

## Triatlo Longo de Caminha 2023 (Média Distância), por Nuno Nobre

Comecei com uma natação dentro do meu ritmo. Como este ano as correntes não estavam tão a favor, deu 37'. Na bike, tinha como objetivo fazer as 2:30 e consegui com boas sensações, sendo que pela primeira vez o tempo estava Top (sem muito calor e sem vento). Por fim, uma corrida um pouco abaixo das minhas expectativas, pois tinha como objetivo fazer um *pace* médio de 4:30, mas andei nos 4:40. No entanto, à medida que os km foram passando, também me fui sentindo melhor.

No final 4:49:28, um SUB5 bem gordo e um bom treino para o [MultiSport Portugal](#) Full IronMan 3,8k 🏊 180k 🚲 42k 🏃 em Coimbra, no dia 10 de junho.

