

Setúbal Triathlon 2023 (*Média Distância*), por Gonçalo Mendes

No passado dia 2 de abril participei no meu primeiro *half ironman* pela equipa do Clube Millennium bcp, a mítica prova organizada pela HMS, o Setúbal Triathlon. Uma distância que sempre tive imensa curiosidade em experimentar, pois via amigos e familiares a participarem.

Durante o percurso da natação senti-me muito bem e fiquei muito contente com o meu desempenho. Após a natação veio o segmento de ciclismo, 90 km com muito calor, que fizeram que fosse a parte mais difícil de toda a prova devido também a uma má gestão, tanto de esforço como de alimentação. Depois do ciclismo, chegou finalmente a última etapa do triatlo, os 21 km de corrida, onde já me encontrava bastante cansado, e uma vez que a média final não tivesse sido a previamente planeada, penso que até não correu tão mal para o cansaço que já tinha no corpo.

Terminado já este enorme desafio a que me propusera, fico extremamente satisfeito com o resultado obtido, 4h52m no primeiro *half ironman*, e afirmo seriamente que mal posso esperar pela próxima prova de longa distância.

Ainda referir e agradecer toda a força dos triatletas do Clube Millennium bcp, que quando me cruzava com eles, davam-me sempre um grande apoio.

