



Triatlo Longo de Cascais - World

Quando no início de maio o Pedro Quaresma lançou o repto, estava eu e mais uns quantos atletas cá da casa a medir o UTSM 100 km que ia acontecer daí a poucos dias.

Não tinha outro jeito senão aceitar. Já tinha feito dois Sprints e era altura de passar ao nível seguinte. Na resposta positiva estava incluída a aquisição de uma bicicleta e o aumento de carga na piscina. Tudo tranquilo, estávamos com tempo.

Mas, o tempo passou e se o aumento de carga na piscina foi uma realidade a bicicleta continuou no sonho. O rolar na estrada continuaria a ser substituído pelas aulas de Spin.

A duas semanas do evento, escrevi um mail que não cheguei a enviar dirigido ao PQ com intenção de desistir. O Sonho da bicicleta continuava e sem experiencia de estrada, achei que estaria condenado. O PQ acabou por ser mais uma vez a peça chave do problema e emprestou-me uma máquina já domada e para a qual 46 kms de prova, não eram propriamente uma novidade.

Dia 20 de setembro a uma semana do evento. Aproveitando o dia sem carros e a marginal fechada, foi o dia D para me ir ambientar á máquina e simular um triatlo. Trocados os encaixes por plataformas e descoberto como se subiam e desciam as mudanças, acabei por fazer cerca de 30 kms sem problemas. Seguiram-se 10kms de estrada e algumas voltas a nadar na praia da Torre com fato. Estou tranquilo, venha a prova.

Dia 26 de setembro. Dia de check in e de deixar a máquina junto das outras. O parque fica num sitio estratégico e os atletas mostram (outros escondem) as suas máquinas. O enquadramento é fantástico, a zona ... bem, palavras para quê? É Cascais, essa bela localidade.

Dia 27, dia D. Rever o material, colocar tudo no sitio, fazer upload do programa com as orientações dos Mister HL e PQ. Tudo certinho, tranquilo.

Segmento de natação. O aquecimento foi feito ainda o sol não se tinha levantado. Esquisito, dentro de água é tudo preto! Vemos o sol a despertar, lindo. Inesquecível.

Na partida fiquei com o Hélder Baptista e o Miguel Cruz e somos os últimos a sair da praia. Até á primeira boia, muita confusão, mas sem grandes problemas. Daí para a frente foi sempre a remar até á praia de onde saio a correr.

A 1ª transição foi algo demorada, tirar o fato, calçar meias, perneiras, vestir o jersey MBcp, e colocar o capacete e os óculos. Tranquilo, tinha conseguido fazer tudo seguido sem atrapalhões, tendo o cuidado de deixar tudo arrumado dentro do cesto.

A prova de ciclismo começa a subir e cumpro as instruções recebidas, mais rotação, menos força e assim vou até á rotunda que sai da cidade. Como os avisos estiveram sempre presentes, “alimenta-te na bike”, saquei da barra para a comer, já tinha até deixado o pacote aberto para não perder tempo e quando a levo á boca, a dita cuja desapareceu-me por cima do ombro. Lindo!

A partir daqui começo a rolar certo sem dificuldade. Á passagem pelo Guincho o Bruno Vaz grita-me que “vou muito pesado”. Entendi-te, mais rotação, menos força.

A subida para a Malveira foi feita com alguma reserva, uma vez que não sabia qual a dimensão da mesma. Verificado o ponto de viragem a confiança aumentou, assim como o ritmo do resto da volta. Com uma boa cadência, sigo tranquilo.

A acabar a 2ª volta, na rotunda junto á Cidadela, não sei o que fazer, ninguém diz nada e não há instruções. Sei que tenho que ir para baixo, mas não sei por onde. Lá se foi a tranquilidade! O stress começou a entrar. Já passado o ponto de saída ouço alguém a gritar que quem vai acabar era para a direita. Travo, ponho os pés no chão e volto a bicicleta para a saída.

A 2ª transição é filha da operação relâmpago, quarenta e poucos segundos foi quanto bastou para pendurar a bicicleta e largar o capacete no cesto.

A prova de atletismo começa a subir pelo mesmo sitio que foi feita a de ciclismo. Imponho um trote rápido e tudo bem, não há câibras, nem dores musculares. Passado o forte começa a descida até á marina que é feita na amplitude máxima que a perna deixa e ... trava-se a fundo porque a volta é feita a 180°. Durante o percurso cruzo-me com os atletas do MBcp, alguns já na segunda volta, fortíssimos, que cumprimento com alegria, assim como todos os familiares MBcp que estão junto á meta e que gritam por nós dando-nos apoio e força. Da fortaleza até à Capricciosa é um trilho citadino. Um sobe e desce constante. Um espetáculo de trajeto, completamente desconhecido, bem apertado e com algumas curvas “cegas” perigosas. Mesmo como eu gosto!

Na 2ª volta, sentindo-me bem, aumento o ritmo e disparo para a meta com um registo total abaixo das 3 horas.

Em resumo, um dia memorável quer individual quer coletivamente. A equipa MBcp teve um dia em grande.

Obrigado MBcp e a todos os atletas que o representam. É uma honra!