

## Clube Millennium BCP presente no Campeonato Europeu de Triatlo (Lisboa - 29Mai2016)

Se os eventos que participo em representação do nosso Clube já eles se revestem de uma enorme satisfação, poder representar o nosso País, então, o prazer, satisfação e honra aumentam substancialmente levando-nos a experienciar sensações nunca vividas. Era algo que sempre estive no meu imaginário e que, com a participação neste evento, tive agora a oportunidade de realizar. Apesar de não termos subido ao pódio, tanto eu como todos os restantes atletas do nosso Clube, demos o nosso melhor na dignificação das cores do nosso País.

Nem sempre é fácil exprimir os sentimentos em palavras, mas a minha participação no Campeonato da Europa de Triatlo revestiu-se de imenso prazer. Sinceramente, se pudesse, voltava a repetir a sensação já na próxima semana (☺).

Recentemente habilitado como “finisher” na distância Half-Ironman, podemos também dizê-lo que passámos a estar habilitados como “finisher” em representação do nosso País.

### Preparação:

Função da preparação para o recente Triatlo de Lisboa na distância de Half-Ironman, em bom rigor, o treino para o Campeonato Europeu de Triatlo já estava feito. O importante, durante as três semanas que mediavam os dois eventos, era seguir um plano parecido, com um pouco menos de carga, mas equivalente ao utilizado para o Half-Ironman. Ter em consideração que a distância em que iria participar era a Standard, sensivelmente metade da distância do Half-Ironman, isto é: natação – 1,5 km's, bicicleta – 40 km's e corrida – 10 km's.

### Dia da Prova:

O dia da prova começou alguns dias antes com os preparativos relacionados com a estampagem dos nossos nomes no equipamento da seleção a usar no dia da prova (vejam a beleza dos equipamentos na fotografia em anexo ☺). Por sugestão da nossa Federação de Triatlo de Portugal (FTP), estabelecemos contacto com uma empresa habituada a estes serviços. Foi simples, identificar o preço e data para realizarem o serviço. Como a entrega dos equipamentos pela FTP foi-se atrasando, tivemos apenas um dia para que a empresa pudesse concluir o trabalho. Foi à justa, mas lá conseguimos.

O check-in da bicicleta estava marcado para o dia anterior à prova (sábado). Por se tratar de uma prova de maior dimensão, a supervisão do equipamento foi um pouco mais apertada. Decorreu sem problema e lá deixei a bicicleta a pernoitar.

De volta a casa, era tempo agora de preparar todo o equipamento necessário para realizar a prova e garantir que não me esquecia de nenhum equipamento e da alimentação a levar para o dia da prova.

Como tínhamos que, no dia da prova, efetuar o check-in do restante material entre as 05:15h e as 06:45h, a noite de descanso acabou por ser curta. À hora marcada, lá estavam os nossos atletas a efetuar o check-in de todo o material e a validar e que tudo estava bem com a bicicleta.

Em virtude de nesta prova participarem mais de 700 atletas, foram criadas várias “waves” por grupos de idades e horários distintos. A primeira partida estava prevista para as 07:15h, estando a minha marcada para as 08:05h. Deixo o parque de transição e parto com destino à zona de partida da natação. É importante nesta fase efetuar treinos de aquecimento para que quando chegar o momento da partida da natação, o choque térmico não se faça sentir muito aquando da entrada na água.

### Natação (1,5 km)

A hora aproxima-se e ouvimos a organização a chamar pela nossa “wave”. Dirijo-me para o local de partida, trocamos umas últimas palavras de incentivo e desejos de boa prova. Soa o tiro de partida e lá vamos nós iniciar a participação no Campeonato Europeu de Triatlo.

A natação decorreu sem sobressaltos. O tempo estava com as condições indicadas para a prática desportiva. Fixei o meu ritmo e lá fui vencendo os 1500 metros desta etapa. Chegado à rampa que nos conduz ao parque de transição, comecei a despir o fato para ganhar tempo. As pernas reagem favoravelmente à transição da posição horizontal para a posição vertical (corrida).

