Triatlo Sprint de Oeiras (750m + 20km +5km)

. 60º classificado na geral, em 284
. 13º classificado no AG 40-44, em 58

Em Oeiras o destaque vai para o 2º segmento, ou seja, a bike: 20km em 28m:39s o que para 20km dá uma média de 41,9km/h! Foi esta a menina que voou.

Foi a mais rápida do top 100! De notar que pela primeira vez no triatlo de Oeiras este segmento foi individual, ou seja, sem roda, em formato semelhante a contrarrelógio (que é a prática nos triatlos longos).

Não tenho nenhuma foto com ela, talvez porque passei tão rápido!!! 😊

#timemachine

Foi a minha 5º participação consecutiva em Triatlos de Oeiras. Este ano com medidas de segurança reforçadas devido à pandemia, tendo sido necessária uma longa espera (de quase 3 horas) desde o check in (às 10h00) até à partida (12h45). Esta prova aparece no meu plano de treino para o full Ironman Cascais (3,8+180+42,2) a apenas 3 semanas deste evento. Da bike já falamos, quanto aos restantes segmentos:

Natação (1º segmento): 750m em 20m47s num segmento que costumo demorar 10 a 11 minutos! A partida era em *rolling start* ou seja, a cada 20 segundos saiam 10. Fiquei a mais de meio nas posições de partida. A natação estava a correr de feição, sentia-me forte e tinha já percorrido cerca de 550m em cerca de 8minutos quando aconteceu inesperado. Não consegui alcançar a segunda boia, estava a cerca de 50m dela, mas parecia que se afastava! Demorei uns minutos a perceber o que se passava e de repente tinha muitos nadadores à minha volta, a boia perto, mas ninguém conseguia alcançá-la. Notei que o barco semirrígido que acompanha a prova fazia alguns sinais tímidos e reparei que alguns nadadores foram embora sem contornar a boia. Persisti, pois temia ser desclassificado, até que o barco foi mais convincente na sinalética e rumamos todos a terra. Vim a saber no final, que apenas alguns atletas posicionados no início do *rolling start* conseguiram contornar a boia. Os outros, ou passaram logo sem ir à boia, ou ficaram retidos algum tempo no agueiro que se formou (foi o meu caso). Foram quase 10 minutos parado no mesmo sítio apesar do esforço.

Corrida (3º segmento): 5km em 20m:30s o que dá 4:06 por km, isto depois de uma bike muito forte (@278W).

Conclusão: não fosse a natação (segmento onde normalmente ganho alguma vantagem) e teria feito o meu melhor tempo em Oeiras! Ainda assim e apesar da espera, foi uma bonita “festa”, onde se cumpriram as distâncias e o uso de máscara.