

Estrela Xtreme Triathlon 2023, por Manuel Rodrigues

Quando já começava a pensar que provas com a denominação “Xtreme” não tinham nada de especial, nada como um verdadeiro "empeno" para voltar a levar estas aventuras com maior seriedade.

No passado dia 30 de setembro, para a minha 3ª participação no Estrela Xtreme Triathlon, este ano apesar de não ter realizado treinos com muitos quilómetros de bicicleta, encarei a coisa como me é habitual, ou seja, com o espírito de deixar tudo no terreno.

Assim, por volta das 8h00 estava na água, no Vale do Rossim, para os 2 km de natação, que completei em cerca de 33 minutos, registo excelente (para mim) e que melhorou a minha melhor marca, nesta prova.

Iniciado o segmento de bicicleta, com uma descida vertiginosa até Manteigas, aproveitei os meus dotes a descer (ou loucura como alguns me dizem) para ganhar algumas posições e começar a subida, com uma bela média de 42 km/h. No entanto, ao longo dos cerca de 25 km que durou a subida, até chegar ao ponto mais alto de Portugal Continental, a média acabaria por baixar até aos 17.5 km/h, provando que o treino estava um pouco curto para estes terrenos. Como ia cheio de vontade de fazer a descida até ao Sabugueiro, onde ia focado em tentar bater o meu recorde de velocidade em cima da bicicleta, nem parei no abastecimento, situado na torre, e ao fim de pouco tempo, já ia a descer a serra a 85 km/h, máximo que consegui desta vez, já que os ventos laterais não me deixaram muito à vontade para arriscar para lá do razoável...

Depois do abastecimento, no Sabugueiro, com direito a queijo (só faltou mesmo uma mini fresquinha), lá continuei contornando a serra, ora subindo, ora descendo. Este ano, naquela vertente da serra e em particular na complicadíssima subida de Folgoso, o vento complicou ainda mais as coisas e ainda ajudou a empurrar para trás, de tal forma que só não pus o pé no chão por uma questão de orgulho próprio, mas a fatura acabou por sair um pouco cara e acabaria por aparecer no segmento de corrida.

Felizmente que o resto do percurso era praticamente todo a descer até à transição e assim cheguei ao parque de transição já um pouco recuperado, para iniciar o último segmento, a corrida, onde os 21 km contavam com um desnível positivo de 900 metros, com a particularidade de a subida estar concentrada nos primeiros 11 km, que acabaram por me deixar completamente esgotado após a passagem pelo poço do inferno, aos 7 km, tendo-me restado cerrar os dentes, e lá me fui arrastando até ao fim da subida. Com o início da descida, consegui recuperar um pouco e meter um "passito" de corrida, que mantive até chegar à meta, que cruzei após 8h33m.

Embora não tenha conseguido alcançar nenhum dos objetivos a que me tinha proposto à partida, acabei satisfeito, já que apesar de ter sido uma prova muito dura, consegui terminar os 128 km sem qualquer problema físico e com um resultado que acaba por não ser assim tão mau, ainda para mais se tiver em consideração que era provavelmente o atleta mais velho em prova e ainda assim consegui alcançar o 35º lugar da geral, dos 56 que iniciaram a prova.

Tempos por segmento:

Natação - 33m46

Bicicleta - 4h58m

Corrida - 2h57

Total - 8h33"

