

SportLife

A vida é o melhor desporto

x3

ESPECIAL CORRIDA

- BENEFÍCIOS DO YOGA
- TREINOS CURTOS E INTENSIVOS
- 10 LESÕES MAIS COMUNS

3 EXERCÍCIOS SIMPLES

ABDOMINAIS DEFINIDOS

PÁG. 8



SWIMRUN CHEGA A PORTUGAL

Nadar de sapatilhas e correr de fato



O HIIT
FUNCIONA?

MITOS E VERDADES
DO TREINO

entrevista

MIGUEL CARNEIRO

Fez 700km
seguidos

COME
A HORAS CERTAS!

MAIS SAÚDE, MELHOR
RENDIMENTO



**VIAJAR
POR CÁ**

Férias desportivas
para todos

395



número 176 | trimestral | 2017 | Continente

PERFIL

NOME

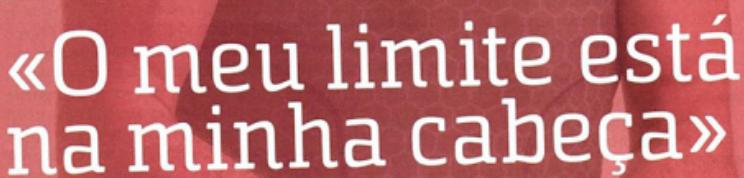
Miguel Carneiro

DATA DE NASCIMENTO

14-09-1985

PROFISSÃO

Policia dos estabelecimentos
da Marinha



«O meu limite está na minha cabeça»

Por SPORTLIFE
Fotografia RUI BOTAS

Capa desta edição da Sport Life, Miguel Carneiro foi o primeiro português a terminar um tripló Ironman consecutivo (no ano passado tinha concluído um duplo). No total, 11,4 km a nadar, 540 km a pedalar e 126,6 km (três Maratonas...) a correr, ou seja, 678 km.
Funcionário da Marinha, depois da prova ainda pedalou mais 22 km para perfazer 700km e assim comemorar os 700 anos de existência da sua entidade empregadora. Aqui fica o testemunho desta prova que não é para todos: em 34 participantes terminaram apenas 22 e Miguel foi um dos dois estreantes, terminando a competição em 51h47m36s.

Antes de tudo, tirando as distâncias, quais as diferenças que sentiste em relação ao duplo IronMan em 2016?
Pessoalmente, uma grande diferença foi nunca ter feito aquelas distâncias anteriormente em nenhum dos segmentos, não podendo, em momento algum, pensar que já tinha feito aquilo antes. Outra grande diferença tem a ver com o tempo em prova, que implicou ficar praticamente sem dormir por duas noites. É completamente diferente do duplo. A seguir à primeira noite não é definitivamente fácil manter o foco e ter energia para o corpo correr durante mais um dia e uma noite.

Foram meses de preparação. Após a conclusão do tripló "Homem de Ferro", o que alterarias no teu plano de treino? Mais ciclismo em detrimento da natação, por exemplo? Mais trabalho de força?
Eu penso que o tempo de treino foi muito bem distribuído pelos três segmentos. Tanto eu como o meu treinador, Pedro Quintela, ainda estamos a apalpar terreno nestas longas distâncias, já que, até a data, há pouca informação para provas acima da distância do Ironman. Mas o Pedro fez um fantástico trabalho, o que me permitiu terminar este grande objetivo de uma forma confortável, sem qualquer tipo de dores ou lesões.

Como foi cada um dos segmentos? Poderias resumir a natação, o ciclismo e a corrida?
A natação foi o primeiro segmento.

Estava um belo dia de sol, ao contrário do que se previa. Eram 228 voltas numa piscina descoberta de 50 metros. Tentei sempre ir a um ritmo confortável porque sabia o que viria a seguir. Fiquei na segunda pista, que infelizmente tinha nadadores mais lentos. A partir dos 250 metros comecei a ter de fazer ultrapassagens, que, com mais cinco nadadores por pista, não facilitava. Mas consegui terminar o meu primeiro objetivo num tempo inferior ao que planeava.

O ciclismo, ao contrário da natação, não correu como planeado. Eram 67 voltas que percorriam 540 km. Eu contava com um percurso minimamente plano, pensava o seguinte: «Para passar 67 voltas no mesmo sítio não me podem colocar muitas subidas.» E assim me enganei... Dos cerca de 8 km de cada volta, apenas 1,5 km foram planos, o resto era um sobe e desce constante, um autêntico «parte pernas». Assim que dei a primeira volta percebi que iria ser duro, mas não me deixei desmotivar. Coloquei em prática o trabalho feito com o «mental coach» e rapidamente ultrapassei isso. Mas o pior estava por vir: o lindo dia transformou-se num temporal. Começou a chover repetidamente e o vento forte começou logo no primeiro quilômetro, acompanhou-me durante todo o segmento do ciclismo. Desde que o cronômetro iniciou foram quase 30 horas com o corpo todo molhado, os pés completamente enrugados de tanto tempo dentro de água e o vento forte e frio batendo no corpo molhado. Foi de muito duro...

A corrida, inicialmente, era o segmento onde tinha mais receio, já que fiz a minha preparação toda com uma fascite plantar e que foi comigo para a prova. Ela deu-me sempre imensas dores. Depois de tantas horas com os pés molhados e de ter de calçar os ténis para correr 126,6 km, confesso que pareceu, logo de início, uma tarefa complicada. Mas a transição para a corrida correu muito bem, com tantos quilômetros sobre as pernas foi bastante positivo. Outra parte positiva foi que o dia estava a nascer novamente e o tempo melhorou um pouco. Houve fases de chuva, trovoadas e granizo, mas outras com o sol a brilhar, o que dava para secar a roupa. Quanto ao vento, já não se sentia tanto por estarmos rodeados de casas.

