

Agosto 2013

Associação Regional de Triatlo da Madeira

Edição 1

Nesta edição:

Paulo Margarido 1
sagrou-se Campeão
Nacional no Triatlo
Longo de Caminha

Mariana Vargem 1
vence Triatlo Jovem
de Abrantes

Duatlo da Santana 2
dá a conhecer os
Campeões Regio-
nais de Duatlo

Diogo Nóbrega e 3
Marília Aveiro ven-
cem IV Triatlo da
Ribeira Brava

Atletas do Mês — 4
Paulo Margarido

Atletas do Mês — 5
Mariana Vargem

Próximas Provas do 6
Calendário

Paulo Margarido sagrou-se Campeão Nacional no seu grupo de idade no Triatlo Longo de Caminha

8 triatletas madeirenses disputaram o Campeonato Nacional de Grupos de Idade de Triatlo de Longa Distância em Caminha, no dia 14 de Julho, prova que deu a conhecer os Campeões Nacionais de Grupos de Idade de Triatlo Longo para a temporada de 2013.

A partida foi dada às 8h da manhã disputando-se o triatlo na distância longa, com 1900 metros de natação, 90 km de ciclismo e 21 Km de corrida. A prova contou com 250 triatletas, entre eles portugueses e espanhóis.

Paulo Margarido (Clube Aventura da Madeira) destacou-se na prova, sagrando-se campeão nacional no grupo de idade 45-49.

Bruno Freitas (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) foi o primeiro a chegar à última transição. O atleta Madeirense esteve sempre bem posicionado ao longo dos dois primeiros segmentos, mas o desgaste sofrido ao longo destes acabou por limitar o seu ritmo de corrida e permitir a aproximação dos seus adversários, classificando-se em 2º lugar no seu grupo de idade (20-24).

No sector feminino, Sara Teixeira (Clube de Aventura da Madeira) ainda deu boas indicações no segmento de natação, mas a atleta acabou por abandonar a prova no segmento de corrida.

Os restantes triatletas madeirenses obtiveram as seguintes classificações: Duarte Câmara (Clube Desportivo Nacional) em 12º e Miguel Franco (Individual) em 22º no Grupo de Idade 35-39; Fernando Teixeira (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) em 16º no Grupo de Idade 45-49. Os atletas Óscar Pereira (Clube Aventura da Madeira) e Sandra Teixeira (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) desistiram da prova.



Mariana Vargem volta a ganhar em Abrantes no Triatlo Jovem de Abrantes



O Clube Futebol Andorinha participou no dia 6 de julho, com 10 atletas, no Triatlo Jovem de Abrantes, competição que faz parte do Circuito Nacional Jovem de Triatlo, organizado pela Federação de Triatlo de Portugal.

Destaca-se a vitória de Mariana Vargem que venceu ao sprint a sua adversária Sílvia Hipólito. Esta foi a quarta vez consecutiva em que Mariana ganhou uma prova do Circuito Nacional de Triatlo.

O iniciado Nuno Pereira classificou-se em 4º lugar, a 2 segundos do pódio, tendo no seu escalão 60 adversários a competir.

Os restantes triatletas participantes na prova obtiveram as seguintes classificações: nos benjamins, Alexandra Ramos ficou em 14º lugar e Leonor Ferro em 16º lugar; nos infantis, Beatriz Henriques ficou em 6ª lugar e João Ramalho em 17º lugar; nos iniciados, Henrique Ferro ficou em 26ª lugar, Pedro Sousa em 30º lugar, e Laura Gouveia em 26º lugar e finalmente no escalão de Juvenis o Pedro Velosa ficou em 12º lugar.

Na classificação por equipas, o CFA obteve a 10ª posição, num total de 30 equipas.

Duatlo da Santana dá a conhecer os Campeões Regionais de Duatlo

Com os títulos de Campeão Regional de Duatlo já atribuídos, a caravana do Triatio Regional deslocou-se novamente à Foz da Ribeira do Faial, no dia 30 de junho, para a 3ª e última etapa do Campeonato Regional Individual de Duatlo, onde os cerca de 180 participantes puseram à prova as suas capacidades.

