Duatlo da Amadora - 2016/03/26

O meu 1º Duatlo foi uma experiência recheada de emoções! Ansiedade, curiosidade e muita diversão à mistura…

Apesar de seguir um plano de treinos e de fazer corrida há uns 3 anos, não sou propriamente uma "atleta" rápida. Tenho treinado mais a resistência do que a velocidade.
E, tendo asma, nunca sei muito bem antes de começar uma prova se vou ter um bom dia, ou uma grande luta pela frente. Mas isso nunca me parou…

O "bichinho" do Triatlo foi crescendo por haver na família quem já o pratica. Quando dei por mim já tinha um plano de treinos para Triatlo (onde ainda só me estreei em estafetas - natação), a procurar uma bicicleta, e a estudar o calendário das provas!

Comprei a minha 1ª bicicleta de estrada no início do ano, mas nunca tinha andado à chuva. No dia da prova, quando me apercebi de que realmente iria chover, fiquei muito ansiosa e nervosa… Bem me arrependi de não ter saído à rua naqueles dias de chuva em que optei por ir treinar para o ginásio!

Mas o meu companheiro Jorge Boim, que faz trabalho mental com atletas (passo a publicidade, mas podem ver aqui o acordo com o Clube) improvisou ali uma sessão de relaxamento e reforço da auto confiança que me ajudou a acalmar os nervos…
E lá fui eu cheia de vontade de me divertir!

Estruturei a prova, dividi por segmentos, visualizei e defini os tempos que queria fazer. Tinha um objectivo oficial de 1h45m, mas um objectivo pessoal mais ambicioso, de 1h35m. Sabia que, com a chuva, seria difícil, mas acreditei sempre.

Assim que comecei o aquecimento, começou a chover bem, e assim esteve durante toda a prova.

Comecei rápido, pois éramos poucos, mas sentia-me bem. Começou a subida e abrandei um pouco, mas num geral, bem acima da minha média de corrida até agora. Foram 5,34km, que fiz em 29m48s (média de 5m36s).

Durante toda a prova, fui tendo a companhia da Rita Vaz. Ora passava uma à frente, ora passava a outra, mas quase sempre à vista. Fizemos as transições quase ao mesmo tempo. Fui vendo Também o Pedro Canas, e íamos trocando incentivos.

Fiz a transição com relativa calma, parando para beber e acalmar um pouco a respiração. Ainda não me habituei ao pedais *clipless*, por isso usei os ténis da corrida. Demorei 2m02s. Valeu o apoio do Jorge, umas palavras de incentivo caem sempre bem!

O segmento da bicicleta contou 19.83km, que fiz em 53m14s (média de 22.35km/h). Cada volta tinha cerca de 6,61km. Começava com uma subida de cerca de 600m, depois era essencialmente plano e a descer, com curvas apertadas e alguns cortes no alcatrão. Na 1ª volta fiz a subida com relativa facilidade, mas não tive muita confiança nas descidas e nas curvas. Na 2ª volta já fui com mais confiança, com as subidas a custar um pouco mais, mas um pouco mais rápido nas descidas. Mas, ao chegar quase ao fim da última volta, na penúltima rotunda, vi um rapaz espalhar-se ao comprido e ir de rojo por ali fora… Decidi continuar com mais calma nas curvas…

A subida do início da 3ª volta foi demolidora, estava já sem pernas, mas era a última volta, e tinha ainda as descidas e o plano para recuperar. Mas até lá ainda havia uma última subida, curta mas parece que na última volta ficou mais empinada… Toca de lembrar as aulas de IronSpin, levantar mais uma vez o traseiro do selim, e pedalar por ali acima. Na última descida consegui alcançar uma boa velocidade e ainda assim descansar as pernas para a corrida que viria de seguida!
Em cada volta, espalhados pelo percurso, além do Jorge, estavam o Bruno Vaz e a sua mulher. Cada vez que um deles gritava por mim, vinha um sorriso e a vontade de fazer mais! Obrigada pelo apoio!
Também tive direito a muitas palavras de incentivo das pessoas que estavam a assistir, e das atletas femininas.

Cheguei à transição para a corrida, onde tive de desmontar um pouco antes da linha, pois estava a chegar uma cãimbra nos gémeos… Consegui esticar a perna e sair a correr para pousar a bicicleta. Parei para beber e respirar, demorei 1m25s.

A corrida final teve 2,47km, e fiz em 14m58s (média de 6m09s). Foi a parte que custou mais, mas ainda assim nada mau! Comecei a um ritmo que me parecia ser muito baixo, parecia que estava quase parada, mas quando olhei para o relógio, marcava um ritmo de 5m45s. As pernas pareciam uns troncos, os pés estavam pesados com tanta água nos ténis, mas conseguia manter o ritmo. Mas quando começou a subida, e já não conseguia respirar pelo nariz, tive de andar uns metros para conseguir beber água… O resto da subida custou, a "caixa" já estava a doer, e só consegui acelerar nos últimos 500m.

No final, 1h40m21s, um tempo mesmo no meio, entre o meu objectivo pessoal e o oficial.
Vim a saber quando vi as classificações, que afinal fui a 2ª do meu escalão! (ok, éramos só 2… ainda assim é motivador!)

Venham mais provas!

☺

Carla Barbosa