

## FIM DE SEMANA DE JORNADA DUPLA – TRIATLO E SWIMRUN

Com o foco na preparação para o próximo dia 12 de junho, data em que irei realizar o meu 5º Iron Man, inscrevi-me na prova de Lisboa, para a distância média, ou seja, 1.9 km de natação + 90 km de ciclismo + 21 km de corrida.

Numa altura em que as datas ainda não estavam confirmadas, já tinha acordado com o meu companheiro de aventuras, Pedro Silva, que faríamos dupla para o SWIMRUN de Lagoa, no Algarve, o que veio fazer com que esta prova acabasse por coincidir no mesmo fim de semana, e assim no sábado fiz um Half IronMan e no domingo uma prova de SWIMRUN.

Sábado, como manda a tradição neste tipo de provas, lá estava eu na EXPO ainda antes das 6h00, para dar início a mais uma prova de triatlo longo. Desta vez tive a companhia do Eduardo Ferreira, que também fez a mesma distância e do Pedro Mendes que participou na distância olímpica.

Depois da foto de grupo e de toda a logística preparada, lá fomos para a zona da natação, onde aguardámos pela vaga respetiva. Este ano as partidas foram dadas em vagas sucessivas, de acordo com os escalões e a mim calhou-me a 3ª vaga.

Com uma boa natação, consegui inserir-me num bom grupo, que acabei por deixar para trás, tendo começado a apanhar muitos atletas da vaga anterior e mesmo alguns da primeira vaga, que tinha saído 10' antes, o que me deixou bastante satisfeito e motivado para a bicicleta, o meu segmento favorito.

Apesar do enorme “engarrafamento” que aconteceu na saída da água, já que a saída estava limitada por uma escadaria muito estreita e os atletas eram muitos a sair ao mesmo tempo, a transição acabou por não correr mal e em menos de 2 minutos já estava a pedalar a mais de 30 km/h.

O tradicional percurso desta prova, 4 voltas num traçado que percorre uma boa parte do IC2, tem como principal dificuldade o vento que normalmente se faz sentir. Este ano este problema foi crescendo com o avançar das voltas, mas apenas na última se fazia sentir com alguma intensidade, facto que não me impediu de terminar os 90 km com uma média de 35 km/hora. Nota negativa para a organização/juízes de prova que permitiram que andassem atletas em grupo, alguns com mais de 20 elementos, situação que viola o regulamento das provas longas e que proporciona vantagem a quem “anda na roda”.

Com mais uma transição rápida, iniciei a meia maratona ainda com alguma margem de conforto e optei por manter um andamento controlado, mas ainda assim com um bom ritmo, abaixo dos 5'30 por km.

A meio da primeira volta cruzei-me com o Pedro Mendes, que estava a terminar o Olímpico e já ia com algum desgaste. No início da segunda volta passei pelo Eduardo, que estava a iniciar a sua corrida, tendo mantido o ritmo até à entrada da última volta, onde acabei por passar por algumas dificuldades originadas pelo facto de ter testado uns elásticos novos nos ténis que acabaram por provocar um desconforto bastante grande que só acalmava quando refrescava os pés com água, mas que após algum tempo voltava ao mesmo; ainda assim consegui seguir até final sem parar e terminar em 6º do escalão e com um tempo de prova abaixo das 5 horas, situação que me deixou bastante satisfeito já que esta foi a segunda vez que isso aconteceu e a outra já tinha sido há 7 anos, quando fui campeão ibérico em Salamanca.



## Manuel Rodrigues

Dorsal **797** Portugal Recorrido **HALF** Categoría **M55-59** Sexo **Hombre** Club **EQUIPO**

### RESULTADOS

Place **169°** Tiempo **4:59:46** Tiempo parcial **12:41:46** Clasificación por categorías **6° / 30 M55-59**

### SPORTS

	Tiempo	Pl.
T_Swim	35:08	193°
T1	1:43	64°
Bicicleta	2:30:24	114°
T2	1:28	64°
Carrera a pie	1:51:00	250°

### SPLITS

	Tiempo de carrera	Tiempo parcial	Pl.
T_Swim	35:08	08:17:08	193°
T1	36:51	08:18:51	164°
T_Bike	3:07:16	10:49:16	128°
T2	3:08:45	10:50:45	117°
Meta	4:59:46	12:41:46	169°



Ainda em modo de recuperação, segui para casa, onde ainda deu para almoçar, tomar um banho e carregar o carro para seguir para o Algarve, para a segunda etapa do fim de semana.

Já no Algarve e na companhia do meu companheiro de aventuras desportivas Pedro Silva, aproveitámos para jantar e confraternizar um pouco, lembrando muitas das nossas aventuras e “maluqueiras” que partilhámos ao longo de mais de 15 anos de provas e cuja conversa durou para lá da 1 da madrugada.

Domingo, às 09h30, lá estávamos equipados no local da partida para um percurso onde os atletas teriam que percorrer os trilhos do percurso dos 7 Vales Suspensos, passando no final pelo Caminho dos Promontórios, com chegada à vila de Ferragudo. Entretanto encontrámo-nos com a outra dupla do Clube, a dupla mista João Silva e Sofia Marques.

Este prova teve uma distância Standard com cerca de 27 km, alternados entre corrida e natação, com partida na Ermida da Senhora da Rocha, e uma distância Sprint com cerca de 12 km com partida no Carvoeiro. A chegada de ambas as distâncias será na Vila de Ferragudo.

Ao longo do fantástico percurso, foi possível passar por falésias e arribas, formações rochosas esculpidas pelo mar das mais variadas formas e até explorar várias praias e grutas paradisíacas, algumas cujo acesso só é possível por água, como a Gruta de Benagil ou sair de uma praia por um túnel escavado pelo meio de uma rocha e de impressionantes algares (poços naturais que ligam a superfície das regiões calcárias às galerias subterrâneas) como é caso da praia do Carvalho.

Apesar do esforço de sábado, a prova no domingo acabou por correr muito bem, não tendo dificuldade em acompanhar o Pedro na água e mesmo em terra apenas nos últimos quilómetros senti alguma dificuldade em manter o ritmo do meu parceiro de aventura.

No final, as 4h18m que levámos a concluir os cerca de 28 km, permitiram que nos classificássemos na 7ª posição entre as duplas, classificação essa que acaba por não ser melhor em virtude de não existirem escalões neste desporto e que faz com que tenhamos que competir com equipas, como a vencedora, cuja soma das idades dos 2 atletas é igual à minha idade...







#### Classificações Lagoa Swin Run:

DORSAL 62 MILLENNIUM BCP\_1

5º MILLENNIUM BCP\_1 MIX 04:46:32 +01:50:29

JOÃO SILVA

SOFIA MARQUES

DORSAL 18 MILLENNIUM BCP\_2

7º MILLENNIUM BCP\_2 MEN 04:18:01 +01:21:58

PEDRO NOGUEIRA DA SILVA

MANUEL RODRIGUES