A competição principal iniciou às 9 horas, tendo sido disputada na distância Sprint (4,8Km corrida / 20,6Km ciclismo / 2,8Km corrida). Desde o início, foi Ricardo Gouveia (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) a marcar o ritmo, com o primeiro segmento muito rápido. Na primeira transição o atleta do Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico tinha já uma ligeira vantagem para o grupo perseguidor. No segmento de ciclismo o atleta aproveitou para aumentar a distância e chegar ao segundo parque de transição com uma vantagem suficiente para controlar ao longo da última corrida.

Na perseguição ao vencedor estiveram Carlos Nóbrega, Bruno Freitas e Diogo Nóbrega, atletas do Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico, que se classificaram respetivamente em segundo, terceiro e quarto lugar.

Na competição feminina, Sara Teixeira (Clube Aventura da Madeira) voltou a impor-se à concorrência, liderando desde início a prova. Vanessa Andrade (Clube Desportivo Escola de Santana) foi a segunda classificada e Sandra Teixeira (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) fechou o pódio, classificando-se em 3º lugar.

Na competição coletiva, a vitória nos masculinos foi do Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico, cujos atletas se classificaram nas 4 primeiras posições, seguidos pelo Grupo Desportivo das Corticeiras e pelo Clube Desportivo Escola de Santana.

Nos clubes femininos o Clube Desportivo Escola de Santana venceu, mostrando todo o trabalho que tem vindo a desempenhar ao longo dos últimos anos.

No mesmo dia disputou-se o IV Duatlo Jovem Cidade de Santana, que se subdividiu em 4 competições: juvenis, iniciados, infantis e benjamins.

Os vencedores foram: Francisco Luís (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) e Beatriz Pereira (Clube Desportivo Escola de Santana) nos juvenis; Nuno Pereira (Clube Futebol Andorinha) e Mariana Vargem (Clube Futebol Andorinha) nos iniciados; João Marote (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) e Filipa Gonçalves (Grupo Desportivo das Corticeiras) nos infantis; Nilton Freitas (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) e Raquel Pereira (Clube Desportivo Escola de Santana) nos benjamins.

A prova de Lazer foi ganha por Ricardo Correia, contando ainda com a presença de uma estafeta composta por Gilberto/José/Sérgio.



Finalizada esta prova, conhecemos os campeões regionais do Campeonato Regional Individual de Duatlo 2013: Ricardo Gouveia (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) e Vanessa Andrade (Clube Desportivo Escola de Santana) nos absolutos; João Martins (Clube Desportivo Escola de Santana) e Fabíola Fernandes (Grupo Desportivo das Corticeiras) nos juniores; Diogo Nóbrega (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) e Vanessa Andrade (Clube Desportivo Escola de Santana) nos cadetes; Francisco Luís (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) e Beatriz Pereira (Clube Desportivo Escola de Santana) nos Juvenis.



Diogo Nóbrega e Marília Aveiro vencem IV Triatlo da Ribeira Brava



No dia 27 de julho, realizou-se a 4ª edição do Triatlo da Ribeira Brava e a 7ª edição do Triatlo Jovem da Ribeira Brava.

A competição principal foi disputada na distância Super Sprint, com Miguel Ângelo (Grupo Desportivo das Corticeiras) a ser o primeiro líder, saindo da água com uma vantagem substancial sobre o grupo perseguidor. No ciclismo Bruno Freitas e Diogo Nóbrega (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) trabalharam em conjunto para reduzir a distância para a frente da competição, chegando ao parque de transição com poucos segundos de diferença para o líder. Na parte final da competi-

ção, os 2,5 Km de corrida, Diogo Nóbrega (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) foi o mais forte e venceu a prova. Bruno Freitas e Carlos Nóbrega (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) foram segundo e terceiro classificados, respetivamente.

