

CCDCAM NO SINES TRIATHLON 2025 - T100

No passado 21 de setembro, decorreu em Sines uma prova de triatlo no formato T100 (2km natação + 80km ciclismo + 18km de corrida) onde o nosso atleta Filipe Ferreira terminou com distinção em 4h46.

A prova iniciou-se na Praia Vasco da Gama com o segmento de natação pelas 8:00h, antecipando-se um dia bonito, apesar de algum vento

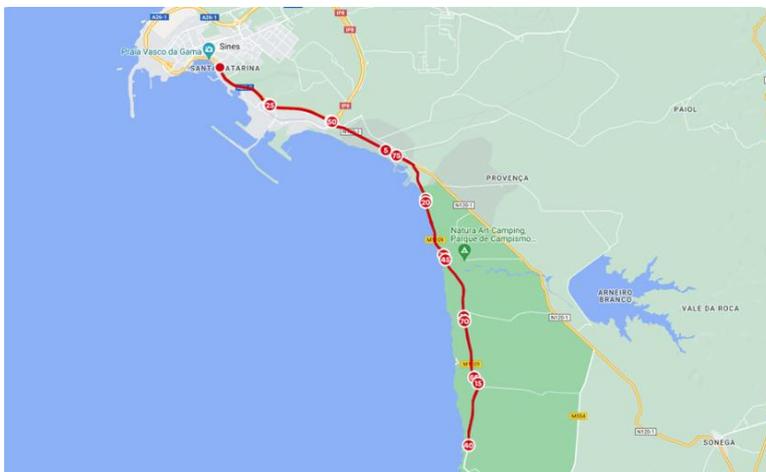
A partida era em formato “rolling start”, com os triatletas alinhados em 6 filas e partidas a cada 6 segundos. 2km com saída australiana (uma saída na areia a meio do segmento de forma a contornar uma área) e regressar à água para completar o resto do percurso em 43min.



Testemunho do Filipe

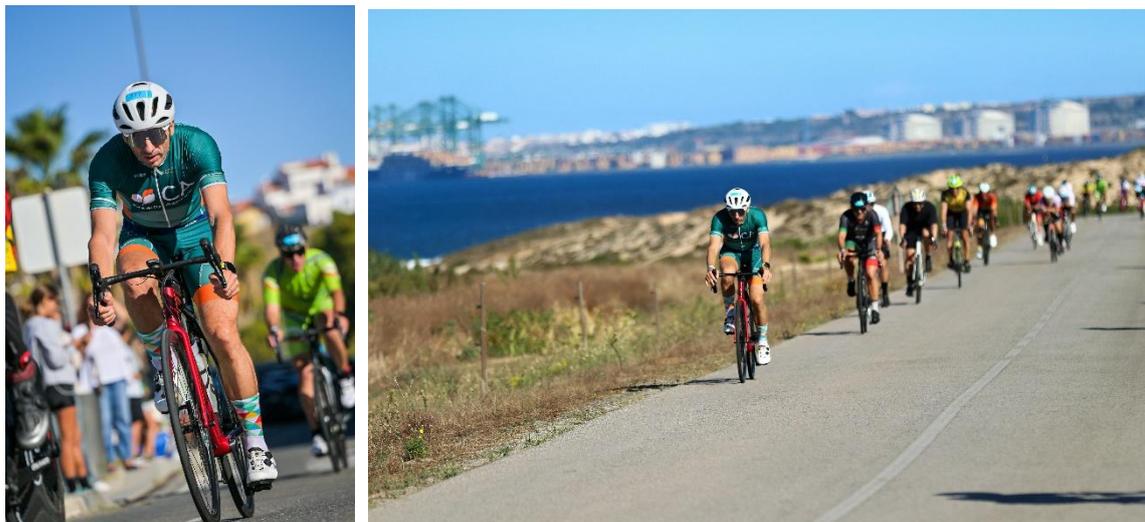
Fim do percurso de natação, uma breve corrida para o parque de transição, onde despimos o fato de natação e restante equipamento, para colocar equipamento de ciclismo, capacete, sapatos, etc.

O percurso de ciclismo consistia em 3 voltas de cerca de 27km cada uma, entre Sines e Porto Covo. Estava um dia bastante ventoso, com rajadas fortes, antecipando-se um segmento complicado, o que se viria a confirmar.

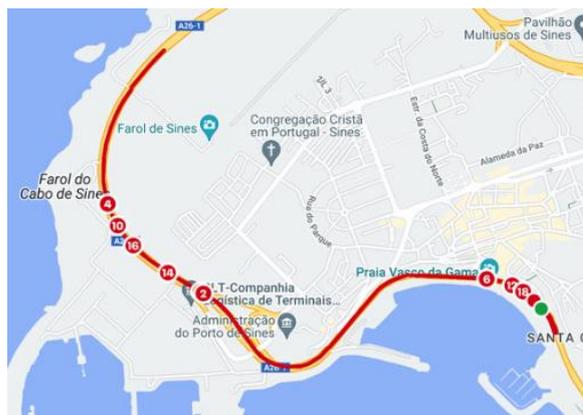


Ainda assim todo o apoio das famílias e das restantes pessoas, sem deixar para trás a bonita estrada entre Sines para Porto Covo, onde pedalamos ao lado do mar, deram-me força para concluir o percurso em 2:30h, terminando

novamente no parque de transição, onde se iniciava o segmento de corrida.



Novamente no parque de transição, em frente à praia Vasco da Gama, é altura de calçar as sapatilhas e iniciar o segmento de corrida, 18km num “loop” de 3 voltas de 6km onde



na maioria do percurso e sentia o calor das pessoas a apoiar os atletas, o que é uma sensação simplesmente fantástica.

Concluí o segmento em 1:21h, com um bónus especial nos últimos metros, em que tive o privilégio de os poder fazer com o meu filho que esteve lá presente as 4:46h para apoiar o pai. No final deste esforço, poder contar com este miminho no fim, é um sentimento indescritível e

muito emotivo, pelo qual me sinto muito grato.



Mais uma vez uma palavra de apreço ao Crédito Agrícola, representado pelo CCD e pelo núcleo de triatlo que nos apoia na prática desta nossa modalidade.

Reportagem fotográfica:

1. Segmento de natação:



2. Segmento de ciclismo:



3. Segmento de corrida:





SINES TRIATHLON 2025



FILIFE FERREIRA

2KM SWIM	00:43:08	00:05:50	CLAS. GERAL	308 .º
80KM BIKE	02:30:23	00:06:00	AGE GROUP	40 - 44
18KM RUN	01:21:39	04:46:59	LUGAR AGE GROUP	62 .º
			CLAS. GERAL GÉNERO	295 .º

PARABÉNS, TRIATLETA
DESAFIO SUPERADO!

HMS
SPORTS

Sines

ESTACAO
NAUTICA
SINES

OptiTri

SPECIALIZED

Vitalis

DOUBLET

BOLD
WATER

SINES
TRIATHLON

triatlta

Profissional