

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



TRÍPLO 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 Triplô Ironman em 51:47.36 horas, entrando para a élite mundial dos que ousaram terminar a prova.

Superar os limites

«Cresci com o desporto. Em jovem, praticuei 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 inclui 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 Triplô 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 stress é elevado, preparam-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 Triplô 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.» *