

O meu 1º triatlo (1,1k natação; 46k de bike e 10,5k de corrida)

Pode-se dizer que esta não foi a minha 1ª presença numa prova de triatlo, pois já tinha participado na estafeta de natação no triatlo de Lisboa / Parque das Nações em maio de 2015. Já na altura tive oportunidade de referir que me tinha sabido a pouco e manifestei a minha vontade em participar numa prova individual. Pois então o dia 27 de setembro 2015 ficou marcado por ter sido verdadeiramente a minha estreia: o meu 1º triatlo completo.

A ideia até já vinha de trás, pois há muitos anos que pratico natação e nos últimos anos fiquei fã da corrida. O problema estava no ciclismo. Tinha de começar do zero. Em miúdo andei muito de bicicleta, mas raramente em estrada e na atualidade nem sequer bicicleta tinha. Com um orçamento limitado de quem tem pouca experiência e não quer ainda arriscar muito, ainda no final de 2014 resolvi adquirir uma modesta bicicleta (a bicicleta de estrada mais básica, vendida na sport zone... ☺).

No início do ano dei umas voltas com ela para a experimentar e gostei das sensações. No entanto, só após o triatlo de Lisboa lhe coloquei uns pedais de encaixe e em maio/junho lancei-me finalmente à estrada. Nunca tinha feito mais de 20/30km até ao fim de semana de 13 de junho. Nesse dia tive o privilégio de acompanhar alguns atletas do clube Millennium num “passeio” de cerca de 50km pela marginal. Fiquei tão motivado que no dia seguinte foram mais 50km... Só que para quem começa do zero há tudo para aprender, incluindo o facto de que se a bicicleta estiver mal afinada corremos risco de lesão, nem que seja com a melhor bicicleta do mundo... Conclusão: “rebentei” com os joelhos. Felizmente recuperei relativamente rápido (embora tenha ficado impossibilitado de participar na prova curta do triatlo de Oeiras. Ficou a estreia numa prova completa adiada para Cascais.) e para não facilitar optei por afinar a bike num especialista na matéria. Fiquei também a saber que a minha bicicleta não é apropriada ao meu tamanho e que, só por sorte acertamos na compra se não obtivemos medidas detalhadas junto de um especialista.

Com a bike afinada (ainda que modesta e não adequada ao meu tamanho, não voltei a ter qualquer problema físico e foi com ela que fiz o meu 1º triatlo), e férias pelo meio, comecei a treinar pelo menos 1 vez na semana sobretudo no trajeto Lisboa-Cascais ida e volta. Em agosto/setembro (com os dias mais compridos) acrescentei um treino de grupo 4ªs feiras ao final de dia em Monsanto. Os treinos de Monsanto eram duros, mas foi onde mais evolui e aprendi graças às dicas que fui recebendo dos mais experientes...

Chegou o dia da prova. O dia nasceu perfeito para a prática da modalidade... Particpei na distância WORLD (1,1k natação; 46k de bike e 10,5 de corrida).

Na natação já tinha a curta experiência dos 950m estafeta no Parque das Nações, em que fiquei um bocadinho ofegante na parte inicial, e dos 1860m do swim challenge organizado na mesma praia em Cascais, em que levei muitos murros e pontapés (principalmente até à 1ª boia) e tive de nadar a 1ª volta com o fato aberto... Desta vez escolhi uma das laterais e como a 1ª boia estava distante (o que não tinha acontecido no swim challenge) tive tempo suficiente de sair bem e impor o meu ritmo atingindo uma velocidade cruzeiro. O segmento correu muito bem, foram 1.100m a um ritmo médio de 1:25 cada 100m e fiquei com a sensação que manteria o ritmo se o segmento continuasse... Embora não soubesse, saí da água em 12º lugar

e olhando para a classificação final, fui o primeiro a demorar mais do que 2 minutos na transição (3:29) para a bike (era escusado levar luvas na bike! 😊).

Montei a bike, tudo certo, saí com calma para a 1ª subida até à rotunda aproveitando para dar uns goles de isotónico e comer uma barrita oferecida pela organização no 1º abastecimento a seguir à rotunda. Logo de seguida senti uma inexplicável sensação de contentamento e motivação por estar a participar numa competição deste tipo. Estava fresquinho, saí a bom ritmo, pelo meio tomei mais 2 géis e 1 barra e uns goles de água (durante os primeiros 35k; nos últimos 10k não tomei nada já a preparar a corrida...), acabei por acompanhar, a espaços, 2 atletas que pedalavam ao mesmo ritmo que eu e fiz uma prova regular a uma média de 31,6km/h.

Na corrida a sensação inicial foi estranha (não tinha treinado qualquer tipo de transição), parecia que corria muito lento mas afinal o meu relógio indica que até fiz um primeiro km relativamente rápido próximo de 4:40/km. Seja como for, o início foi estranho, sentia-me empenado e pareceu-me que ia ser difícil completar 10k, mas ao fim de 2/3k estabilizei e acabei por fazer uma prova a uma velocidade cruzeiro com média de 4:54/km.

Foi também super motivante cruzar-me com atletas do clube millennium transmitindo força e ajudando-nos uns aos outros desde o início ao final da prova. Éramos 44 nas diversas provas e por isso estávamos por todo o lado! 😊... foi também motivante a presença de familiares e apoiantes a incentivarem-nos...

No final a sensação foi ótima. Estava feito o meu 1º triatlo, disfrutei ao máximo e sem grande sofrimento tal como tinha planeado. Fiz uma prova regular e senti-me bem do princípio ao fim e isso foi para mim o principal. Talvez daqui por 1 ano esteja pronto para participar na distância mais longa deste evento...

Resta-me agradecer à secção de triatlo do clube millennium bcp por me proporcionar esta oportunidade e ao incentivo que é poder treinar e aprender com todo este pessoal 5 estrelas!