II DX2 HALF TRIALQUEVA INTERNACIONAL (Olivenza-Elvas)
23 de Abril de 2017

Depois de experimentar o triatlo na sua distância mais curta, super sprint, em Oeiras, em junho de 2016 e na distância sprint em Cascais, em setembro, decidi aventurar-me noutras provas de triatlo nas suas diferentes distâncias.

O objetivo era experimentar a distância olímpica e depois a distância Half IM. Ou seja, fazer o percurso "by the book" mas, entretanto, oiço falar no Half do Alqueva…. tinha 6 meses para me preparar. Inscrevi-me! "Só" faltava treinar para a prova.

Confesso que encarei a prova sempre com algum receio. Percebi que a maior parte da malta que pratica triatlo tem (pelo menos) um segmento em que é mais forte. Não é o meu caso, não sou corredor, muito menos ciclista e de nadador não tenho nada.

Tinha vontade e determinação …

Mas foram muitos os dias que acordei com a certeza que não estava preparado e nunca seria capaz de acabar um Half e na semana que antecedeu a prova estava com os níveis de ansiedade no máximo (acordei várias vezes durante a noite, nessa última semana, a fazer transições).

A prova:

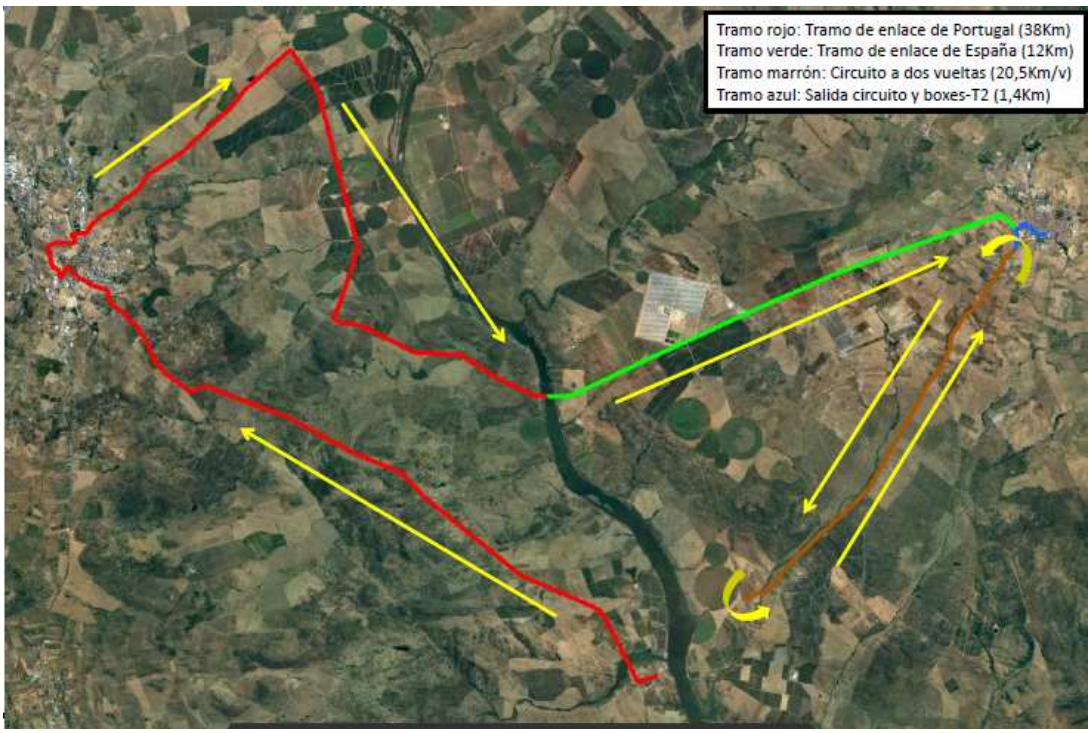
A distância Half teve início às 8 horas (hora espanhola) em Juromenha, para 1900 metros de natação no Guadiana. Como eram apenas cerca de 80 atletas, o segmento iniciou-se sem grande confusão e foi possível nadar com espaço e sem toques.

Como o PT1 estava localizado na fortaleza de Juromenha, a organização alertou para a necessidade de ter uns ténis para calçar ao sair da água para percorrer a escadaria de 320 metros, até ao parque de transição.

Ou seja, ao chegar ao parque de transição já tinha a perna quente (ou melhor, já a sentia a ferver…).

