

Ontem foi um dia terrível para se fazer qualquer tipo de prova desportiva. Principalmente um triatlo. Principalmente um triatlo Half Ironman, que me obrigou a estar perante aquelas condições climatéricas durante 7 horas. Após um segmento de natação que foi uma surpresa muito desagradável, pois praticamente, não consegui nadar crawl nos 1,9 Km , não sei porquê, vi-me obrigado a nadar quase todo o percurso de costas; Durante quase todo o segmento, não consegui juntar os dedos da mão direita para fazer de remo, por causa do frio, mas lá consegui terminar com uns 200 metros em crawl e com uma câimbra quase no fim.

Quando saí do parque de transição com a bicicleta tive uma bela surpresa: o meu filho estava no parque de transição à minha espera e saiu ao mesmo tempo que eu e nunca me largou, tendo esperado sempre por mim até ao fim da prova.

O segmento da bicicleta (90 Km) foi muito difícil, dado que chegou a chover pedra 2 vezes, esteve sempre muito vento e chuva e baixa temperatura. Houve uma descida no retorno de cada volta, em particular, na qual se descia a mais de 50 km/hora, em que tive de agarrar o guiador da bicicleta mesmo com muita força, por causa do vento lateral. Na ida, apanhávamos vento por trás e íamos um bom bocado a mais de 40 Km/h, mas no regresso, pagávamos isso bem caro, pois íamos contra o vento.

O segmento de corrida (21 Km) também decorreu pior do que esperava, pois cheguei a correr a mais de 8 min por Km. Resumindo: 1,9 Km de Natação: 55min; 90Km de bicicleta: 3h06min; 21 Km de corrida: 2h54min; No total, foram 7h02'18".

Considerando as condições climatéricas e a minha preparação física até outubro do 2015, posso considerar que foi uma prova excelente para mim.

Um pormenor muito importante: O meu filho esperou sempre por mim e consegui realizar um sonho com muito anos: cortar a meta juntamente com ele (e foi logo num Half Ironman), o que me deu uma FELICIDADE IMENSA que será difícil explicar por palavras e que compensou todos o esforço de treinos e da prova.

