

VIP

IMPORTANTE, INTELIGENTE, INTERESSANTE

EDIÇÃO ESPECIAL

QUALIDADE DE VIDA

CHEGUE (INTEIRO) AOS 100 ANOS

MINDFULNESS, A MEDITAÇÃO
PREFERIDA DOS EXECUTIVOS

QUER SER FELIZ? DESMARQUE
UM COMPROMISSO POR DIA

+

GUGA

VINTE ANOS DEPOIS
DA PRIMEIRA CONQUISTA
DE ROLAND GARROS, ELE
ENCONTROU A EQUAÇÃO
IDEAL – TRABALHAR
MUITO E RELAXAR SEMPRE

ENTREVISTA

JOSÉ EDUARDO CARDOZO,

GALÃ E EX-MINISTRO:
“CHEGA DE POLÍTICA.
AGORA, QUERO
GANHAR DINHEIRO”



R\$ 15,00

ISSN 977-010473700-3
9 770104 737003

00386

EDIÇÃO 386 • ANO 36 • Nº 5 • MAIO • 2017

GUIA DE RELÓGIOS
SMARTWATCHES, CLÁSSICOS,
ESPORTIVOS... OS MELHORES
LANÇAMENTOS DO ANO

ESTILO

**MOLETOM E
ALFAIATARIA:**
CONFORTO E ELEGÂNCIA

EM CASA
COM CLEO
PIRES, BRUNA
MARQUEZINE
E CAROLINA
DIECKMANN



VOCE

POR | CLÁUDIA DE CASTRO LIMA



Capacete
Specialized
S-Works Evade
R\$ 999 | Óculos de
natação **Speedo**
Horizon R\$ 85 |
Tênis **Puma** Speed
600 Ignite 2
R\$ 700

ESPORTE

A META É O TRI

Triatlo não é só coisa de "ironman". Correr, pedalar e nadar são atividades que podem ser feitas por qualquer um. Basta ter disposição

POR | NATÁLIA CHAGAS FOTO | EDUARDO SVEZIA

Há seis anos, o paulistano Alexandre Romero olhou no espelho e não gostou do que viu. Tinha engordado demais. Resolveu começar a correr. Em pouco tempo, estava apaixonado pelo esporte e procurou uma assessoria para fazer provas. O mineiro Igor Amorelli gostava de surfar. Quando ia à praia e não tinha onda, nadava. Os dois se envolveram tanto nos esportes que a corrida e a natação, respectivamente, passaram a não bastar para eles. O triatlo apareceu como a solução.

Alexandre é hoje, aos 31 anos, um atleta amador com um short, três meio Ironman e um Iron completo no currículo. Igor tem 32 anos, é triatleta profissional e já completou 13 Ironman – além de vencer a etapa de Florianópolis, a prova mais tradicional do país, que no dia 28 deste mês terá sua 17ª edição, e de representar há quatro anos o Brasil no Mundial, que acontece em outubro em Kona, no Havaí. Mas não é preciso ser um superatleta – ou um “homem de ferro”, para ficar na terminologia do evento – para praticar triatlo. O esporte tem atraído cada vez mais gente. E um sinal disso é que provas mais curtas, chamadas de short triatlo, já começam a aparecer e fazer sucesso.

O Ironman é a face mais conhecida, mas também uma das mais difíceis, das competições de triatlo. Nele, os competidores nadam 1,9 quilômetro, pedalam 90 e correm 21,1. É preciso ter preparo de atleta. Nas provas mais curtas, as distâncias são 750 metros de natação, 20 quilômetros

COMECE AGORA

Algumas provas de short triatlo para quem se empolgou

↘ Triday Series Etapa 3 São Carlos (SP)

