

Triatlo Cidade de Quarteira (*Sprint*), por Francisco Bruno

A minha primeira participação no triatlo sprint em Quarteira foi desafiante e enriquecedora. Enfrentei uma natação com bastante ondulação, o que exigiu muita técnica e concentração nas águas agitadas. O segmento de ciclismo apresentou-se igualmente exigente, com um percurso robusto que testou a minha resistência e força física.

No entanto, foi no segmento de corrida que enfrentei um novo obstáculo: o calor intenso que tornou a fase final da prova ainda mais difícil. Apesar das condições adversas, consegui manter o meu ritmo e cruzar a linha de chegada com um tempo total de 1h23. Esta estreia foi uma excelente oportunidade para compreender melhor as transições e familiarizar-me com as regras da competição. Estou motivado para continuar a treinar e a aperfeiçoar as minhas habilidades para os futuros desafios que o mundo do triatlo me reservar.

