Duatlo de Torres Vedras

Triatletas do Clube Millennium bcp iniciam época desportiva com um lugar no pódio

Apesar de estar a treinar para provas mais longas, certo é que já estava com algumas saudades da competição e, apesar de ser uma prova "curta", acabei por aceitar mais um desafio do nosso amigo Eduardo Ferreira e participar no Duatlo de Torres Vedras. A prova foi realizada no dia 04Fev2017 em plena cidade de Torres Vedras.

Os triatletas que representaram o nosso Clube foram:

- Escalão Cadetes
  - Gonçalo Mendes
- Escalão Veteranos1
  - Eduardo Ferreira
  - José Farinha
  - Pedro Raposo
- Escalão Veteranos2
  - Rui Magalhães
- Escalão Veteranos5
  - Fernando Feijão

Nas semanas anteriores à prova alguém lançou o desafio de fazermos o percurso de ida e volta de bicicleta até à cidade anfitriã. Pareceu-me uma boa ideia, isto porque eu até já tinha feito trajeto e parecia-me alcançável, mesmo sabendo que era dia de prova. Mais uma vez, o Eduardo dinamizou as tropas e conseguimos arranjar três voluntários dispostos a realizar o desafio: Eduardo Ferreira, José Farinha e eu.

Combinámos encontrarmo-nos na Malveira pelas 12:30h para depois seguirmos em conjunto para Torres Vedras. Eu e o José Farinha partimos de Massamá cerca das 11h e o Eduardo de Bucelas. Tínhamos pela frente cerca de 35 Km's até à Malveira, passando por algumas subidas, das quais se destacam a subida de Priores (Almargem do Bispo) e Avessada. A maior dificuldade acabou por ser o vento forte e alguma (pouca) chuva (não mais que 10 minutos). Chegados à Malveira encontramo-nos à hora combinada com o Eduardo e lá seguimos em direção a Torres Vedras. Percurso de 20 Km's, maioritariamente plano, exceção feita para os primeiros 4 Km's a descer até Vila Franca do Rosário.

Uma vez chegados a Torres Vedras, aproveitámos para fazer o reconhecimento do segmento de ciclismo (1 volta = +/- 6 Km's), retemperar forças e confraternizar com os nossos atletas.
O segmento de ciclismo é todo efetuado em bom/excelente pavimento, com algumas rotundas que não permitiam grandes velocidades (tanto mais que a superfície estava molhada) e uma subida ("tipo muro") com não mais de 200 metros mas muito capaz de fazer alguns estragos.
O percurso de corrida, o qual tivemos também oportunidade de fazer o reconhecimento, é efetuado no parque da cidade e quase todo feito em terra batida. Percurso maioritariamente plano com uma subida com cerca de 150 metros, fazível e sem grande impacto no desgaste.

Pelas 14:45h foi dado o "tiro de partida". Tínhamos pela frente uma prova de categoria "Sprint": 5 km's de corrida (2 voltas), seguido do segmento de ciclismo com uma extensão de 19 Km's (4 voltas) e um percurso final de corrida com 2,5 Km's (1 volta). Prova de características muito rápidas em todos os segmentos, tal veio a verificar-se logo no início, pois sendo uma prova curta e com uma elevada participação de Cadetes e Juniores, os ritmos foram logo muito elevados desde o princípio da prova. Tentei seguir no meu ritmo mas, função do ritmo elevado, acabei por ir na "onda" e fazer os primeiros 5 Km's a um ritmo de 4'20'' por Km.
A transição para o segmento de ciclismo foi pacífica e sem demorar muito tempo. Com o parque de transição para trás, a principal dificuldade aproximava-se e estava relacionada com a subida, curta mas bastante acentuada. Função do ritmo algo elevado no princípio da prova acabei por sentir algumas câimbras mas rapidamente ultrapassadas com o decorrer do segmento. À exceção da subida, o restante percurso era todo efetuado a uma boa velocidade. Ia-me cruzando com os nossos atletas e pareceram-me todos bem fisicamente e a pedalar a um ritmo bastante rápido.
Aproximava-se o parque de transição e a preparação para o último percurso. O cansaço já se fazia notar e o mesmo confirma-se no tempo final da bicicleta algo modesto (47'). A transição, mais uma vez, decorreu sem problemas. Arranquei para o último percurso com o objetivo de dar o máximo mas as

pernas já estavam a fraquejar. Mesmo assim o último segmento foi feito sem sobressaltos com um tempo de 12'55'' (2,5 Km's). Com muita satisfação, estava concluída a primeira prova do ano com o tempo final de 01:24h.

