

Esta prova, para um estreante como eu, começou há 6 meses atrás com uma preparação mais intensa nos 3 segmentos, mas em particular na natação. Por definição é onde geralmente estamos menos aptos, uma vez que não é o nosso ambiente natural. Treino de distância, de melhoria de técnica e de natação em piscina constituem os mínimos para se poder pensar em participar numa prova deste género. Sair do conforto da piscina e começar a nadar em mar aberto, sem ansiedade, é uma parte fundamental do triatlo. Há que ir para a praia, acompanhado de preferência, e começar a nadar. Sem stress, ao longo da costa. Nunca colocar em risco a saúde ou nadar com risco de vida. Não há triatlo que justifique. Se o mar não estiver em condições, não entramos. Esperamos. No meu caso nadei em vários sítios, desde a baía de cascais (excelente), praia da Torre (cuidados com as correntes), ou praia dos pescadores na Ericeira (tem maior ondulação, mas ainda assim é possível). Em prova, uma má entrada neste segmento pode condicionar os restantes. Não falo do tempo (mais minuto, menos minuto pouca relevância terá) que este segmento possa demorar, mas da estabilidade emocional que se pode perder se começar a correr mal. Quando se sai da água, tonturas. É normal. Deixar uma posição horizontal para, de repente, passar para vertical, ainda por cima a correr, é complicado. Remédio: treinar transições em ambiente água/corrída. Pode ajudar a minorar este efeito.

O segmento de bike é o mais duro. São 90 kms em velocidade e com troços em que se roda contra o vento. É preciso saber gerir o stock energético do nosso corpo, uma vez que ainda há uma meia maratona para correr. Não esquecer que parte (ou a totalidade) da energia do pequeno almoço (tomado às 5h da manhã) já foi consumida com o segmento da natação. É necessário estarmos atentos à nutrição e hidratação. Escusado será dizer, mas na água não se consegue comer, e na corrida, a maior parte dos atletas não se dá bem com alimentos sólidos, pelo que é na bike que devemos repor a energia gasta na natação, e antecipar o que vai ser gasto na corrida. Gel, barras, bananas, são os alimentos que permitem uma absorção mais rápida pelo organismo, sem dificuldade de digestão.

Quando colocamos a bike no parque de transição e largamos o capacete, não temos a certeza de como as pernas vão reagir ao próximo segmento. Não sabemos se vão obedecer, se vão fraquejar logo após o primeiro passo, se vamos cair. À medida que começamos a correr é perceptível que vão aguentar. Passo a passo vão estabilizando e seguindo o nosso ritmo. O segmento de corrida representa o corolário da prova. Não é mais difícil nem mais fácil do que os anteriores. É diferente. Para terminar o HIM temos que manter, a todo o tempo, o focus permanentemente direcionado. É no final da prova que vamos ter os nossos colegas e família a abraçarem-nos, a festejar. Por isso há que chegar ao fim. A festa de concluir um HIM é incomensurável pelo que cada passada tem que ser acompanhada pela força de saber que é preciso concluir. Neste segmento é necessário ter especial cuidado com a hidratação, uma vez que o início da corrida coincide com a maior hora do calor (cerca do meio dia) e porque já levamos um desgaste de cerca de 3,5h de esforço acumulado. Molhar a cabeça a cada abastecimento e beber, é imprescindível. Este segmento contudo tem a vantagem de ter o apoio mais próximo das nossas famílias. É corrido a uma velocidade significativamente mais baixa que a bike, por isso conseguem ver-nos melhor e gritar por nós, e é mais visível que a natação. Ainda bem que é o último segmento, pois é neste período de 1'30h a 2h de corrida que mais necessitamos desse apoio. Tudo está pensado no Triatlo.

No parque de transição há quem demore 1 minuto e quem demore 5 minutos. A um estreado pouco interessa o tempo. O que interessa em cada transição é assegurar que levamos para a bike o gel, as barras, as bananas e a água. Que levamos o capacete devidamente apertado e o dorsal virado para trás. Na segunda transição (da bike para a corrida), não esquecer nunca que primeiro pendura-se a bike e só depois se retira o capacete. Evitem as penalizações e as recriminações por parte dos juizes. Atrapalham e desestabilizam a nossa concentração. Colocar o gel nos bolsos do tri suit, pôr o boné e sair do parque a correr. Durante o percurso há abastecimento, água, bebida isotónica, fruta, etc. Não há que preocupar com mais nada, é só mesmo correr.

A perspetiva que partilho com todos os praticantes, e candidatos a praticante, é que o triatlo, seja de longa distância, sprint ou super-sprint é desportivamente de uma riqueza inigualável. Associa a técnica da natação, à força e equilíbrio do ciclismo, à velocidade e perseverança da corrida. Um triatleta terá que ser equilibrado, previdente, concentrado, e plenamente consciente do seu valor. Terminar uma prova é recompensa de muitas horas de treino intenso. Cerca de 14h por semana no meu caso. Superação, costuma dizer-se, é o que esta prova permite alcançar a cada atleta que a faz. E é verdade. No fim, quando vemos os atletas do nosso clube, aqueles que encontramos na piscina à hora do almoço, ou a correr, a terminar também a prova, com uma satisfação imensa, ficamos orgulhosos de pertencer a este Grupo.