de surpresa, começo a correr para a água e a tentar colocar os óculos, aciono o relógio, entro na água, olho para trás e já não vejo o Bruno. Lanço-me à água e muita confusão (mas boa). Já no decorrer da prova e a caminho da primeira boia a determinada altura começo a aperceber-me de muita gente a dirigir-se para minha direita e a 1ª boia em frente e penso "está tudo baralhado", continuo a dirigir-me para a 1ª boia e continuo a ver nadadores a dirigirem-se para a minha direita. Decido parar, olho para trás, vejo 20 a 30 cabeças e penso, "Bem, estás quase em último". Entretanto oiço um participante a dizer para irmos para a 2ª boia que a 1ª boia se tinha soltado. E assim fiz, segui para a 2ª boia. Chegado à 2ª boia como fiquei relativamente perto desta, decido a contornar a bruços. Passado este obstáculo olho em frente, vejo um mar de gente, sentia-me bem, e opto por impor o meu melhor ritmo e seja o que Deus quiser. Vou passando alguns atletas e chego à praia ofegante, deixo de nadar com água um pouco abaixo da cintura, muito nadadores já tinham parado e era impossível progredir mais . Apesar de não esperar fazer o tempo que fiz (positivo) fiquei com a sensação que poderia ter feito melhor se me tenho apercebido mais cedo que estavam a dar indicações para seguir para a segunda boia.

1ª transição – algo atabalhoado. Falta de prática e provavelmente também o necessitar de recuperar algum fôlego, 4 minutos de transição…

Bicicleta: Tendo dois treinos de bicicleta de cerca de 20 km (1 feito nas últimas 4 semanas) e mais alguns de 20 a 25 minutos em bicicleta de "fisioterapia" no ginásio, não há paciência para pedalar no mesmo sítio a olhar para um espelho por muito mais tempo (os treinos também eram a pensar na prova aberta que por desafio do Bruno Vaz alterei para o Sprint), a minha expectativa para este segmento era basicamente o que foi.

Fiz a prova praticamente sozinho. Perto de Paço de Arcos, no regresso, ainda consegui arranjar uma boleia e ir na roda de um grupo durante quase 2 km até estes se lembrarem de impor outro andamento e ficar a vê-los ir embora. A falta de treino faz-se sentir bem nas subidas como também em manter uma boa cadência em reta. Nesta modalidade sinto-me à altura dos melhores nas descidas, se não tiver muitas curvas.

2ª transição – foi largar a bicicleta e o capacete e seguir marcha. Os ténis que levava já eram os de corrida.

Atletismo: É a modalidade que me sinto mais confortável, não porque seja um corredor de tempos fabulosos mas fundamentalmente pela experiência que tenho neste tipo de competição. À partida tudo deveria decorrer bem.

Não poderia estar mais errado. No início, com todo o apoio da família e amigos que foram incansáveis até que me senti levezinho. Já mais afastado da claque, olho para o relógio, vejo o tempo, sinto as pernas presas mas sinto que tenho possibilidade de aumentar o ritmo e assim fiz, ou julgava eu, passado umas centenas de metros olho para o relógio e estou praticamente na mesma média, já a descer para Sto. Amaro olho para o relógio e a média praticamente inalterada, as pernas continuam presas e começo a sentir algum cansaço respiratório (o ser fumador não estava a ajudar).

Dou a volta em Sto. Amaro, começo a subir e prende-me o músculo da perna direita. Paro, alongo por 5 a 10 segundos e retomo devagar à corrida, passado 200 a 300 metros desaparece esta anomalia inesperada. Passo novamente na claque, para a 2ª volta, volto a sentir-me mais levezinho, na volta em Sto. Amaro na subida nenhum músculo prendeu, ótimo, a cerca de 1.5 km da meta consigo finalmente impor um melhor ritmo (não muito, mas melhor), embora continuasse a sentir-me preso. Passo novamente pela claque, sorrisos para cá, sorrisos para lá, palminhas, mais levezinho novamente, viro à esquerda para a meta, vejo-a ali pertinho e começa a prender-me o músculo da perna esquerda. Penso, "não pode ser, aqui tão pertinho não vais prender agora. Não vais morrer na praia". Meto a mão à perna, vou coxeando, o músculo continua a dar sinal de querer prender, a meta está perto, o relógio marca 1h29m19s, vejo o Bruno Vaz com uma alegria enorme por ver que iria terminar abaixo da 1h30m, mais uns metrinhos e Meta já está.

Olho para o meu relógio e vejo 1h24m35s, fiquei radiante (o relógio da prova marcava o tempo total). Muito cansado, mas radiante. Tempo oficial: 1h24m40s.

Não posso terminar este relato sem deixar de agradecer ao Bruno Vaz por toda a sua paciência, disponibilidade e empenho neste meu novo desafio. O meu Muito Obrigado Bruno. Grande Abraço.