



# MIGUEL CARNEIRO

VAI NADAR **11,4 KM**, PEDALAR  
**540 KM** E CORRER **126,6 KM**

Depois de ter concluído um duplo IronMan seguido em 27h28m25 no ano passado, Miguel Carneiro, polícia dos estabelecimentos da Marinha, vai tentar concluir um tripo IronMan, novamente seguido. No total, serão 11,4 km a nadar, 540 km a pedalar e 126,6 km a correr. Tudo acontecerá a 28 de julho, em Lensahn, na Alemanha.

Por SPORT LIFE FOTOGRAFIA: RUI BOTAS/MIGUEL CARNEIRO



O duplo IronMan começou a praticar triatlo há apenas uma década, muito devido a modalidade da natação

**H**umilde, Miguel Carneiro não se considera um Super-Homem, apesar dos impressionantes números que terá de ultrapassar em julho. Para este algarvio que mora em Almada, concluir o seu desafio terá o mesmo significado do que terminar uma prova de 10 km para uma pessoa que habitualmente não tinha como hábito correr. «No fundo, é a mesma coisa, ou seja, os desafios que colocamos a nós próprios, os desafios que decidimos ultrapassar, o desejo de supe-

rar todos os obstáculos que evidentemente vamos encontrar, tanto na preparação como na prova.»

Sempre ligado ao Desporto, Miguel Carneiro praticou diversas modalidades ao longo da sua vida desportiva, tanto coletivas como individuais. «O que era mesmo difícil era estar parado», refere entre risos. «Mas o Atletismo acabou por ser o desporto que ficou, desde o início. Corridas, saltos, lançamentos... Sempre fui muito polivalente.»

No entanto, o já duplo IronMan começou a praticar triatlo há cerca de uma década, uma modalidade que não conhecia em pormenor. «Praticava na altura Atletismo. Ao treinar natação para as provas de ingresso na Marinha, acabei por ganhar um gosto especial por esta modalidade, o desafio de conciliar as três modalidades olímpicas. Como para mim tudo o que é desafiante é para fazer, decidi fazer pouco tempo depois o meu primeiro triatlo sprint.»

*«O Atletismo acabou por ser o desporto que ficou, desde o início. Corridas, saltos, lançamentos... Sempre fui muito polivalente.»*



E foi quando tudo começou, com o desafio de julho a ser o maior desafio desde então, «desafio tão grande como tive no passado, como por exemplo terminar precisamente o meu primeiro triatlo sprint». Hoje, das três modalidades, curiosamente é na natação que Miguel Carneiro está mais à vontade.  
«Sinto-me bastante mais confortável

dentro de água, penso que a natação é hoje a minha modalidade preferida, é onde costumo obter as minhas melhores classificações, o que ajuda à minha preferência. Mas também é o primeiro segmento, quando ainda estou “fresco”, além de ser o mais curto dos três.»

Já em relação a corrida...  
«Durante a preparação para o duplo IronMan foi-me detetado um esporão no calcâneo e fascite plantar que ainda me acompanham nos meus treinos diários, o que condiciona muito os treinos de corrida. Outro fator para ser o pior dos três é a corrida ser o último segmento do triatlo. No duplo IronMan, quando iniciei os 84,4km de corrida, já tinha cerca de 15 horas de competição... É nesta altura que um bom estado físico e uma boa preparação ajuda e faz a diferença.»

Miguel Carneiro não tem uma explicação lógica quando é questionado sobre o motivo pelo qual decidiu fazer o triatlo IronMan seguido. A simplicidade da sua resposta demonstra em pleno a sua postura em relação ao enorme desafio.

«Este ano decidi superar-me em todas as distâncias. Quando fiz o duplo, no ano passado, já tinha superado a distância da natação e da corrida em provas anteriores, apenas nunca o tinha feito continuamente.

Este ano decidi fazer o triatlo porque nunca fiz individualmente qualquer uma das distâncias. Portanto, serão três grandes desafios englobados num desafio ainda maior. Quando estiver em Lensahn a competir sei que, em momento algum, poderei dizer que já tinha feito antes aquelas distâncias.»