Na competição Feminina, Marília Aveiro (Garmin Olímpico de Oeiras) liderou a prova desde início. No segmento de ciclismo Sara Teixeira (Clube Aventura da Madeira) ainda se aproximou da frente, no entanto na corrida final a vitória seria mesmo alcançada por Marília Aveiro (Garmin Olímpico de Oeiras), com Sara Teixeira (Clube Aventura da Madeira) a ser a segunda e Vanessa Andrade (Clube Desportivo Escola de Santana) a fechar o pódio.



Na competição dos mais jovens, participaram cerca de 120 pequenos atletas que muito animaram o centro da Ribeira Brava.

Os vencedores foram: Isabel Silva (Associação Desportiva Galomar) / Nilton Freitas (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) nos Benjamins; Filipa Gonçalves (Grupo Desportivo das Corticeiras) / João Marote (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) nos Infantis; Mariana Vargem (Clube Futebol Andorinha) / Nuno Pereira (Clube Futebol Andorinha) nos Iniciados; Lisandra Alves (Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico) / Pedro Velosa (Clube Futebol Andorinha) nos juvenis.



Na competição coletiva jovem, entre os femininos venceu o Clube Futebol Andorinha, sendo o Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico o segundo e o Grupo Desportivo das Corticeiras o terceiro. Entre os masculinos o Clube de Futebol Andorinha voltou a vencer, seguido pelo Ludens de Machico/Ourinvest Talento Gótico e pelo Grupo Desportivo das Corticeiras.

Na competição coletiva principal, entre os femininos o Clube Desportivo Escola de Santana venceu, seguido pela Associação Desportiva Galomar e pelo Grupo Desportivo das Corticeiras. Entre os masculinos o Ludens Clube de Machico/Ourinvest Talento Gótico foi o vencedor, seguido pelo Grupo Desportivo das Corticeiras e pelo Clube Desportivo Escola de Santana.



Atletas do Mês



Nome: Paulo Margarido

Idade: 45 anos

Clube: Clube Aventura da Madeira

Tempo de prática: 7 anos

Melhores resultados: 1º lugar no Campeonato Nacional do Grupo de Idade 45

- 49 2013 (Caminha); 3º lugar no Campeonato da Europa Age Group, em 1999 (Funchal); 20º lugar no Age Group no Campeonato do Mundo de Longa Distância em 2012 (Gasteiz) e 190º lugar no Ironman de Roth 2011.

Em conversa com Paulo Margarido...

Que sensação tiveste ao vencer o Campeonato de Triatlo Longo no teu age group, no Triatlo Longo de Caminha?

Tornou-se um dos objetivos da época após os resultados nos 3 meios Ironman's deste ano (Triatlos Longos Costa da Laurissilva, Lisboa e Aveiro). Nas 3 provas que participei tinha como objetivo a preparação para o Campeonato da Europa de Age Group Ironman de Vichy, a realizar-se em setembro. Consegui contudo, por via duma preparação intensiva, bons resultados à geral e por consequência no Age Group e melhorias significativas no segmento de natação. A prova de Caminha foi ótima na medida em que se tratou da conquista um título nacional.

Relativamente a esta prova, que comparação fazes com o Triatlo Longo Costa da Laurissilva (TLCL)?

É uma prova quase tão dura como o TLCL, mas diferentes, cada uma com aspetos particulares. O TLCL é único no Mundo em termos de beleza e variação de terreno no segmento de ciclismo, já o de Caminha é duro por ter subidas de 15 km, mais suaves que o TLCL, mas que fazem lembrar os Pirenéus e o Tour.

Achas que o TLCL tem potencialidades para se tornar numa prova de referência a nível nacional?

Sim. Em termos de estradas, piso, beleza natural e por se realizar na reserva da Biosfera tem tudo, contudo existem condicionantes. Devido ao facto de estarmos numa ilha tem um acréscimo de custos relativamente a quem se desloca cá, mas tenho tido um feedback muito positivo dos colegas de triatlo que vieram de fora e quando vou fora competir. A prova terá de ter obrigatoriamente, dentro de 1 a 2 anos, um aumento do binómio crescimento/sustentabilidade.

Qual foi a prova que te marcou mais?

