

## Duatlo Jumbo – 2016

Estando a chegar o fim de uma época que se revelou farta em lesões e escassa em provas, decidi que ia tentar fazer uma série de provas, para as quais me tenho vindo a preparar.

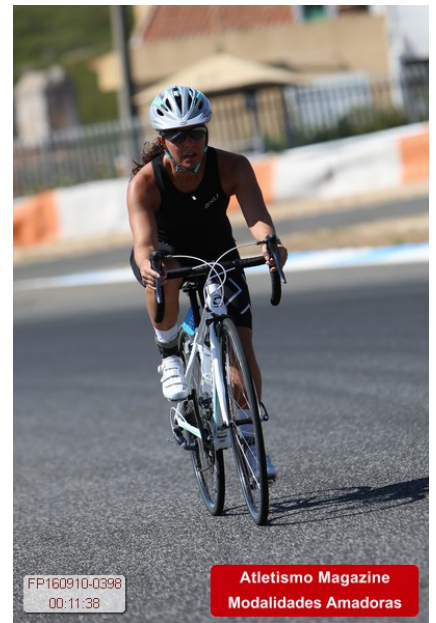
Dia 10 de setembro era o dia de 2 provas: o Duatlo Jumbo de manhã e a Bike Night Race à noite.

Os meus objetivos eram: 1º acabar em menos de 1h35m; 2º acabar bem. De qualquer forma, decidi que me ia guiar pelo meu ritmo de batimento cardíaco: sabia que entre os 170/175bpm conseguia acabar bem a prova, e dentro do que me propunha.

Enquanto aquecia para o Duatlo encontrei o Eduardo Ferreira, e ainda deu para uns momentos agradáveis de *jogging* a ouvir histórias do UTMB.

Início a prova e sigo num ritmo confortável. Apesar do calor, senti-me bem, e consegui chegar ao PT com média de 5'31/km, menos que os 5'45/km que eu estimei.

Entre em força no ciclismo, mas logo depois da 1ª subida comecei a sentir dor nos gêmeos da perna esquerda... Momentos depois começaram as câibras, em ambas as pernas... Aqui comecei a pensar na importância do meu "desleixo" nos treinos da semana anterior, na bebida isotónica que devia ter bebido no PT... E que a Bike Night Race estava fora de questão! A subida seguinte piorou a condição, e juntando o vento forte de frente, quase nem conseguia pedalar.



Desistir não era opção, estava decidida a cruzar a meta.

Cada subida significava dor forte, e segmentei o percurso entre zonas de recuperação e alongamentos, zonas de preparação e balanço para as subidas, e nas subidas sabia que a dor era momentânea, e que logo ali a seguir (visualizando o final da subida) ia conseguir recuperar.

Foi lento o avanço, mas cheguei finalmente ao fim do segmento de ciclismo. O meu objectivo eram 50m, demorei 1h...

Segui para a corrida decidida a dar tudo! Os voluntários apoiavam, e ainda deu para uns sorrisos para as fotos. Aqui fiz média de 5'41/km, menos que os 6'/km que esperava. Total: 1h41m19s.

Cheguei ao fim com um misto de sentimentos: sei que dei o meu melhor, estou satisfeita com os meus tempos na corrida, mas sei que no ciclismo tinha muito mais para dar...

Venha a próxima, para a semana há Swim Challenge!

Carla Barbosa



FP160910-0048  
00:05:54

**Atletismo Magazine**  
**Modalidades Amadoras**



FP160910-0147  
00:07:32

**Atletismo Magazine**  
**Modalidades Amadoras**



ZG160910\_0474  
11:25:38

**Atletismo Magazine**  
**Modalidades Amadoras**



ZG160910\_0395  
11:19:04

**Atletismo Magazine**  
**Modalidades Amadoras**