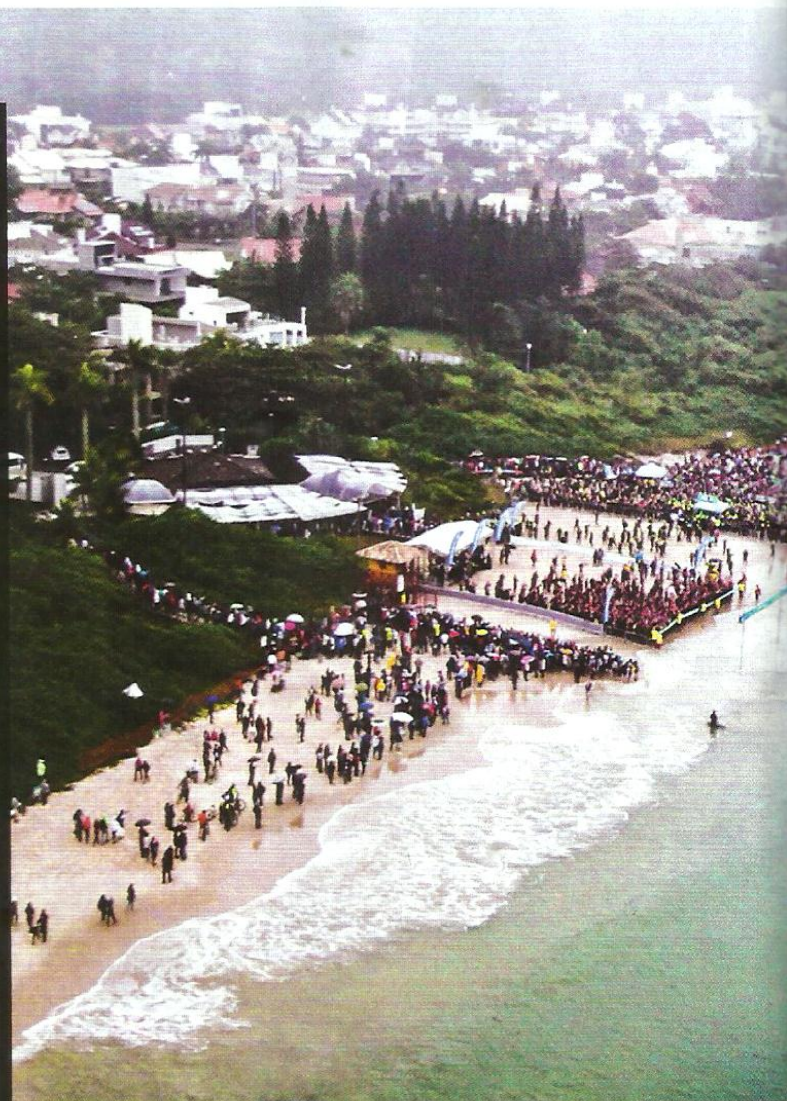
11 de junho, R\$ 400 (individual) ou R\$ 600 (duplas, para o revezamento), tridayseries.com.br

↘ Heróis do Triathlon Etapa 2 Guaratuba (PR)

18 de junho, R\$ 290 (individual), heroisdotriathlon.blogspot.com.br

↘ Troféu Brasil 2ª etapa Santos (SP)
25 de junho, R\$ 410 (individual) ou R\$ 255 (valor unitário para o revezamento), trofeu-brasil.com.br

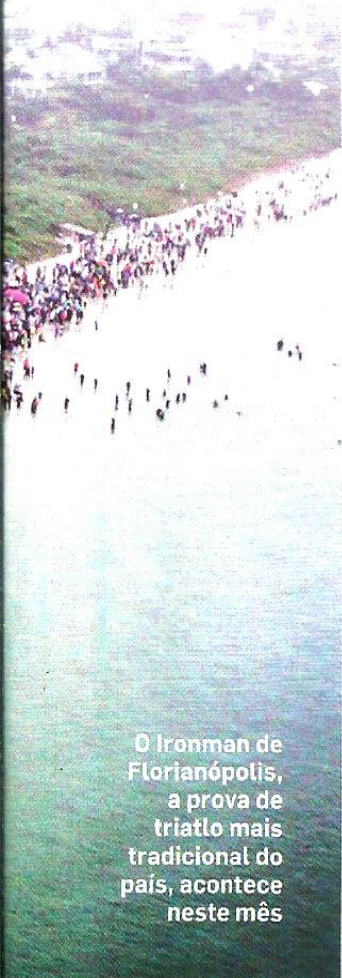
↘ GP Winter Balneário Camboriú (SC)
23 de julho, R\$ 329 (individual) ou R\$ 399 (para dois ou três atletas no revezamento), sb5.com.br



