

1º Triatlo da Caparica-Trafaria 2022 (distância Standard), por Nuno Nobre

Para fechar a época, nada melhor do que uma prova à porta de casa. Algum receio que a chuva aparecesse, mas nem um pingo. Às 8:40, hora da partida, as condições do mar eram muito particulares, com muita ondulação, o que nos obrigava a visualizar as boias muitas vezes. Eram duas voltas com saída australiana... Na primeira, a meio, quando dei conta, estava depois da rebentação, o que me fez perder algum tempo a recolocar-me. A 2ª volta já correu melhor. No fim, 28', com *pace* de 1:52.

Bike: 40 km divididos em 4 voltas num circuito de 10 km e em cada volta tínhamos uma subida de 1,4 km com média de 6% de inclinação. No topo da subida apanhámos muito vento e como a prova permitia ir na roda, era tentar apanhar o melhor grupo para proteger do vento. Aqui contei também com a colaboração do José Farinha e com muito sentido de entreajuda permiti-me, no fim, concluir o segmento em 1:09, com média de 29 km/h.

Corrida de 10 km a chegar à T2. Havia uma descida de 1 km e aproveitei para recuperar as pernas e focar-me na corrida. Comecei algo perro, mas mesmo assim, nos primeiros 5 km, tinha um *pace* médio de 4:22, mas a partir dos 5 km o corpo começa a responder e começo a correr mais rápido na ordem dos 4:15 onde nos últimos 2 km consigo fazer ritmos de 3:50. No fim, concluí a corrida em 41'.

Com um tempo total de 2:31 acabou por ser uma prova de trás para a frente, onde terminei a dar tudo, satisfeito e com mais uma prova de #superacaocomdiversao.

Bela festa do Triatlo, com muito atletas AG, uns mais conhecidos do que outros, mas que fizeram uma excelente demonstração de que o triatlo está vivo.

