

SETÚBAL TRIATHLON

Realizou-se no passado dia 9 de abril o triatlo longo de Setúbal organizado pela HMSports onde estiveram 13 atletas a representar o clube, Nuno Prazeres (vencedor no escalão V50), Pedro Silva, Pedro Fernandes, Luís Faria, Bruno Vaz, José Farinha, Pedro Quaresma, Carlos Abrunhosa, Eduardo Ferreira, Miguel Cruz, João Silva, Filipe Horta e Paulo Quintino.

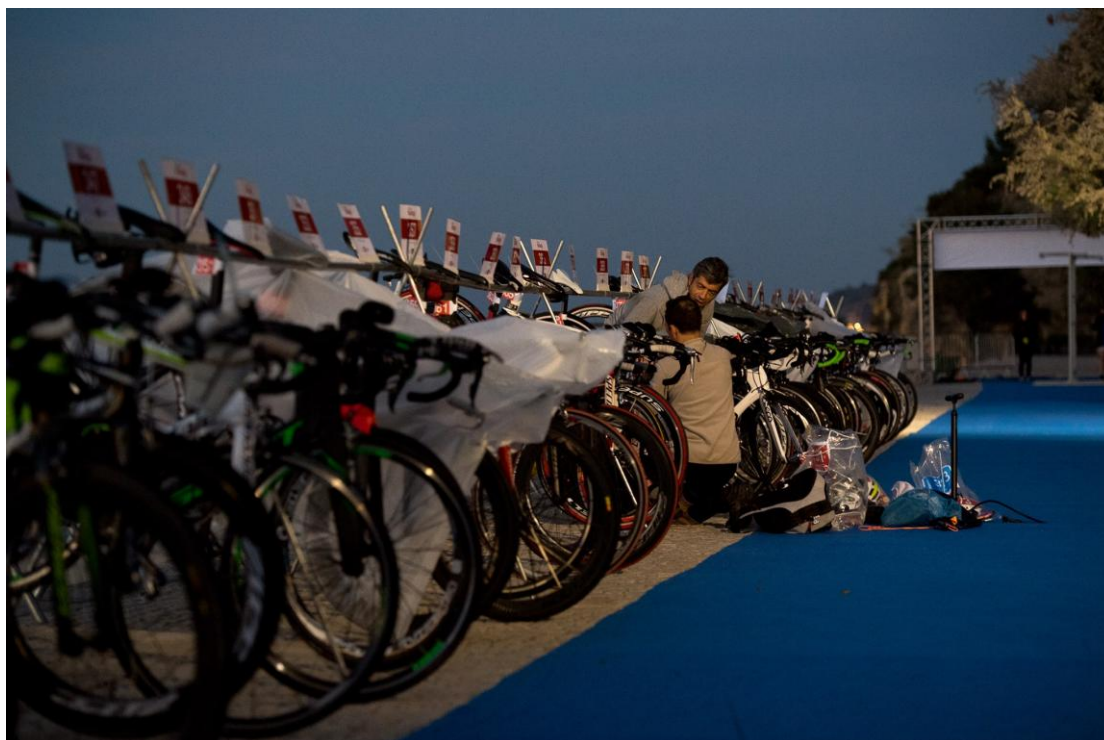
Para mim participar nesta prova seria uma estreia no triatlto, depois de muitos Kms percorridos a correr em trilhos, estava na hora de dar descanso ao corpo e passar para uma modalidade que apresenta um bom equilíbrio entre três fantásticas disciplinas.

A minha expectativa era alta, eram mais as dúvidas que as certezas, apesar de ter experiência a correr em situações difíceis, pouco tempo tinha de bike de estrada (apenas 5 meses) e de natação em águas abertas, era zero. Por isso a exigência era grande e para apimentar a coisa a estreia foi numa distancia de triatlo longo (1,9 natação, 90 Km bike e 21 de corrida).

Nestas circunstâncias resta-nos esperar que se consiga terminar uma prova destas e assim foi, 5H32 de pura adrenalina com sensações fantásticas que me deixam com desejos de continuar a participar nesta modalidade.

A PROVA

Ainda antes de começar por volta das 6H temos que deixar os sacos com todo o material das transições.



Parque de transição a colocar a alimentação na bike, verificar pressão pneus, etc

NATAÇÃO (1,9 KM)

O cenário é fantástico, 400 nadadores a preparem-se para um festim de 2 voltas às bóias num formato de rectângulo, era aqui que tinha mais receio, será que me conseguia safar desta?



Partida às 8H00



A chamada “máquina de lavar” esteve em grande, foram inúmeras as bofetadas, amonas, tentativas de atropelamento, pezadas, enfim a ideia a certa altura era não me afogar tanta foi a água que eu bebi, tudo fruto da inexperiência, nada mais do que isso.



Sair da água no final da 1ª volta era obrigatório para ajudar à confusão, mas aqui o cenário já era mais calmo.



