Há já algum tempo que andava com vontade de fazer um “iron”.
A minha limitação sempre foi a água e por isso fui adiando. Surgiu esta oportunidade em que o segmento de natação é feito num lago e decidi avançar.
Feita a inscrição em dezembro, toca a treinar. O facto de ter o MIUT em abril condicionou muito o treino de corrida e bicicleta, fui nadando.
Fiz aulas de natação durante o mês de janeiro e fevereiro para melhorar a técnica e fui “metendo piscinas”.
Em maio fiz o half de Lisboa. Com o treino de bicicleta limitado às aulas de Spin, acabei por “queimar” muito neste segmento e entrar muito desgastado no segmento de corrida.
Deu para ultrapassar alguns receios que tinha com a natação, ganhar experiência e afinar algumas estratégias.

O NorthWest Triman decorre na Galiza perto de Ferrol. A natação são 2 voltas de 1900 mts num lago artificial (antiga mina de carvão), o segmento de bicicleta é composto por 4 voltas de 45 kms de alcatrão em muito bom estado e a corrida são 4 voltas a um percurso de 10.5 kms junto ao lago num estradão com muita pedra solta e duas subidas pelo meio.

Feita a viagem na sexta-feira, aproveitámos o sábado para fazer a acreditação e fazer o reconhecimento do segmento de bicicleta.

Aqui tivemos a primeira surpresa, 2 kms iniciais planos e depois uma forte subida com cerca de 2 kms e 200+ o resto do percurso é de sobe e desce quase constante. O retorno é mais fácil. Acabo por só fazer a ida para não me desgastar muito. O pessoal começa a ficar apreensivo porque vínhamos com a ideia de que era plano ☺.
Deixamos as bicicletas no parque, visitamos A Coruna, jantamos e deitamos cedo.

O grande dia começa às 4:30, pequeno-almoço tomado e arrancamos para o local da prova.

Vou delineando a estratégia, sei que não consegui treinar o que queria e devia, tenho 16 horas para fazer a prova e estabeleço objetivos de 2 horas para a natação, 2 horas para cada volta da bicicleta e 1h30' para cada volta da corrida.

O tempo está perfeito, encoberto e sem vento. É dada a partida às 7 horas num ambiente fantástico, lanço-me à água no fim do "maralhal" para evitar confusões e lá vou eu. Chego à 1ª boia sem problemas mas o percurso da 1ª para a 2ª é que não corre muito bem em ambas as voltas. São 700 mts, não consigo ver a boia e ando aos "esses". Os homens das canoas lá me vão corrigindo, tento seguir com alguns atletas mas como são mais lentos que eu chateio-me e vou avançando sozinho aos "esses". O percurso da 3ª para a 4ª é igualmente comprido com 600 mts, tenho a margem do lado direito, para onde respiro e consigo por isso orientar-me melhor. Saio da água com uma enorme satisfação em 1h54' e 4,100 mts feitos ☺.

Na transição mudo a roupa toda, como, bebo e saio para a bicicleta passados 12':30''☺. As duas primeiras voltas são feitas com tempo fresco e encoberto, vou gerindo confortavelmente abaixo das 2 horas por volta. Vamo-nos cruzando e lançando incentivos uns aos outros. Durante a segunda volta a minha lesão na lombar começa a incomodar e tomo um ben-u-ron. Durante a terceira volta o sol aparece e começa a levantar-se vento, fico preocupado com o tempo, forço um bocado e acabo o segmento da bicicleta em 7h40' e 9h48' de prova, estou com 12' de folga ☺.

Mais 7’ para mudar de roupa, alongar e alimentar e saio para a corrida bem confortável. O calor é muito e não há sombras, a primeira volta é feita sempre a correr, no inicio da segunda a minha coxa esquerda queixa-se, tomo mais um ben-u-ron e vou correndo e andando, faz muito calor, aproveito os abastecimentos ao máximo para hidratar e comer bem. A terceira volta é feita mais a andar do que a correr.

Inicio a 4ª volta com folga, vejo o Jorge e peço-lhe para vir comigo, já não há muitos atletas em prova e o percurso está um bocado deserto. Vai-me acompanhando à distância para não haver problemas com os juízes e volto a correr muito. Acabo a maratona num ritmo alucinante ☺ em 5h45’, são 15 horas e 40 minutos de prova.

Foi uma experiência fantástica. Não consegui treinar o que queria e devia mas a "cabeça" esteve sempre "no lugar", fui gerindo e acabei bem.

A prova é muito bem organizada. Abastecimentos fartos e assistência muito boa. Prova organizada por tri-atletas o que faz toda a diferença.

Para quem liga a tempos ☺, fica o registo da participação do clube / companheiros de aventura:

POS.	Nº	NOME	CLUB	P. Natación	T1	P. Ciclismo	Km/h.	T2	P. Carrera	META	Dif. P/ 1º
34	296	**PEDRO NOGUEIRA SILVA**	INDEPENDIENTE	119	1:11:30	0:03:15	74	5:35:31	32.19	0:01:35	29 3:53:37 **10:45:27** 1:22:17
159	202	**EDUARDO FILIPE FERREIRA**	CLUBE MILLENNIUM BCP	255	1:31:25	0:05:48	104	5:45:37	31.25	0:04:07	156 4:57:40 **12:24:34** 3:01:25
178	295	**NEVILLE SUZMAN**	LICENCIA DE 1 DIA	187	1:18:38	0:09:29	198	6:10:42	29.13	0:11:32	140 4:52:23 **12:42:42** 3:19:32
196	223	**LUIS BERNARDO FARIA**	CLUBE MILLENNIUM BCP	115	1:11:16	0:06:10	183	6:05:25	29.56	0:03:58	211 5:31:57 **12:58:44** 3:35:35
263	276	**VITOR GOMES**	CLUBE MILLENNIUM BCP	272	1:54:45	0:12:35	270	7:40:50	23.44	0:06:57	235 5:45:00 **15:40:05** 6:16:55

Um GRANDE obrigado ao Jorge Lanzinha, que nos levou e trouxe em segurança e aos que ficaram por cá a sofrer, pelos incentivos.

Próximo desafio de triatlo? http://www.embrunman.com/ Também é num lago ☺