Numa prova destas características, o consumo de sólidos e líquidos é fundamental. Como foi a tua gestão em relação a estes dois temas?

É verdade, numa prova deste gênero não podemos mesmo falhar na alimentação e na hidratação. Embora a alimentação tenha sido muito variada, o consumo de sólidos foi a maior parte em barras energy elite, bananas, frutos secos e pizza. Quanto aos líquidos, foi água, prolong, sopa e géis energy elite com e sem cafeína.

E chegaste a dormir? Qual foi a estratégia nesse aspecto?

Inicialmente estava delineado dormir conforme as sensações e necessidades. Fiz uma paragem no ciclismo no inicio da primeira noite para comer. Começou a chover torrencialmente e o meu corpo arrefeceu num ápice. Optámos então por fazer logo uma paragem de 30 minutos para descansar e ver se o tempo melhorava um pouco, se o corpo aquecia. A segunda paragem para dormir foi também de 30 minutos, já quase no fim do ciclismo porque estava a pedalar e a sentir sonolência. Por vezes, os olhos já queriam fechar e, com receio de cair e ter um acidente, optei por parar. A última paragem foi feita a meio da segunda Maratona. Sentia que, nos momentos que caminhava para me alimentar, as pernas já custavam a correr novamente a seguir de tanto esforço que tinha feito até então. Decidi parar para as pernas relaxarem e acabou por resultar em mais um sono de cerca de 40 minutos. Fora isso tinha uma técnica que me ajudava a descansar um pouco: durante a corrida, quando o Luís se encontrava ao meu lado, metia o meu braço nas costas dele e deixava-me ser guiado com os olhos fechados. Não chegava a adormecer, mas conseguia descansar um pouco o cansaço que sentia na vista.

Esperavas terminar este desafio em cerca de 40/45 horas. Ficaste desiludido com o teu tempo?

Não de maneira nenhuma. Para mim, estar ali presente, aceitar aquele desafio e conseguir terminar o mesmo com sucesso era o mais importante. O mais importante nunca foi o tempo, mas superar-me em cada uma das distâncias de cada um dos segmentos. Claro que

dei o melhor, que contava fazer um melhor tempo e sei claramente que o consigo. Na natação fiz melhor do que estava à espera e sai disparado para o ciclismo com a intenção de fazer também um bom tempo, mas o percurso de ciclismo e as condições atmosféricas não estavam de todo favoráveis.

Como foi a relação com os outros atletas? Quantos começaram e quantos terminaram? Como era o ambiente entre todos?

O ambiente entre os atletas e equipas é fantástico. Parecemos uma grande família e os mais experientes conhecem quase todos. Eu também já vou conhecendo e sendo conhecido por alguns. Grande parte que se atreve a superar um desafio deste calibre sabe as dificuldades pelas quais passamos. A minha equipa foi fenomenal mas uma vez, apoiando tudo e todos. Quase sem dormir, apoiamos todos os atletas da mesma maneira que me apoiavam a mim. A minha mãe fazia comida, incluindo uma sopa deliciosa, que distribuía quando os atletas por lá passavam. Todos nos acarinham, gritavam Portugal e até ouvimos alguns a tentar cantar o nosso hino. Dos 34 atletas que se desafiaram a percorrer estas distâncias, conseguimos terminar 22, sendo eu um dos dois estreantes.

Como foram feitas as contagens das voltas?

A contagem das voltas na piscina foi m realizada por juízes que apontavam as voltas e os tempos de cada atleta. No segmento do ciclismo e da corrida a contagem foi por chip, que, ao passar no local de retorno, mostrava no "display" o número da volta e o tempo do atleta.

Evidentemente que, para uma prova destas dimensões, é necessária uma equipa de apoio. Podes falar sobre a tua equipa? Qual a importância que teve na conclusão do seu desfecho?

A equipa é a peça fundamental para concluir com sucesso um objetivo destas proporções. São pessoas que me conhecem bem, sabem o que preciso sem eu ter que falar e estão lá para me apoiar, independentemente das dificuldades que possam ter que



A minha mãe fazia comida, incluindo uma sopa deliciosa, que distribuía quando os atletas por lá passavam. Todos nos acarinham, gritavam Portugal e até ouvimos alguns a tentar cantar o nosso hino.

passar. Estão lá de coração e sofrem tanto como eu cada minuto do desafio. Todos têm um papel importante e imprescindível neste desafio. Por isso, esta também é uma vitória deles.

No ano passado salste do duplo Ironman com o desejo de fazer o triplo. E este ano? A mesma sensação ou acreditás que chegaste ao teu "limite"?

O meu limite está na minha cabeça e a minha cabeça não tem limites. Sai no final da prova cheio de vontade de voltar a treinar, por incrível que pareça, trabalhar nas pequenas limalhas e conseguir estar fisicamente cada vez melhor.

A vida é feita de desafios. Logo, eu já tenho um novo em mente...

Não cansado com os 678 km, pedalaste ainda mais 22. Porquê?

Foi na Marinha onde aprendi, ainda de tenra idade, a dar as minhas primeiras braçadas e onde mais tarde, como militar, pude usufruir de todas as infraestruturas desportivas para a minha preparação em competições e me lancei no triatlo. Sendo a Marinha uma instituição que tem tido um grande impacto na minha vida pessoal e profissional, surgiu a ideia de poder aproveitar o evento para fazer uma pequena homenagem. Deste modo, fui a Lensahn suplantar o meu anterior desafio, fazendo um triplo "Homem de Ferro", e fazer mais 22 km de bicicleta para perfazer os 700 km, igualando assim os 700 anos de existência que a Marinha de Guerra Portuguesa faz este ano.