

2º Triatlo da Caparica-Trafaria 2023 (*distância Standard*), por Miguel Cruz

Depois de ter participado na primeira edição, com algumas surpresas técnicas e logísticas próprias da realização de um evento de estreia, ficou a curiosidade de descobrir como seria a segunda edição.

A edição de 2023 teve novos percursos para as três modalidades; foi um salto qualitativo muito significativo. Espero que mantenham este formato nas próximas edições. Apenas uma ressalva para o percurso do segmento da natação, pois as condições climatéricas nestes dias terão levado à maior procura de proprietários de embarcações a guardar os seus barcos no abrigo da praia da Trafaria, não permitindo nadar em segurança entre os barcos, e nadámos uma distância menor.

Esta prova realiza-se a cerca de 10 km da minha casa, locais familiares e que conheço bem, com um preço de inscrição simbólico, ou seja, tenho intenção em participar sempre que puder.

Ao contrário do ano passado, este ano, as inscrições e percursos só foram conhecidos duas semanas antes da sua realização, ainda assim a prova conseguiu um bom número de inscrições.

Pessoalmente, sendo um percurso novo, foi tudo novidade. A natação foi tranquila, ainda que no início víamos formarem-se no rio grandes remoinhos, mas que não foram problema. A temperatura da água, ainda que fria, também não foi problema, e contámos com duas ajudas importantes, corrente a nosso favor e distância reduzida para 1.200 metros, com um extra, uma corrida entre a saída da água e o T1 de 600 metros - a natação estava feita.

A bike, com cerca de 38 km, 4 voltas e com trajeto maioritariamente em linha reta, em que cada volta tinha uma subida e uma descida (100 D+ e 100 D-) com dureza extra oferecida pela forte chuva e ventos fortes que marcaram presença neste segmento.

Concluída a bike, apenas restava correr 10 km que se revelaram muito agradáveis, onde corri em conforto nos primeiros 5/6 km que me permitiram aumentar o ritmo nos últimos 3 km e concluir a prova.

Agradecimentos aos vários estruturas envolvidas, Câmara Municipal de Almada, Junta de Freguesia da Trafaria, contingente da GNR, bombeiros da Trafaria, escuteiros da Trafaria (abastecimentos e claque) e ao Clube Millennium bcp (Pedro Fernandes), pelo apoio em mais uma boa e bem sucedida aventura de triatlo.