Sobre a prova de julho, Miguel Carneiro não pretende fazer planos, embora tenha uma certeza: tem de terminar a prova em menos de 60 horas, tempo limite da competição.

«Numa prova desta envergadura podem acontecer muitas coisas que acabam por deitar por água abaixo as nossas previsões. Aprendi muito com o duplo IronMan e agora vou colocar todo esse ensinamento em prática, tendo mais atenção aos pormenores e procurando corrigir e melhorar tudo o que menos bem ocorreu. O maior erro no ano passado foi a nível nutricional, mas este ano faço parte da equipa Myprotein, o que me tem possibilitado simular a parte nutricional ao melhor nível nos treinos específicos de preparação, tomando sempre géis e barras Endurance Elite dentro do tempo determinado de maneira a que o meu corpo esteja completamente habituado e tenha sempre os níveis de energia estáveis, para que, no dia da competição, tudo corra bem e sem percalços. Sinceramente, sinto que



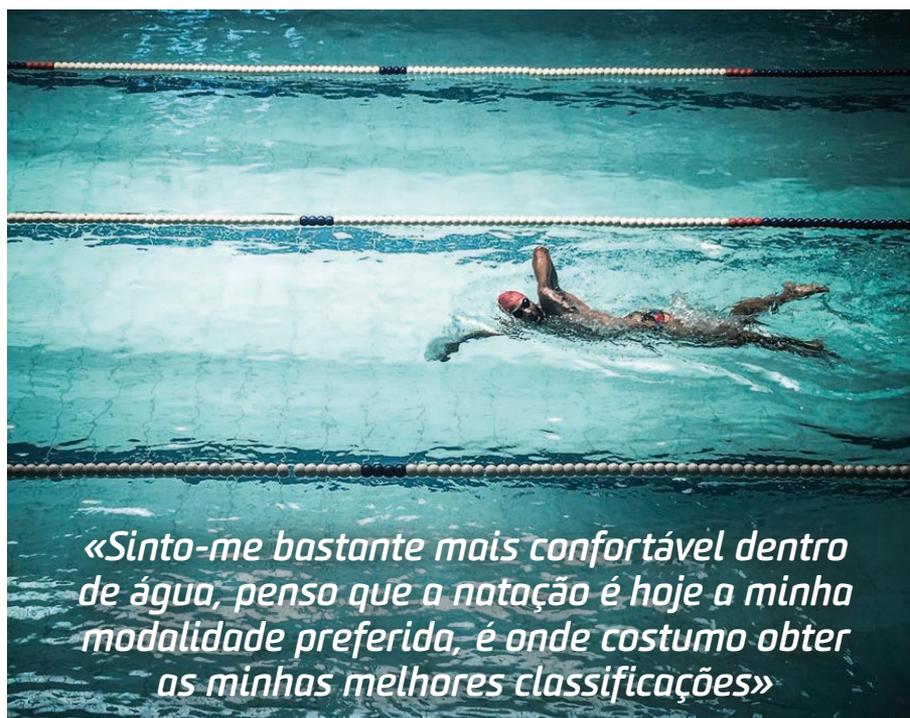
estou melhor preparado! Existe uma grande diferença entre o duplo e o tripló no que diz respeito a quantidade de horas em competição e esse é um aspeto que ainda não sei como o corpo vai reagir. Uma coisa foi competir durante um dia e uma noite, outra será ter ainda forças para correr durante outro dia...»

Miguel Carneiro não espera estar em prova durante as 60 horas permitida pela organização, no entanto serão muitas em competição. O seu segredo para completar a prova não é nada de complicado, pelo contrário: «O segredo está dentro de cada um de nós, como em qualquer objetivo a que nos propomos atingir, seja ele correr 10km, aprender um idioma ou a tocar um instrumento musical. Em todos eles temos que nos dedicar e trabalhar arduamente até alcançar o objetivo final a que propomos. Grandes objetivos requerem grandes compromissos, mas, acima de tudo, temos de acreditar em nós e nas nossas capacidades, nunca desistir nem usar a frase “eu não consigo”.»

