

## Multisport Coimbra 2023 (Distância Standard/Olímpico), por Nuno Noritake

Foi a minha primeira prova de triatlo e apenas com um mês de treino. Parti inspirado pelas grandes performances dos atletas do Clube que competiram no dia anterior nas distâncias half e full.

O dia estava ótimo para a prova, fresco e sem qualquer vento. A natação saiu (muito) melhor do que esperava. Fui nadador durante muito tempo, mas já há pelo menos 6 anos que não entrava numa piscina para treinar. Foi tão bom que fui o primeiro a sair da água; grande motivação para a bicicleta! A motivação foi tanta que me enganei no percurso e acabei por acompanhar os atletas da distância sprint, completando, no final, mais meia-volta do que era suposto. Não me deixei abalar e tentei gerir o esforço até à T2. Assim que desmontei a bicicleta, só me passava pela cabeça "De quem é que são estas pernas? E como é que ainda vão fazer 10 km?". As câibras ameaçaram aos 3 km, mas, até ao final, não passaram da ameaça... E assim, passadas 2h33min, dei como terminada a minha estreia nesta modalidade incrível.

Os meus parabéns a todos os atletas que participaram nas restantes provas e um obrigado a todos os parceiros de treino. Um obrigado especial ao Pedro Fernandes e ao Diogo Justino por toda a orientação e companhia no dia da prova.

Soube a pouco... E o foco está já no próximo desafio!

