

### Ben Bright para a Triathlon Performance Solutions

Para um atleta de triatlo principiante, não há nada mais intimidante do que a perspectiva da sua primeira corrida. Todas as horas de treino que investiu não vão valer muito se não estiver preparado para o dia da corrida e, num momento de pânico, colocar os sapatos de corrida para a etapa de bicicleta ou, pior ainda, esquecer-se de trazer equipamento vital, como a sua bicicleta. Pode pensar que este tipo de coisas nunca aconteceriam, mas a verdade é que acontecem, muitas vezes até. Abaixo está uma lista de dicas para o ajudar a evitar um desastre no grande dia.

#### **Comece com pouco e vá aumentando:**

Se estiver a preparar o seu primeiro triatlo, resista à tentação de o tornar uma corrida Ironman. Existem muitos que querem o desafio extremo de uma corrida Ironman, mas, se quer realmente desfrutar da experiência, comece com eventos mais pequenos e vá aumentando até ao seu objetivo final. Esta é uma boa ideia, mesmo que esteja a correr uma distância olímpica. Escolha fazer 2-3 corridas mais curtas antes do seu evento principal, para que possa praticar tudo o que vai fazer e usar - ritmo, nutrição, equipamento, etc. - e evitar qualquer desastre mais grave. A regra de ouro para o seu grande evento é nunca tentar algo novo.

#### **Inscreva-se cedo e leia a informação:**

Hoje em dia, a rapidez com que as inscrições nas corridas no Reino Unido ficam preenchidas é incrível. O triatlo está realmente numa fase de expansão, pelo que deve efetuar rapidamente a inscrição nos eventos, especialmente os mais conhecidos, como Windsor, Blenheim ou Londres.

Assim que se tiver inscrito, deve receber informações da organização do evento relativas ao próprio evento. Certifique-se que as lê do princípio ao fim e depois as lê novamente. Deve ter informações relativas às horas de chegada, como chegar ao local, onde estacionar se conduzir, o que necessita de fazer ao chegar, etc. Não há nada mais desgastante do que chegar ao local da corrida atrasado, sem saber onde estacionar, sem saber onde ir e sem saber a que horas começa. Se não conseguir encontrar as informações de que necessita, entre em contacto com a organização da corrida e pergunte. Existem normalmente muitas informações que também podem ajudar no website do evento.

#### **Prepare o terreno:**

Se o percurso tem alguns desafios específicos, certifique-se de que se prepara para estes. Faça algum treino de natação de longa distância se a corrida incluir esta modalidade. Se o percurso de bicicleta ou de corrida for particularmente acidentado, não se esqueça de treinar neste tipo de terreno. Se a parte de corrida for, parcial ou totalmente, fora da estrada, treine também fora da estrada. Dessa forma, o seu corpo e mente ficarão preparados para as especificidades do seu evento.

**Prepare-se mentalmente:**

Três a quatro semanas antes do início do evento, comece a visualizar o dia da corrida a cada 2-3 dias. Aproveite 10-15 minutos antes de se ir deitar para percorrer todos os seus processos mentalmente, desde a altura em que acorda na manhã da corrida até à meta. Imagine como se sentirá enquanto estiver a correr e como irá lidar com quaisquer situações difíceis que possam surgir - pneu furado, fadiga inesperada, levar um pontapé enquanto nada etc. Se conseguir treinar no percurso previamente, isso ajudará o processo, porque poderá imaginar-se no ambiente da corrida.

**Faça um plano:**

Escreva uma cronologia, começando na noite antes da corrida, até ao início da corrida. Ter um plano para o que vai fazer irá permitir que relaxe e durma bem na noite antes da corrida, porque sabe o que irá fazer e quando terá de o fazer. Inclua detalhes como a hora a que irá jantar na noite anterior, o que vai comer, a hora a que irá para a cama, a hora a que acordará, o que comerá ao pequeno-almoço, a hora a que partirá para o evento, a hora a que se vai registar, a preparação da transição, o aquecimento, a hora a que estará na linha de partida, etc. Deixe algum espaço para acontecimentos inesperados (várias idas ao WC, filas longas), para não ter de se apressar.

**Faça a mala, verifique e volte a verificar:**

A meio da semana antes da sua corrida, faça um inventário do que irá precisar para a sua corrida. No final deste artigo, irei fornecer-lhe uma lista de verificação que poderá usar, mas deverá personalizá-la para ir ao encontro das suas necessidades. Comece a juntar o seu equipamento cedo, para ter tempo de encontrar algo que esteja em falta. Não conseguirá dormir bem antes da corrida se souber que perdeu os seus óculos de natação e for demasiado tarde para comprar outro par. Coloque tudo o que irá precisar numa mochila ou apenas num local para que saiba onde está tudo. No dia antes da corrida, pode percorrer a sua lista e colocar tudo na mala, sem ter de procurar as coisas por todo o lado.

**Táticas de corrida:**

Se não for um nadador confiante, comece perto do final ou no lado da sua secção para evitar a zona de maior concentração no início da corrida. Concentre-se na sua técnica e conte as suas braçadas, para se manter calmo.

Seja metódico na T1 e T2. Tenha um processo a seguir e não se apresse. Uma transição lenta sem quaisquer erros é melhor do que uma transição à pressa com erros.

Comece devagar na natação e na bicicleta. A maioria das pessoas começam cada etapa demasiado depressa e acabam por ter de abrandar para recuperar antes de voltarem ao seu ritmo natural. Esta é uma maneira bastante ineficaz de definir o seu ritmo. Se começar devagar, pode sempre aumentar o seu ritmo e acelerar.

### Lista do kit para o dia da corrida:

#### Pré-corrida:

- Indicações para chegar ao evento
- Dinheiro + cartão bancário
- Licença de corrida
- Guarda-chuva
- Protetor solar
- Relógio GPS multidesporto

#### Aquecimento:

- Calçado de treino de corrida
- Casaco impermeável
- Calções de corrida ou calças de fato de treino
- Sweatshirt com capuz
- Luvas
- Gorro
- Kit de aquecimento para ciclista se for aquecer na bicicleta
- Comida e bebida para antes da corrida
- Toalha

#### Natação:

- Fato de mergulho
- Touca oficial da corrida
- Óculos de natação e óculos de natação sobresselentes
- Fato de corrida
- Bodyglide ou vaselina ou óleo para bebé para o seu fato de mergulho
- Número de corredor e cinto da corrida

### **Bicicleta:**

Bicicleta e rodas de corrida  
Pneu sobresselente, câmaras de ar  
Bomba e alavancas de pneu  
Mini ferramenta  
Calçado de ciclismo  
Capacete  
Óculos  
Garrafa(s) de bebida com bebida isotónica  
Géis e/ou barras energéticas

### **Corrida:**

Calçado de corrida  
Boné  
Gel/géis, se necessitar

### **Pós-corrida:**

Comida e bebida de recuperação  
Conjunto extra de roupa  
Saco de lixo para as suas roupas molhadas