### Bicicleta (40 km)

Uma vez dentro do parque de transição, dirijo-me ao meu lugar (2782) e preparo-me para partir para o segmento de bicicleta. Tiro a bicicleta do suporte e parto para os 40 km.

O percurso já era bem conhecido (basta recordarmo-nos das tormentas passadas no recente Triatlo de Lisboa), só que desta vez em vez das 4 voltas ao percurso seriam apenas 2 voltas.

O segmento de bicicleta correu-me razoavelmente bem. Sem muito calor e quase ausência de vento, permitiu arriscar e alcançar uma média muito próxima dos 30 km/h.

No final da primeira volta, deu para sentir a envolvimento de todo o espetáculo que se fazia sentir no percurso junto ao Meo Arena. Os apoiantes eram em número elevado e de variadas nacionalidades. Todos os apoiantes puxavam pelos atletas com as cores dos seus países.

Nunca descorando a alimentação e a hidratação, optei por ingerir uma saqueta de gel logo no início do segmento e uma barra energética no retorno da segunda volta. A ingestão de líquidos era efetuada a cada +/- 20 minutos.

### Corrida (10 km)

Chego ao parque de transição sem qualquer penalização. Já no meu local, preparo-me para o segmento de corrida. Acabo por fazer uma boa transição e sem qualquer percalço. Aproveito para por em prática o uso de atacadores elásticos. Correu sem problema e os ganhos na transição foram notórios.

Tudo preparado, toca a iniciar o segmento final com os seus 10 km de corrida.

Saio do parque para a corrida sem qualquer alerta ou problema vindo das pernas. Os músculos (gêmeos) não davam sinais de cansaço ou de câibras. Decidi gerir a fase inicial da corrida e arriscar à medida que os km's iam progredindo.

O segmento de corrida tinha o condão de nos fazer passar pelo interior do Meo Arena, sendo o próprio final da prova em pleno interior do pavilhão.

A primeira passagem (o segmento era composto por um total de 4 voltas com 2,5 km's cada) pelo interior do Meo Arena foi, sinceramente, algo indescritível e deliciosa. O momento era de festa e ao entrar no interior do pavilhão, com o equipamento do nosso país, e sentir o público a puxar e a apoiar-nos, é algo extraordinário e muito saboroso. As emoções estavam muito fortes e transportaram-me para sensações nunca antes vividas. A nossa família, amigos, colegas do Banco e apoiantes desconhecidos estavam lá todos a apoiarem-nos. As chamadas de incentivo eram imensas e bem audíveis em todo o recinto.

A prova correu sem qualquer problema. A única preocupação a ter em conta foi a hidratação. O calor ia aumentando, pelo que era necessário acautelar a ingestão de líquidos ou o simples refrescar do corpo com água por forma a evitar o aumento da temperatura corporal.

O início da última volta foi realizado com grande prazer e satisfação. A vontade de cruzar a meta era imensa e aumentava a cada passo de corrida. Lá fora os nossos atletas que já tinham concluído a prova continuavam

a incentivar-nos. Continuei a dar o meu melhor e entro no pavilhão pela última vez para cortar a meta com o sentimento de dever cumprido. Tinha concretizado mais um dos meus objetivos.

O meu Agradecimento para a minha família (desta vez estavam lá todos) e para todos os nossos Colegas e respetivas famílias, pois foram insuperáveis no seu apoio e presença durante todo o evento. Para vocês todos, o meu Muito Obrigado.

Os meus sinceros parabéns para todos os Atletas da nossa "Armada" que representaram as cores do nosso Clube.

Um destaque particular para o nosso Clube, o qual nos continua a apoiar e a proporcionar excelentes momentos de alegria, convívio e competição.

Até à próxima. Vemo-nos em breve, numa prova de Triatlo perto de si.

