



TENDÊNCIAS

Uma forma diferente de começar o dia Pedro Concelção (em primeiro plano) é um dos muitos portugueses que, antes do trabalho, treinam triatlo



Ser um super-atleta

É um desporto caro e fisicamente exigente. Nada que desmoralize a multidão de fãs de triatlo que já vai enchendo as praias e as estradas de Portugal

SARA SÁ

São nove e meia da manhã quando meia dúzia de pessoas, vestidas de neoprene e com boias de sinalização agarradas aos pés, saem da água. Estão há uma hora a atravessar a praia de Caxias, Oeiras, a nado, em braçadas ritmadas e certas. Fazem isto quase todos os dias, antes de irem trabalhar. Apesar do sol e da pasmaceira de um mar quase parado, é difícil entender como é que alguém se levanta da cama para se enfiar numa água a 19 graus (num dia bom) e ficar ali a nadar de um lado para o outro. Às vezes, ao final do dia, voltam a pôr o corpo a mexer, para correr ou andar de bicicleta.

“A gente gosta disto”, diz Ricardo Lacerda, 44 anos, enquanto se calça. O gestor regional da empresa Infraestruturas de Portugal tenta assim justificar o que o faz levantar-se às seis e meia da manhã, atravessar a ponte, vir nadar a Caxias, para depois regressar à Margem Sul, onde o espera um dia de trabalho intenso. Há quem venha de Alverca, de Cascais, de Lisboa. E cada vez são mais. Apesar de a água não ser da melhor qualidade (numa zona de foz que mistura rio e mar), a praia de Caxias tornou-se no ponto de encontro dos praticantes de triatlo da região de Lisboa. A modalidade que agrega três desportos – corrida, ciclismo e natação – tem vindo a ganhar adeptos em Portugal, à semelhança do que se passa um pouco por toda a Europa. Chegam a ser uns trinta dentro de água.

PARA COMEÇAR A PRATICAR TRIATLO É NORMAL FAZER UM INVESTIMENTO DE, PELO MENOS, TRÊS MIL EUROS EM EQUIPAMENTO. E A TENDÊNCIA É PARA IR AUMENTANDO, À MEDIDA QUE SE QUER FAZER MAIS E MELHOR

OS 5 TIPOS DE TRIATLO



SUPER SPRINT	350m	10Km	2,5km
SPRINT	750 m	20km	5 km
OLÍMPICA	1,5 km	40 km	10km
HALF IRON MAN	1,9 km	90 km	21,1km (Meia-maratona) 21 097,5 metros
IRON MAN	3,9 km	180 km	42,2 km (Maratona) 42,195 metros

