

Fiz e terminei pela primeira vez um triatlo com a distância Olímpica (sei que não oficial).

Foi o meu maior feito a minha desportivo. Nunca na vida pensei que um dia podia acabar uma prova tão longa de triatlo, aliás há 5 anos atrás se me dissessem que um dia ia fazer um triatlo ia-me rir e chamar as pessoas de loucas.

Mas vamos à prova.

Um dia de nervos, noite mal dormida. Só queria começar a prova.

A natação correu francamente mal, eu já sabia que ia correr assim, não tenho técnica mas o objetivo era terminar, depois de sair da água sabia que tinha mais de meia prova feita no meu pensamento, a parte mais difícil estava feita e o resto era só controlar para terminar a prova.

Natação: 27:36 – 2:28/100m

O ciclismo é onde me sinto melhor, é o meu melhor segmento, sabia que não podia puxar muito mas tinha que puxar para tentar recuperar o tempo perdido na natação, se a ida com o vento pelas costas se fez a um ritmo muito elevado o regresso foi um sofrimento, aquele vento e o frio fizeram estragos, no entanto acabei por fazer melhor do que tinha previsto. A subida então aí senti-me mesmo muito bem, tivesse sendo sempre a subir e tinha ganho muito mais tempo 😊

Ciclismo: 1:34:41 – 27.9km/h

Na corrida a distância não me assustava, já tinha feito várias vezes os 10km, mas depois de tanto esforço tinha que a fazer a um ritmo bem mais lento do que estou habituado, mas não começou bem, logo porque me esqueci do dorsal no parque de transição e tive que voltar para trás. Os três primeiros quilómetros fiz a um ritmo mais elevado do que esperado, depois começaram as dores no joelho tive que abrandar, mas o que interessa é que ACABEI :D

Parabéns a todos os companheiros do clube pelos resultados obtidos.

Grande abraço

Joao Paulo Pires