

## Setúbal Triathlon (*Média Distância*), por Francisco Bruno

No último fim de semana, tive a oportunidade de participar no Triatlo 70.3 em Setúbal. Foi a minha primeira prova de triatlo longo e nada melhor do que ser na minha cidade. Uma experiência desafiadora que testou os meus limites físicos e mentais. Terminei a prova com um tempo total de 5 horas e 43 minutos.

A etapa de natação foi um verdadeiro teste de resistência, completando os 1.9 km em 34 minutos. Apesar de uma transição um pouco tumultuada, mantive o foco e segui em frente para a próxima fase do desafio.

No ciclismo, encontrei a minha força, pedalando com determinação durante 2 horas e 51 minutos. Percurso que conhecia bem, o que me facilitou a maneira como tive de gerir o ciclismo.

A corrida foi a parte mais desafiadora, com alguns obstáculos na preparação que não me permitiu colocar os quilómetros necessários para uma corrida mais rápida, terminando esta etapa com 2h08m de corrida.

No entanto, consegui manter o meu objetivo em mente e cruzar a linha de chegada após 5 horas e 43 minutos.