Para concluir com sucesso um desafio deste “tamanho”, é essencial seguir um treino muito específico. No caso de Miguel Carneiro, o responsável do seu plano de treinos é Pedro Quintela. «A minha relação com o meu treinador é excelente. O Pedro é não só conhecido pelos grandes resultados

desportivos dos seus atletas, mas principalmente devido a grande amizade e carinho que tem com eles. O Pedro é mais do que um profissional que prescreve treinos, é um amigo, um exemplo para todos nós e transmite-nos muita paixão por aquilo que

faz. Devido à nossa distância física, não nos encontramos regularmente e os treinos são enviados via e-mail, sendo os resultados avaliados via outras plataformas online, o que obriga a um maior empenho de ambas as partes.» 🌍



*«Sinto-me bastante mais confortável dentro de água, penso que a natação é hoje a minha modalidade preferida, é onde costumo obter as minhas melhores classificações»*



## Aqui ficam 20 conselhos do treinador **PEDRO QUINTELA** para a realização de um triatlo longo (1900m nadar+90km+bicicleta+21,097km): Na preparação

**1/ TREINAR DE FORMA CONSISTENTE.** Mais do que apostar em grandes volumes semanais, é importante treinar de forma consistente e progressiva. Mais vale treinar 7x2h por semana do que treinar 5h num dia e ficar 3 ou 4 dias sem treinar.

**2/ SER EFICIENTE.** O Half IronMan é uma prova de resistência em que, quanto mais eficientes formos, menos energia consumimos e melhor será o desempenho. Treina com cadências mais elevadas no ciclismo, com rotações entre os 80 e os 100 rpm, e treina a corrida também com uma passada curta e rápida.

**3/ TREINAR COM ALIMENTAÇÃO QUE SE VAI ADOTAR DURANTE A PROVA.** É fundamental habituar o nosso corpo a digerir os alimentos (barras, géis e bebida energética) que vai usar para não correr o risco de ver a prova hipotecada por dores abdominais ou problemas digestivos.

**4/ FAZ UM "BIKE FIT".** Mais importante do que ter a bicicleta mais leve do mercado, debes preocupar-te em estar o mais confortável possível, imprimindo de forma eficiente a potência sobre os cranques. Vais passar muitas horas a treinar este segmento e os ajustes feitos por um especialista vão melhorar bastante o teu desempenho.

**5/ TREINA DE FORMA ESPECÍFICA.** O triatlo é uma prova com 5 segmentos: natação, transição 1, ciclismo, transição 2 e corrida. Não treines só a natação, o ciclismo e a corrida de forma compartimentada. Inclui nas tuas rotinas treinos de natação com transição para o ciclismo e treinos de ciclismo com transição para corrida. Os grupos musculares solicitados em cada segmento são diferentes e a adaptação à transição consegue-se com o treino.

**6/ NADA EM ÁGUAS ABERTAS.** A natação em prova (no mar ou num lago) não tem nada a ver com a natação em piscina. Não temos a linha condutora no fundo da piscina o que nos obriga a treinar a orientação. Procura referências e, de 4 em 4 braçadas, levanta a cabeça para ver se segues a linha definida. Se tiveres um grupo de amigos, procurem nadar em grupo, nos pés, com respiração para os dois lados, para se irem apercebendo do vosso posicionamento.

**7/ DÁ IMPORTÂNCIA AO TREINO REGENERATIVO.** A regeneração é fundamental para assimilação da carga. Não queiras sempre treinar a fundo. É muito importante que faças treinos muito ligeiros nos dias a seguir a treinos mais exigentes.

**8/ APOSTA NO TREINO DE CICLISMO.** O segmento de ciclismo é aquele que ocupará mais tempo na tua prova. Para além disso, quanto mais forte estiveres, mais fresco vais chegar à corrida final.

