

XXXVI Triatlo de Oeiras – 16 de abril de 2023

Foi esta a prova escolhida para testar o resultado dos últimos meses de treino e ter o meu batismo de triatlo. O dia prometia, com as previsões meteorológicas a apontarem para muito sol e temperaturas na casa dos 30°C às 13:30, hora prevista de partida dos Age Groupers para a distância Sprint. A praia da Torre estava cheia de pessoas a aproveitar o bom tempo enquanto no parque de estacionamento conviviam mais de 800 atletas à espera das suas provas.

Chegada antes das 10h, para colocar o material no parque de transição, ouvir com atenção algumas dicas do Bruno Vaz, Nuno Nobre e Pedro Neves para o estreante e depois relaxar até à hora de partida com atenção às outras provas que iam acontecendo.

Pelas 13h, já com a família presente para dar aquela força extra, vesti o fato de neopreno e fui ambientar-me à água. Ambiente fantástico com tantos atletas presentes e muita gente na praia a observar quando alinhámos para a partida. Estava estranhamente tranquilo e a desfrutar do momento. Sem dúvida que o primeiro treino em águas abertas no fim de semana anterior com a Joana Arantes e o António Ramos foram decisivos para afastar os demónios de nadar no mar no meio de tanta gente. O sinal de partida é dado e avancei para a água no meio da multidão. Tive direito ao tratamento completo! Pancada de um lado, pancada do outro, pontapés e puxões nas pernas. Mas já vinha preparado pelo que dei por mim a rir de toda a situação. Até à saída australiana a meio do percurso de natação fui lutando na máquina de lavar; na segunda metade já consegui nadar de forma razoável e terminei o segmento com 14m23s.

Saí da praia, baixei o fato de neopreno até à cintura e cheguei ao meu espaço na zona de transição. Aí começou a verdadeira luta com o fato, todo enrolado nas pernas, e a ver outros atletas chegar e sair. Fica claro que devia ter praticado este pormenor; mais de 4 minutos na T1 é obra!

Sorrindo de toda a situação montei na bicicleta e arranquei sentindo-me imparável por ter superado o segmento da natação. Com o tempo perdido, faço grande parte do percurso sozinho ou em grupos de 2 ou 3 atletas, mas impus um ritmo elevado até conseguir apanhar grupos maiores perto do final. As sensações neste segmento foram boas e terminei com 33m37s.

Na T2 outra aventura; vinha a percorrer mentalmente a minha checklist da transição e distraído a acenar à família quando começam a gritar “já passaste, já passaste!”. Toca a voltar para trás e “já passaste outra vez!”. Totalmente perdido, até que gritam “olha os ténis!”, ali mesmo ao lado, verdes vivos e impossíveis de não reparar.



Calcei os ténis e arranquei para o último segmento, com as sábias palavras do meu filho mais velho de 8 anos, “que nabo, mexe essas perninhas de salsicha”, a servirem de incentivo. Estávamos no pico do calor e sem vento, e senti pela primeira vez desconforto na prova. Durante os primeiros minutos vou a pensar como é que alguns atletas fazem provas muito mais longas. Mas o corpo entretanto habitua-se, e à medida que o relógio vai contando os metros percorridos e a linha de meta se aproxima, a adrenalina tomou conta do esforço. Terminei o segmento com

22m41s e a prova em 1h16m43s, com um enorme sorriso na cara e já a pensar no que se segue.
Sou um triatleta!

Um agradecimento ao grupo fantástico de atletas do Clube pelos treinos e conselhos.