O Campeonato da Europa, em 1999. Com uma história engraçada, pese embora com uma prestação limitada pois não nadava nem corria, apenas fazia ciclismo e não era

possível andar na roda. Após concluir a prova, alguns elementos da Federação transmitiram-me que tinha feito um bom resultado para Portugal. Pensei que era brincadeira pois efetuei 1500m de natação em 43 minutos, quase o dobro do aceitável. Na entrega de prémios recebi a medalha de bronze à qual não dei importância nenhuma. Um colega que tinha sido meu treinador e ex-ciclista da Seleção Portuguesa de Ciclismo disse-me que a medalha que tinha recebido era muito mais importante do que tudo o que tinha feito até então no ciclismo, era mais importante do que ganhar 1 Volta à Madeira em bicicleta. Só passados alguns anos me apercebi da importância desse resultado.

Que tipo de preparação fazes para as provas?

Uma preparação que inclui muito trabalho e muita competição e infelizmente ter de deixar para trás algumas provas mais pequenas de atletismo e de triatlo, por coincidirem com treinos maiores. É uma preparação com vários ciclos de treino/monitorização/competição/descanso.

Qual é o teu segmento favorito?

Neste momento já são todos. Inicialmente era o ciclismo, no tempo da força que tinha devido a ser jovem e praticar a modalidade, depois surgiu uma melhoria do segmento de corrida e por fim uma melhoria do segmento de natação, onde embora longe de ser nadador consegui evoluir razoavelmente.

Quais são as tuas perspetivas/objetivos no triatlo?

As perspetivas de evolução são mais limitadas devido à idade, contudo espero melhorar substancialmente o meu tempo na distância Ironman este ano, no Campeonato da Europa de Age group em Vichy, França. A preparação e resultados deste ano apontam para uma forte possibilidade de disso acontecer. Vamos ver.

Que conselho/dica deixarias aos triatletas que queiram evoluir no triatlo longo?

Acho que é uma distância, (conjuntamente com a olímpica), onde os atletas da Madeira poderão obter resultados de maior relevo por via das condições e limitações geográficas e orográficas que limitam os andamentos, o número de participações em distâncias mais curtas. Relativamente à distância olímpica, a distância mais longa requer mais treino/monitorização do que competição. O triatlo longo requer uma grande preparação física e psicológica e uma grande dedicação regular e disponibilidade de treino, acordar muito cedo e deitar cedo todos os dias durante 8 a 9 meses. Acho que não é para quem quer mas sim para quem realmente quer.

Atletas do mês



Nome: Mariana Vargem

Idade: 12 anos

Clube: Clube Futebol Andorinha

Tempo de prática: 4 anos

Melhores resultados: Campeã Regional Infantil (2 anos, sendo considerada pela ARTM atleta jovem feminina do ano e atleta jovem feminina revelação); 1ª Classificada no Triatlo de Aveiro e no Aquatlo de Coruche (Campeonato Nacional Jovem—Infantis); 1ª Classificada no Duetlo BTT das Lezírias, no Duetlo de Fátima, no Triatlo de Aveiro e no Triatlo de Abrantes (Campeonato Nacional Jovem—Iniciadas).

Em conversa com Mariana Vargem...

Que sensação tiveste ao vencer o Triatlo Jovem de Abrantes?

Quando venci o Triatlo Jovem de Abrantes senti uma alegria enorme, pois foi ganho ao sprint.

Relativamente a esta prova, que comparação fazes, a nível competitivo, com as provas jovens realizadas na Madeira?

Considero que o nível competitivo no meu escalão é mais elevado no continente devido à existência de mais atletas, de um maior número de clubes, que investem mais na modalidade.

No meu clube, por exemplo, para competirmos fora da Madeira são os nossos pais que investem nas viagens e estadias.

Consideras que as provas de triatlo jovem na Madeira são adequadas e atrativas para os jovens da tua idade?

Claro que sim, porque cada vez mais estão surgindo novos jovens atletas para praticarem esta modalidade.

Qual foi a prova que te marcou mais?