**9/ TREINA DE FORMA PROGRESSIVA E INTELIGENTE.** Ao longo do teu plano de preparação debes naturalmente ir aumentando os volumes de treino nos 3 segmentos, chegando inclusivamente a testar as distâncias separadamente (fazer 1900 de crol contínuo, fazer 100 km de ciclismo e correr 20 km) e aproximando até 75% o volume da prova em treino combinado (por exemplo: nadar 1500m, fazer 80 km de bike e fazer transição para 10 km de corrida).

**10/ FAZ UM "TAPER".** O "Tapering" é um termo utilizado em desportos de resistência e consiste simplesmente em reduzir a carga de treino do atleta antes de uma corrida importante. Isto porque se chegou à conclusão de que um período de descanso forçado antes de uma corrida aumenta significativamente o nível de condicionamento físico do atleta e aumenta o seu desempenho. Quanto maior a duração da prova, maior deverá ser o "taper". Deves começar a diminuir os volumes e intensidades 15 dias antes, incluir progressivamente dias de descanso, intercalados com treinos específicos



## Véspera e dia da prova

**1/ FAZ UMA CHECK LIST.** O material para as provas de triatlo é imenso. Para não te esqueceres de nada, faz uma lista com tudo o que vais precisar.

**2/ ALIMENTAÇÃO "PRE RACE".** Nos dias anteriores deves fazer um maior aporte de alimentos ricos em hidratos de carbono, tipo massas, arroz, batata doce, cereais... Deves evitar as fibras na véspera e deves hidratar muito bem. O jantar da véspera deve ser leve. O pequeno almoço do dia da prova deve ser 3 horas antes e deves comer aquilo a que estás habituado a fazer antes dos treinos.

**3/ CHEGA CEDO.** Não te atrases para a prova que andaste a preparar durante meses. Chega cedo ao parque de transição, prepara e verifica todo o teu equipamento, coloca os abastecimentos. Se tiveres tempo, vais estar naturalmente mais descontraído e focado no início da prova.

**4/ MEMORIZA O TEU LOCAL NO PARQUE DE TRANSIÇÃO.** Decora bem o teu número e

tira referências do teu posicionamento porque depois da natação vens "mareado", sem oxigénio, e poderás ter dificuldade em encontrar a bicicleta.

**5/ AQUECE.** Se já houver luz natural e a água não estiver demasiado fria, faz um bom aquecimento na água e aproveita para te perceberes das marés, correntes e da direção do vento. Isso terá influência na tua navegação.

**6/ POSICIONA-TE NA PARTIDA.** Se és um bom nadador, coloca-te na linha da frente; se tens mais dificuldades e não gostas da confusão da partida, escolhe o lado mais oblíquo à primeira bóia.

**7/ INÍCIO DA BICICLETA.** Procura encontrar progressivamente o teu ritmo. A prova é longa e não deves começar a fundo. Aproveita os primeiros quilómetros para te hidratares e alimentares.

**8/ POSIÇÃO "AERO".** Sendo as provas longas de triatlo no "drafting", ou seja, sem

roda, é permitido o uso de BICILETAS de contrarrelógio ou o uso de extensores que permitem um posicionamento mais aerodinâmico. Procura ao longo da prova intercalar a posição "aero" com a posição sentado (ou mesmo pedalar em pé). É importante para quando chegares à corrida final não estares muito massacrado das costas e ombros.

**9/ SEGUE O PROTOCOLO ALIMENTAR.** Não falhes os abastecimentos e a hidratação durante toda a prova. Podes não sentir fome, mas precisas seguramente dos açúcares rápidos, dos mineiras e vitaminas que os géis, barras e bebida energética te vão proporcionar.

**10/ CORRE DE FORMA INTELIGENTE.** Se treinaste com zonas de frequência cardíaca, cumpre de acordo com os teus límiars e, se conseguires, arrisca nos últimos cinco quilómetros. Se não treinaste desta forma, começa a Meia Maratona, por exemplo, num ritmo muito confortável e, na segunda parte da prova, se estiveres bem, aumenta o ritmo de forma progressiva.