

## Estrela Xtreme Triathlon 2022

No passado dia 23 de setembro, participei em mais um triatlo longo na versão extreme, ou seja, para valentes, ou se preferirem, para malucos.

Só no segmento de natação é que não existia altimetria acumulada, embora se trate do local em Portugal com mais altitude onde se pode nadar. Para os restantes segmentos, foram 2.500 D+ para os 106 km a percorrer de bicicleta, pelo maciço central da Serra da Estrela, com passagem pela torre, a que se somaram mais 900 D+ para os 21 km de trail, que incluía uma passagem pela bonita zona do poço do inferno.

Este tipo de provas é disputada normalmente numa única classificação geral e sem escalões, pelo que na minha segunda participação nesta prova não esperava um grande resultado absoluto, uma vez que os meus 57 anos já pesam um pouco, mas contava que a minha experiência, em aventuras (loucuras) destas, me permitisse não fazer má figura.

No dia da prova, que se iniciou bem cedo, deparamos com uma temperatura muito baixa, de tal modo que se estava melhor dentro de água que fora dela. Esta situação acabou por comprovar que o clima da Serra da Estrela pode alterar-se a qualquer momento. De tal forma que quando estava tudo pronto para se dar início ao segmento de natação, no Vale do Rossim, levantou-se, inesperadamente, um nevoeiro tão serrado, que obrigou a atrasar a partida e a forçar a organização a alterar o percurso da natação, levando a que se realizassem 2 voltas mais pequenas em vez de uma volta grande, de modo a reduzir o risco deste segmento.

Dado o "tiro de partida" pelo diretor da prova, o conhecido homem da serra e do trail, Armando Teixeira, optei por me manter num bom ritmo, mas sem forçar muito, o que me permitiu terminar o segmento de natação na 12ª posição, saindo da água ao fim de 38'.

Com uma boa transição, onde subi 3 posições, parti para o segmento de bicicleta, que começou da melhor forma, já que os primeiros 10 km foram sempre a descer até Manteigas, o que me permitiu subir mais 2 posições, mesmo com uma saída de estrada. Entretanto, com o início da difícil ascensão até à Torre, comecei a perder posições, mas mantendo sempre o máximo andamento possível e animado pelo facto de que depois de cada subida viria uma bela e grande descida, onde daria para recuperar as energias e desfrutar das altas velocidades, que desta vez chegaram apenas aos 80 km/h, devido ao imenso vento, ora lateral, ora frontal, que se fazia sentir a cada descida. Apesar de ter conseguido manter sempre um registo razoável, este segmento acabou por ser bastante complicado, já que para além da extrema dureza de algumas subidas do percurso, a deficiente preparação para a prova não me permitiu ter o habitual bom desempenho neste segmento. Ainda assim terminei o segmento de ciclismo na 14ª posição, com os 106 km a serem cumpridos em 4h56', à média de 21,5 km/h. Para concluir o desafio faltava a meia maratona, na versão de trail, com 21 km bem duros, já que os primeiros 11 km eram quase sempre a subir e obrigavam a começar com algumas cautelas, o que se veio a comprovar-se mais à frente, já que fruto de uma gestão correta do esforço na subida e o bom aproveitamento da descida, com uma parte final bastante técnica, permitiram-me ganhar posições e perder apenas um lugar, neste segmento, terminando no 15º lugar final, com um tempo de corrida de 2h37' e um tempo total de prova de 8 horas e 18 minutos, registo que acaba por não ser nada mau, considerando que era provavelmente o mais "velhote" em prova...

Parabéns para a organização que tudo fez para que nada faltasse aos atletas, desde os alertas para as zonas mais perigosas ao longo do percurso, até ao apoio dos voluntários nas zonas de transição, fazendo assim que todo o nosso esforço se tornasse mais fácil.

Agradecimento especial à minha cara-metade, por estar sempre presente e disponível para me dar aquele apoio que só ela pode e sabe dar.

Para mim, nota muito positiva por mais um desafio superado, com sucesso, sem mazelas e a conseguir mostrar aos mais novos que ainda têm que suar muito para chegarem à minha frente.

7 - MANUEL RODRIGUES

ADICIONAR AOS FAVORITOS



	LOCAL	HORA	TEMPO	KM/H	KM	GERALMASCULINOS		ABSOLUTOS MASCULINOS
TERMINOU	CHEGADA	16:38:30	08:18:23.160	15.398	127.900	15 <sup>-2</sup>	15 <sup>-2</sup>	15 <sup>-2</sup>
	12KM - RUN	15:49:09	07:29:02.763	16.168	121.000	17 <sup>+3</sup>	17 <sup>+3</sup>	17 <sup>+3</sup>
	INICIO - RUN	14:01:53	05:41:46.630	19.135	109.000	14	14	14
	FIM - BIKE	13:58:55	05:38:48.577	19.294	108.950	14 <sup>-1</sup>	14 <sup>-1</sup>	14 <sup>-1</sup>
	GOUVEIA - 77KM BIKE	12:32:41	04:12:34.270	18.755	78.950	15 <sup>+1</sup>	15 <sup>+1</sup>	15 <sup>+1</sup>
	TORRE - 36KM BIKE	11:05:06	02:44:59.483	13.801	37.950	14 <sup>+4</sup>	14 <sup>+5</sup>	14 <sup>+5</sup>
	INICIO - BIKE	09:02:58	00:42:51.140	2.730	1.950	10 <sup>-2</sup>	9 <sup>-3</sup>	9 <sup>-3</sup>
	NATAÇÃO 1.9KM	08:58:14	00:38:07.637	2.990	1.900	12	12	12
	PARTIDA	08:20:07	00:00:00.000					

TIME RESULTS BY STOP AND GO



