

Iberman – Campeonato Ibérico de Triatlo Longo, 21 de outubro de 2017



Já fiz várias provas, mas nenhuma teve o significado desta. Tive um momento único que vou guardar para o resto da minha vida, cumpri um dos meus sonhos, cortar a meta com a minha filha.

O treino para a prova não correu como pretendia, não consegui treinar regularmente para o Ironman e na semana da prova tive uma intoxicação alimentar, fiquei debilitado fisicamente.

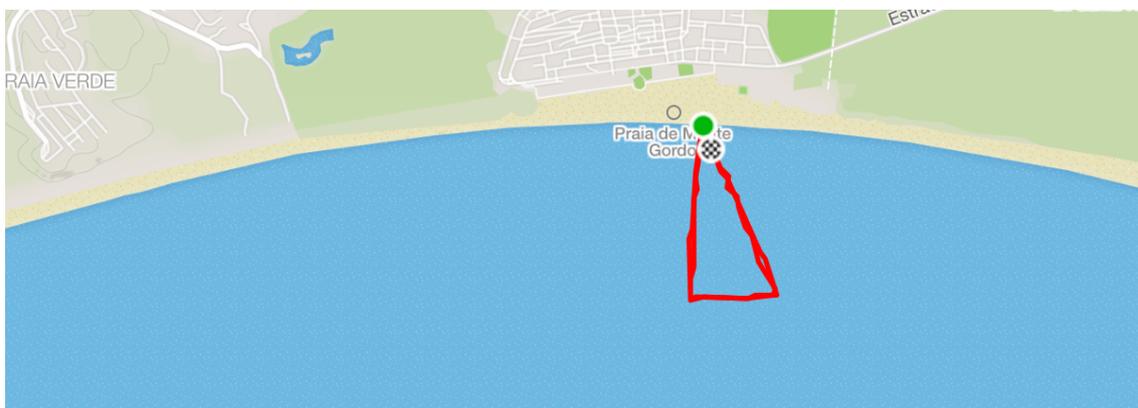
O que fazer? Ir à prova ou não? Pensei tenho que tentar e vou pensar de segmento em segmento, de km a km, com pequenos objetivos... Não estava com as condições ideais, mas tinha que tentar.

A prova correu-me super bem, fiz novamente em cada um dos segmentos o mesmo ritmo desde o 1º km ou último km, geri a prova e sobretudo o estômago. Muscularmente não podia acelerar na corrida por isso era gerir...

Aos meus colegas que participaram na prova (Fernando Feijão, Helder Batista, Manuel Rodrigues, Miguel Cruz e Pedro Fernandes), os meus parabéns por terem concluído com dignidade e sem mazelas esta duríssima prova.

Percurso natação:

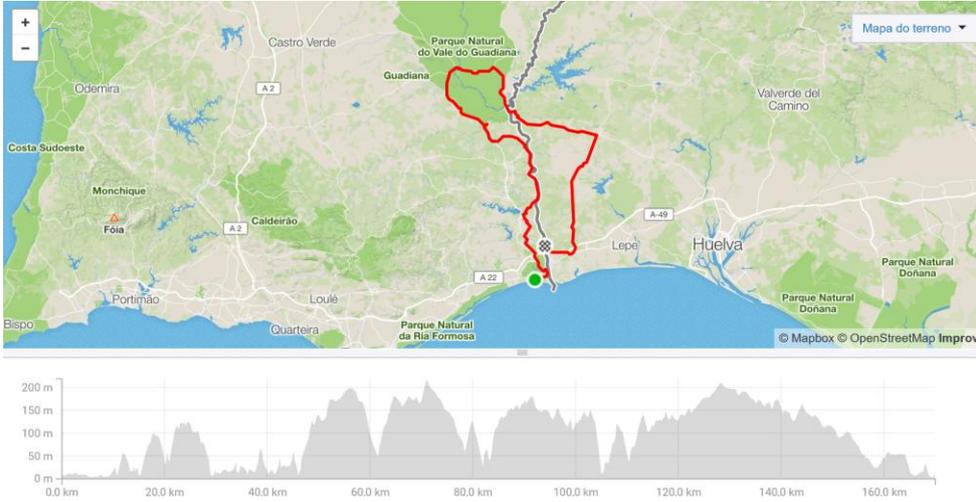
4.281 m	1:33:47	2:11 /100m
Distância	Tempo de movimento	Ritmo



Percurso bike:

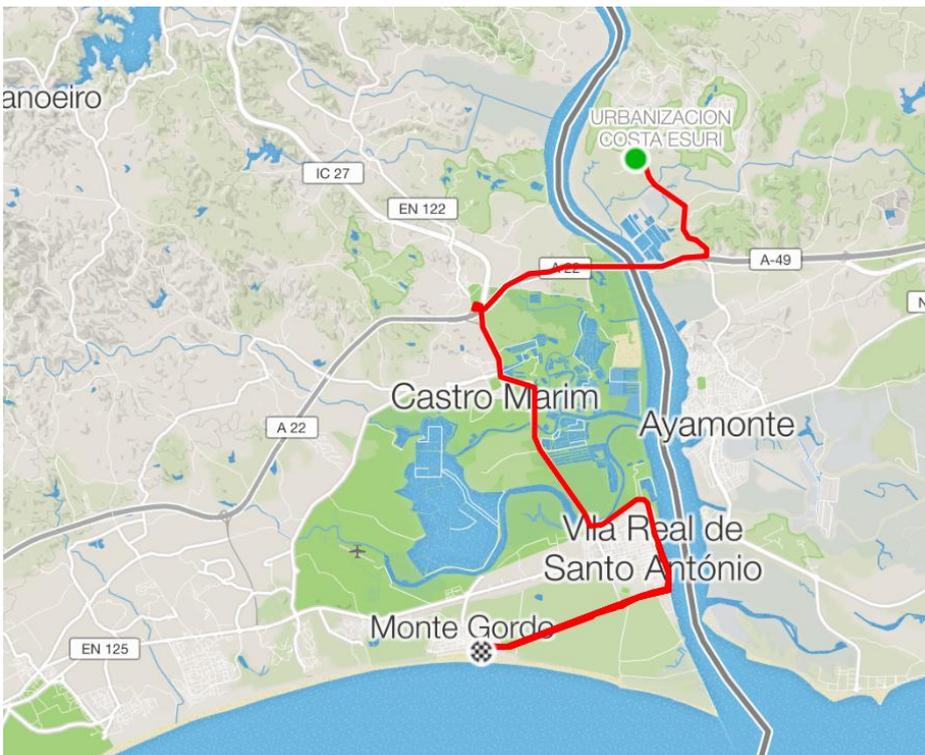
<https://www.relive.cc/view/1242461170>

169,9 km **6:41:04** **2.074 m**
Distância Tempo de movimento Elevação



Percurso Corrida:

42,7 km **5:35:53** **7:52/km**
Distância Tempo de movimento Ritmo



Fotos