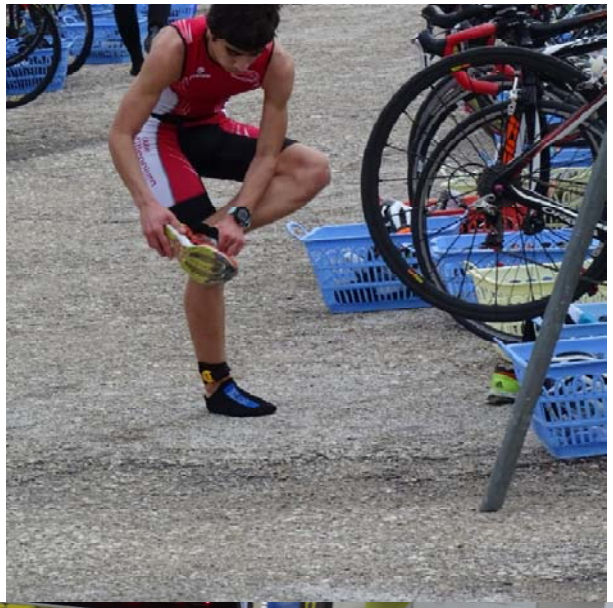
Uma vez terminada a prova, aproveitei para felicitar os nossos atletas pela participação e para ingerir alimentos sólidos e líquidos, pois esperava-nos o regresso a casa de bicicleta. O desafio de ida e volta era para ser concretizado. Os participantes eram os mesmos, Eduardo, Farinha e eu. Deslocámo-nos ao parque de transição, arrumámos o nosso material e, por voltas das 17h, partimos de volta para Lisboa. Para a primeira etapa tínhamos pela frente cerca de 20 Km's. Tudo calmo até sairmos de Torres Vedras mas a partir dai algumas dificuldades começavam a aparecer. O desgaste fazia-se notar e era com dificuldade que conseguia acompanhar os meus parceiros, principalmente nas subidas que era onde se fazia notar a maior diferença no andamento. O ritmo dos meus parceiros era muito forte! Para ajudar, chegados a Vila Franca do Rosários temos uma subida final de cerca de 4 Km's até à Malveira. Bom, deixei de os ver, já levavam duas curvas de avanço. Estava realmente cansado e o final da subida foi bastante difícil de completar. Já na Malveira, e em virtude do meu ritmo estar muito lento, sugeri ao Farinha alterar o percurso final e deslocar-se em conjunto com o Eduardo via Bucelas até Lisboa. Apesar de estarem preocupados comigo, acederam à sugestão e lá seguiram caminho fora. No descanso na Malveira aproveitei para colocar as luzes na bike pois o lusco-fusco aproximava-se. Pelas 18h deixámos a Malveira em direção aos nossos destinos finais. No meu caso particular, Massamá, num trajeto de cerca de 35 Km's. A primeira grande dificuldade dava pelo nome de Avessada. As minhas pernas já não aguentavam e entre câimbras e dores nos tendões (por detrás dos joelhos), a jornada estava a tornar-se muito difícil. A subida não é muito extensa mas possuí uma curva com um gancho difícil de fazer. Resultado? Tive que desmontar e fazer alguns metros a pé para recompor as minhas pernas ("ida ao tapete #1"). Nada que fosse abalar a minha força de vontade pois, fisicamente estava cansado mas psicologicamente preparado. Segui caminho direto a Negrais sem esquecer que pelo meio teria a subida para Santa Eulália. Chegado a Negrais aproveitei para parar 20' e presentear-me com uma bela sandes de leitão e um sumo de cevada. Depois de vários gels e barras energéticas, era um luxo que não podia deixar escapar. De novo na estrada, e à passagem por Priores, existe uma pequena subida (não mais de 150 mts) com 15% de inclinação. Não deu tréguas e acabei por ter que desmontar por momentos ("ida ao tapete #2"). Esta era, sem dúvida, a última grande dificuldade. Apesar do ritmo estar lento o objetivo estava quase concluído. Pela frente, faltavam cerca de 15 Km's para serem completado. A cerca de 10 Km's do final e para ajudar à festa, começa a chover com bastante intensidade (era a "cereja no topo do bolo"). Finalmente, chego ao destino final (cerca das 20h).
Era tempo de descansar desta epopeia a qual, tirando as dificuldades físicas, felizmente, não teve nenhum percalço mecânico com a bike nem de segurança durante todo o percurso. Pego no telemóvel e vejo algumas mensagens dos meus parceiros a questionar se tudo estava bem. Excelente espirito! Retribui a informar que estava tudo bem e que a epopeia estava concluída. Os meus sinceros agradecimentos ao Eduardo e Farinha pelo apoio e paciência durante o percurso.
Parafraseando alguém e como final da história "um triatleta, só muito raramente é que desiste".

Em termos de resultados, e sem desprimor para com os restantes atletas participantes, a termos que eleger um MVP, sem dúvida que o galardão vai para o nosso atleta Fernando Feijão, vencedor do seu escalão etário.

Os meus parabéns para todos os nossos Atletas que representaram as cores do nosso Clube e Obrigado a todas as famílias que estiveram presentes a apoiar-nos.
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.

MAGALHÃES
4718
1135
4981
4059
PEDRO RAPOSO
4978



Torres Vedras
Vitalis
ONDA
4981