

## Setúbal Triathlon 2023 (Média Distância), por Nuno Nobre

Não se explica, sente-se!!! É a melhor frase para definir o que é ser triatleta e ter o privilégio de poder participar na 7ª edição do Setúbal TRIATHLON. Muitas vezes a felicidade demonstrada no fim de uma prova não é a felicidade do momento, mas do caminho que se fez até chegar àquele momento... muitas horas de treinos, algumas frustrações, aquele treino que não resultou como esperado, uma lesão que aparece sem dizer "posso". Mas acima de tudo aquela persistência e resiliência de que no momento certo os astros se vão unir para que tudo bata certo.

Na 7ª edição do Setúbal TRIATHLON, não sou totalista, mas estive em todas, e não fosse aquele maldito furo hoje podia continuar totalista. Um dia perfeito para uma grande jornada de triatlo, uma manhã sem nevoeiro, o frio não era muito e a água estava TOP - o ambiente estava a ferver de "pinguins", como costumam dizer. Partimos para o setor da nataçã, os treinos tinham corrido bem e pela primeira vez fui na box de >32. Sabia que estava a sonhar, mas vamos lá que a vontade de começar era enorme. Fiz a minha melhor nataçã com 35', um pace de 1:47/100m... nunca me tinha passado pela cabeça que podia fazer isto, mas fiz.

Transição para a bike. Percurso alterado ficou mais plano, embora tenha ainda alguma subida. Setor feito em 2h50', ritmo de 31.8 km/h. Aqui fiz uma gestão de esforço para não sobrecarregar as minhas lombares que se têm queixado. Transição para a corrida onde nos primeiros 9 km ia com um pace de 4:24, no entanto, com o passar dos km, fui baixando ritmo e acabei com um pace de 4:38. No fim deu 1h36'. E foi com uma enorme alegria que cruzei a meta sabendo que tinha feito uma prova muito equilibrada num total de 5h09'32", o que resultou numa posição a geral em 227º e no escalão 18 (V50-54).

Foi mais uma jornada de puro triatlo onde se competiu e houve muita camaradagem por parte dos atletas do Clube Millennium bcp. E que venham mais jornadas como esta...