de ciclismo e 5 quilômetros de corrida. Muito mais acessível para quem não tem pretensões atléticas, mas quer se divertir e ficar em forma. “Existia uma demanda reprimida à procura dos triatlos de curta distância que vínhamos verificando nos últimos dois anos. Como organizamos há quase 20 anos os eventos de Ironman no Brasil, foi um caminho natural lançarmos neste ano o circuito Triday Series”, conta o triatleta Carlos Galvão, diretor da Unlimited Sports. O circuito já teve a primeira etapa em março, na USP, na qual 500 pessoas – o limite – participaram. Foram duas categorias: short e

A BIKE CERTA

Não dá para treinar de verdade com sua bicicleta urbana com cesta e bagageiro. As chamadas TT ou speed road são perfeitas para começar. Aqui, algumas opções de entrada das marcas



O Ironman de Florianópolis, a prova de triatlo mais tradicional do país, acontece neste mês

olímpica (1,5 quilômetro de natação, 40 de ciclismo e 10 de corrida). Para Galvão, a etapa prova o sucesso da iniciativa.

CORPO E MENTE

Se pedalar melhora o condicionamento, nadar trabalha o corpo todo e correr emagrece e libera endorfina, imagine os três esportes juntos? Os benefícios do triatlo vão além de um corpo em dia e saúde reforçada. “Aprendi a ter comprometimento. O esporte também educa muito, e você acaba transferindo isso para sua vida pessoal. O triatlo me ajudou a evoluir como pessoa, no relacionamento com minha família e amigos”, afirma Igor. Para Alexandre, além dos quilos a menos, o esporte trouxe mais tranquilidade e maturidade. “Quando estou focado para uma prova, viro outra pessoa. Paro de beber, durmo mais cedo e preciso de um tempo para mim. Com o triatlo aprendi que es-

AS DIFERENÇAS DOS TRIATLOS

Short triatlo

750m de natação, 20k de ciclismo e 5k de corrida

Triatlo olímpico

1,5k de natação, 40k de ciclismo e 10k de corrida

Meio Ironman

1,9k de natação, 90k de ciclismo e 21k de corrida

Ironman

3,8k de natação, 180k de ciclismo e 42k de corrida

Ultraman

10k de natação, 420,6k de ciclismo e 84k de corrida (em três dias)

tar sozinho às vezes é muito bom”, conta.

Não se engane: para encarar qualquer prova de triatlo, mesmo as mais curtas, é preciso ter disciplina. “A planilha do Alexandre, mesmo sem nenhuma competição à vista, prevê treinos diários que duram de uma a três horas, dependendo do dia, e um day off”, conta Mahira Pereira Braga, treinadora da Assessoria Núcleo Aventura, em São Paulo. Para Igor, o segredo é ir aos poucos. “O corpo leva um tempo para se adaptar, então é preciso ir com calma para não sofrer lesões.”

Outra dica importante para quem vai praticar triatlo: não ser teimoso e aprender a ouvir e respeitar o corpo. “Se você sentir fadiga, alteração do sono, irritabilidade, dores pelo corpo e diminuição da performance, avalie se sua carga de treino está alta, se sua alimentação está inadequada ou se o seu descanso está sendo suficiente”, alerta Fellipe Savioli, médico do esporte, ortopedista e triatleta amador. Por isso é muito importante ter ajuda profissional.

Para uma prova, é interessante também trabalhar os pontos fracos. “De um modo geral, as três modalidades são muito importantes. Um triatleta que não liga para uma delas vai ter problemas”, explica Fellipe. Afinal, você ficará em torno de 20% do tempo na natação, 45% do tempo no ciclismo e 35% do tempo na corrida. Mas, claro, o triatlo não é só suor. “Sair, relaxar, tomar um chope, ou seja, ter equilíbrio mesmo numa fase de treinos para competição é fundamental, ou ninguém aguenta esse ‘foco’ e chatice todos por muitos anos”, defende Mahira. ■



Allez E5,
a Speed Road
da Specialized,
R\$ 4 999



Attack,
da Swift Carbon
na Spokes,
R\$ 11 040



**Speed
Concept 7.0**,
da Trek,
R\$ 17 999