

CCDCAM NO HALF IRON MAN DE SETUBAL

O testemunho do nosso atleta:

14 de abril de 2024, dia de rumar a Setúbal para participar pela segunda vez naquela que é considerada uma das mais carismáticas provas de Triatlo do País.

Desta vez com uma importância redobrada, porque seria a minha estreia em representação oficial do CCD Crédito Agrícola Mútuo!



Como vem sendo hábito, junto a família e vamos de véspera, tenho mais tempo para preparar toda a logística para o evento e acaba também por servir de passeio.

As expectativas para a prova não eram as melhores, pois cerca de 5 semanas antes, uma lesão no gêmeo fez com que tivesse de limitar algum treino específico e parar completamente de correr durante algum tempo, chegando mesmo a colocar a possibilidade de não participar, e, no desporto, para além do estado físico, o estado psicológico também é afectado com estas surpresas, mas, estava determinado a tentar, e quando chegasse o segmento de corrida, logo veria como estava.

O dia que antecede a prova começa cedo, gosto de ter tempo para organizar tudo, trocar dois dedos de conversa com caras conhecidas e poder ainda disfrutar da praia e da cidade e voltar também cedo a casa para descansar.

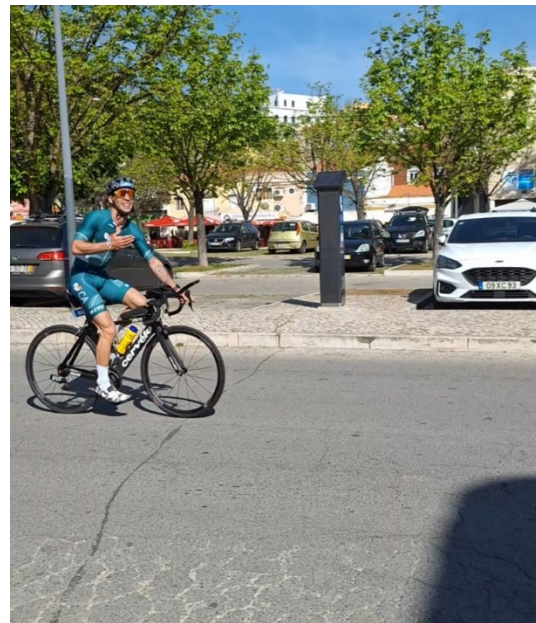
RACE DAY



5H! Toca o despertador! Último “check” e vamos todos, sim todos, miúdos e graúdos ver o nascer do Sol no mar, que é sempre um momento inspirador e tranquilizante!

Num ápice dão início ao Rolling Start e seguimos nadando, evitando grandes concentrações, chego ao final do segmento e digiro-me ao local privilegiado do PT1, identificado com bandeiras do LIDL, sim porque participei no passatempo que tinham promovido dias antes e fui um dos 6 vencedores! Desta forma seria muito fácil não me perder nas cerca de 1000 bicicletas que se encontravam dentro do parque de transição.

Seguiu-se o segmento de bicicleta, 90km que já me eram familiares, e em que apostava dar tudo! E assim foi, sem percalços e abaixo das 3h como pretendia. Passei pelo PT2 em 1 minuto e pouco, até parecia um PRO, mas essa sensação não iria durar muito tempo.... Concluída a segunda das 4 voltas que tinha para percorrer senti que afinal não estava tão forte.



As previsões meteorológicas não falharam, os cerca de 30 graus e a sensação de calor extremo rapidamente se fizeram sentir e as primeiras câimbras surgiram. As dores provocadas, nas pernas já por si fragilizadas pela falta de treino e (como mais tarde percebi) pela deficiente hidratação que fiz durante o segmento de bicicleta obrigavam-me a abrandar...

...Mas hoje não corria sozinho, e subitamente ouvi “**Força Crédito Agrícola!!**”, percorridos mais uns km’s “...vai **verdinho!!**”, então percebi que a camisola que vestia estava a ser reconhecida por algumas pessoas que se juntam nas bermas da estrada a aplaudir, e senti a força de todo o Grupo CA de que orgulhosamente faço parte a apoiar-me!

Sentir o apoio de toda a família, que faz questão de me acompanhar, foi também um enorme “boost” que me empurrava para a meta!



As previsões meteorológicas não falharam, os cerca de 30 graus e a sensação de calor extremo rapidamente se fizeram sentir e as primeiras câimbras surgiram. As dores provocadas, nas pernas já por si fragilizadas pela falta de treino e (como mais tarde percebi) pela deficiente hidratação que fiz durante o segmento de bicicleta obrigavam-me a abrandar...

DAVID JOÃO GOMES ALMEIDA

1,9KM SWIM	00:39:09	00:04:10	CLAS. GERAL	534 .º
90KM BIKE	02:56:08	00:01:50	AGE GROUP	40 - 44
21,1KM RUN	01:57:16	05:38:33	LUGAR AGE GROUP	109 .º
			CLAS. GERAL GÉNERO	516 .º

PARABÉNS,
TRIATLETA!

Foi duro? ...como nunca! Mas é nestes momentos que a força psicológica ganha outro significado e nos permite alcançar aquilo a que nos propomos.