Prova superada, foram uns desgraçados 43 minutos de sofrimento.

Transição 1 – 2'33" (foi bom, na piscina era sempre um problema tirar o fato, aqui correu bem e utilizei o sistema dos elásticos com os sapatos presos à bike o que ajudou a uma transição sem qualquer problema).

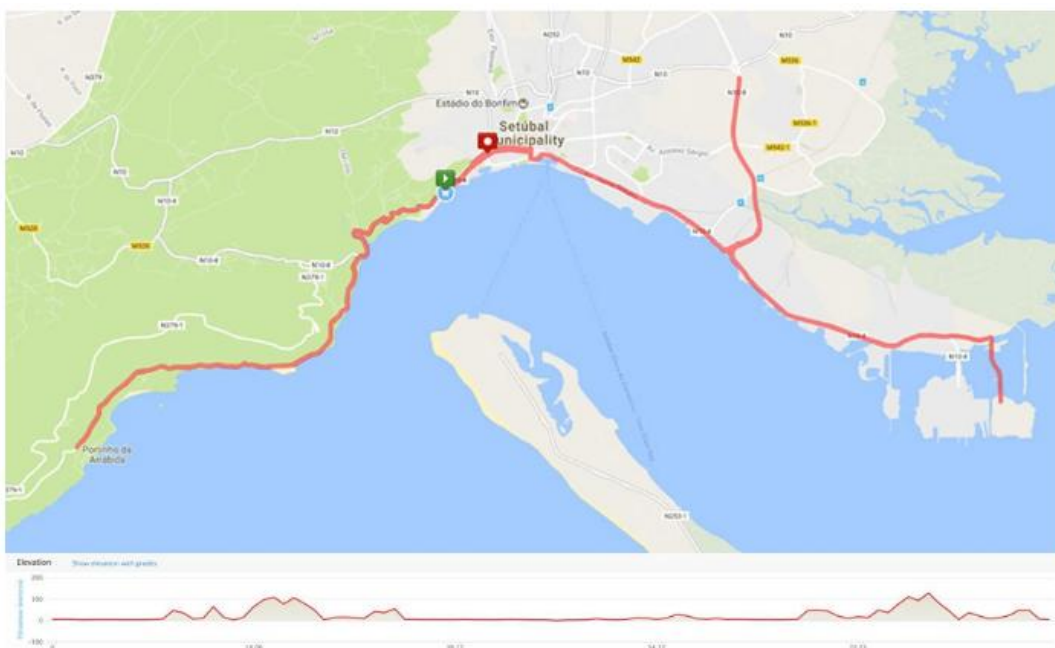
BIKE (90 KM)

O percurso passava duas vezes pela zona industrial, uma delas pelo alto da guerra e claro duas idas ao portinho da Arrábida.

Aqui o cenário era totalmente diferente, estava num ambiente que eu gosto especialmente, e quando diziam que este segmento era duro porque tinha algum desnível, na verdade era onde me sentia mais à vontade, tínhamos que ir duas vezes ao portinho da Arrábida, por mim até ia mais uma vez 😊



A passar pela Av. Luisa Todi, a alegria neste segmento era grande 😊.





A regressar do portinho da Arrábida com paisagens fantásticas.

Prova superada, foram 3H01 sem qualquer incidente, um percurso bonito, com um pouco de tudo, subidas, descidas rápidas e curvas apertadas, retas com vento de frente, etc, de longe o melhor segmento.

Transição 2 – 1,20 min. (uma boa transição, mas ainda há umas coisas para corrigir)

CORRIDA (21 KM)

4 voltas entre o parque albarquel e a av. Luísa toti

Aqui as coisas não correram tão bem como eu esperava, era o segmento onde eu era mais forte e na verdade senti uma grande frustração por não conseguir andar em ritmos que estou mais habituado, recordo a maratona de Lisboa com saudade onde nos últimos 5 Kms estava a fazer 4'40 min/Km, aqui a partir do Km 10 estava com dificuldade de correr abaixo de 5 min/km. Senti um grande cansaço nas pernas, claramente não tinha o corpo preparado para fazer mais, era falta de ritmo de corrida e sobretudo lidar com a novidade, a falta de descanso na noite anterior e falta de adaptação às transições musculares de três disciplinas diferentes.



REVISTA TRIATL3TA

Passagem no parque albarquel



Passagem na av. Luisa toti, com forte apoio da familias e amigos.

Prova superada – foram 1H44, de grande casanço, no final da 3 volta já desejava que aquilo acabasse depressa 😊



Meta – finalmente a recompensa, passar a meta com a minha pequena Maria e um grande alívio de ter terminado, foram 5h32 de muito desporto, foram enormes todos colegas de prova que estavam sempre a apoiar-me, afinal eu era o rookie, e não posso deixar de agradecer a todos que me apoiaram durante os treinos que antecederam a prova, e claro à família, sem vocês não tinha sido possível, o meu obrigado!

<http://www.setubaltriathlon.pt>