Seguiu-se o segmento de bike… Tinha colocado grandes expectativas neste segmento, achei que iria pedalar os 92,5 km sem grandes dificuldades. Enganei-me! Foi um segmento muito duro, num sobe e desce constante que me desgastou imenso.

Saímos de Juromenha em direção a Elvas e daí para Olivença, seguido de um percurso de 2 voltas para fazer os cerca de 41km que faltavam.



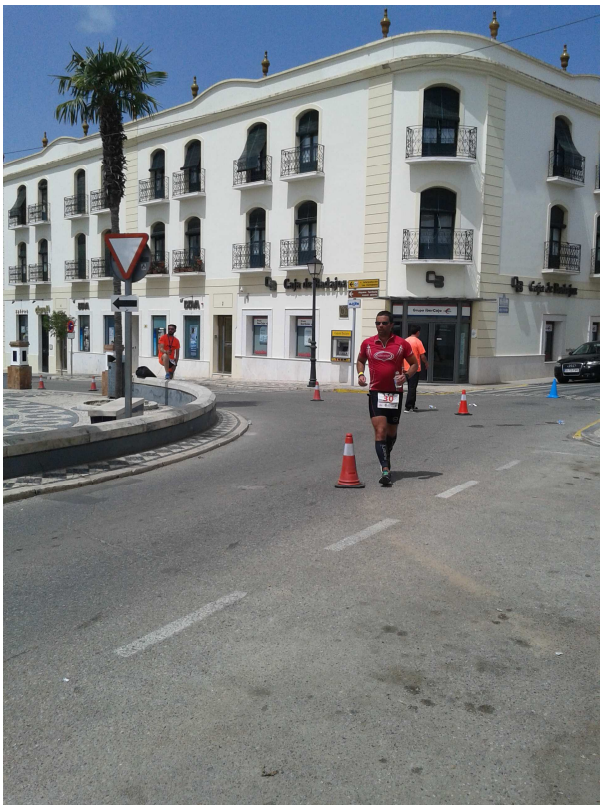
O facto de ter poucos atletas a participar implicou que por vezes tenha pedalado completamente sozinho, sem ver ninguém à frente ou atrás de mim. Julgo que teria sido mais fácil se tivesse tido referências que me ajudassem a manter a cadência "certa".

Entre o km 60 e o 80 parecia que, por momentos, "adormecia" e passava a pedalar bastante mais devagar do que pretendia e quando me apercebia e tomava consciência da velocidade a que seguia lá alterava a mudança e tentava impor um ritmo mais forte.

A transição para a corrida foi feita na praça de touros de Olivença (o material tinha sido colocado na véspera) e nesta altura o calor já se fazia sentir e bem.

Quando comecei a correr senti de imediato que tinha as pernas completamente desgastadas e, por momentos, pensei que seria muito complicado correr a meia maratona naquelas condições, tanto mais que comecei a sentir dores na perna direita logo no início deste segmento ao ponto de ter que parar para esticar a perna.

As dores passaram (ou eu deixei de as sentir…) mas as pernas continuavam pesadas, completamente moídas e além disso sentia que não estava a conseguir hidratar-me por mais água que bebesse. Já nem falo em tentar manter um ritmo aceitável, nesta fase já estava mentalizado que seria a sofrer até ao fim.



Ocorreu-me várias vezes uma frase que li num dos relatos feitos para o Clube, no seguimento de um duatlo e que dizia que “um triatleta só muito raramente desiste”. Foi este o espirito que me fez aguentar e chegar à meta (sabia que ia lá chegar nem que fosse a andar!).

Tinha treinado para terminar em 6 horas, ou menos, demorei 6h20m.

Foi um desafio duro, mas que foi ultrapassado e que me permitiu conhecer melhor o meu corpo, os meus limites e aprender a lidar com a dor física e manter o foco no meu objetivo.

Agradeço a ajuda de todos com quem me cruzei de uma ou de outra forma durante a preparação para este triatlo, mas tenho que agradecer em especial ao Luís Faria, Moriés e P. Caeiro e Lomba.

Este período de treino permitiu-me descobrir que, no meu dia-a-dia, estou rodeado de super atletas que estão permanentemente procurar novos desafios para se superarem (seja triatlos, trail, atletismo, ciclismo) e que são uma inspiração para mim, que ainda sou um novato nestas andanças.

Um obrigado especial para a minha mulher por acreditar sempre em mim e apoiar incondicionalmente nos desafios a que me proponho (os que já foram e os que ainda aí vêm).

30