

# Os meus segredos

«O segredo para nos superarmos é acreditar que somos capazes, não baixar os braços e agarrar os desafios sem medo, seja no desporto ou no dia a dia»

MIGUEL CARNEIRO  
Atleta de ultratriatlo



## TRIPLO HOMEM DE FERRO

Natural de Vila do Bispo, Sagres, Miguel Carneiro tem 34 anos, é polícia

na Marinha e tem no triatlo de longas distâncias a sua paixão.

A primeira prova que participou foi o *Half Ironman*, em 2012, e, um ano mais tarde, elevou a fasquia e tornou-se o primeiro português a fazer o exigente *Ironman*.

Em 2016, participou no Duplo *Ironman* e, recentemente, completou os 11,4 km de natação, 540 de ciclismo e 126,6 de corrida do *Triple Ironman* em 51:47.36 horas, entrando para a elite mundial dos que ousaram terminar a prova.

## Superar os limites

«Cresci com o desporto. Em jovem, pratiquei basquetebol, voleibol, escalada e atletismo. Foi assim que aprendi o que é a amizade, o espírito de equipa e a solidariedade, valores que me formaram enquanto pessoa e atleta. A paixão pela natação veio mais tarde, quando fiz os testes de admissão da Marinha. Na recruta, comecei a pensar no triatlo e incluí a bicicleta nos treinos.

Fiz a estreia na modalidade em 2008 e, em quanto mais provas participava, mais ambicioso ficava. De degrau em degrau, cheguei ao *Triple Ironman*, mas quero mais. Essa ambição faz com que tenha um plano diário de treino para aumentar a resistência e, nos meses que antecedem as competições, complemento-o com sessões de *Crossfit* para trabalhar a força, a flexibilidade e a vertente cardiovascular. Todo esse planeamento é da responsabilidade do Pedro Quintela, o meu treinador. A par disso, sigo uma alimentação equilibrada e, quando se aproximam as competições, ingiro suplementos à base de proteína. Como estas provas são muito duras e o stresse elevado, preparo-me a nível mental com o *mental coach* Jorge Boim. Essa preparação eleva a minha resiliência e foco, pois, no desporto e na vida, nem tudo corre como planeado e é fundamental saber reagir à adversidade. No *Triple Ironman*, por exemplo, estava ansioso, sabia que tinha 62 horas para fazer o percurso e que a gestão do esforço era decisiva. Mas, quando o cronómetro começa a contar, esqueço tudo e concentro-me nos quilómetros a nadar, a andar de bicicleta e a correr. Por muito duro que seja o desafio, desistir nunca é uma opção. O segredo para nos superarmos é acreditar que somos capazes, não baixar os braços e abraçar os desafios sem medo, seja no desporto ou no dia a dia. O trabalho, a determinação e a dedicação tornam-nos mais fortes e o prazer de cruzar metas, de dizer e saber que conseguimos compensa tudo.» ★