Quanto a esta questão tenho dificuldade em escolher uma, pois tive duas provas que me iram marcar para sempre. São elas o Duetlo BTT do Chão da Lagoa, que foi a primeira prova que participei e obtive o primeiro lugar e o Triatlo de Aveiro em infantis, que foi a primeira prova ganha a nível

nacional.

Que tipo de preparação fazes para as provas?

Tento fazer todos os treinos que estão agendados pelos treinadores com muita vontade e dedicação.

Como concilias os treinos e competições com os estudos?

Estudo diariamente no sentido de manter a matéria em dia para ter tempo para estar presente em todos os treinos e competições.

Qual é o teu segmento favorito?

O meu segmento favorito é o ciclismo.

Como classificas o teu clube e o seu envolvimento?

Considero que o clube, através dos seus treinadores, tudo faz para que tenhamos todos os treinos necessários para podermos evoluir na modalidade.

Por vezes são organizados estágios e convívios para que possamos manter o espírito de equipa.

Quais são as tuas perspetivas/objetivos no triatlo?

O meu objetivo no Triatlo é ir o mais longe possível pois é para isso que treino diariamente.

Que conselho/dica deixarias aos triatletas mais jovens?

O conselho que deixo aos mais jovens e que com treino e dedicação e em especial gostarem da modalidade poderão no futuro conseguir bons resultados.

Mariana Vargem agradece...

Gostaria de fazer um agradecimento especial a Associação Regional Triatlo da Madeira, à Federação de Triatlo de Portugal, ao Clube Futebol Andorinha, a todos os meus colegas e seus pais que me apoiam em todas as provas, a todos os praticantes desta modalidade pelo apoio demonstrado e aos treinadores que me acompanharam desde o início: prof. Délia Gouveia, prof. Nuno Pena, prof. Joaquim Fernandes; aos atuais prof. Catarina Abreu, prof. Luís Gomes e um muito obrigado à prof. Iolanda Henriques e prof. Carlos Henriques que me acompanham desde que me iniciei nesta modalidade.

5º Aniversário da ARTM

Comemorou-se no passado dia 25 de Julho de 2013, cinco anos após a constituição oficial da Associação Regional de Triatlo da Madeira.

A Direção da ARTM vem por este meio agradecer a todos aos atletas, clubes, dirigentes e agentes da modalidade a colaboração e apoio prestado ao longo dos últimos anos a esta associação, nas mais variadas áreas e projetos.

O percurso dos últimos 5 anos demonstrou a valia da constituição desta instituição, com o crescimento das suas atividades, dos expressivos resultados desportivos alcançados por vários atletas, nos mais variados níveis, assim como pelo trabalho realizada por vários dos seus associados (Clubes), ao longo dos últimos anos.

O Triatlo afirmou-se já como uma modalidade de relevo no panorama desportivo regional, afirmando-se cada vez mais como uma modalidade de todos e para todos, desde os mais jovens até aos veteranos de todas as idades, que participam nos vários eventos realizados ao longo do ano.

O Triatlo tem igualmente constituído um pólo de convívio e formação desportiva de famílias inteiras, o que é um motivo de orgulho para todos os intervenientes na modalidade.

Um agradecimento especial a todas as entidades públicas e privadas, que têm apoiado o crescimento e desenvolvimento desta instituição e das suas atividades, sem as quais seria quase impossível apresentar o nível de desenvolvimento atual.

Muito Obrigado a todos.

Victor Rodrigues – Presidente da Direção da ARTM.



Próximas Provas do Calendário

25 de Agosto

I Memorial Frederico – Câmara de Lobos (Aquatlo)

I Aquatlo Jovem de Câmara de Lobos

22 de Setembro

V Triatlo Olímpico do Funchal

VI Triatlo Jovem Cidade do Funchal



Frederico Andrade

Associação Regional de Triatlo da Madeira

A.R.T.M. – Associação Regional de Triatlo da
Madeira

Edifício Atlântico Shopping, 1º Andar, Loja N.º 11

Estrada Dom Manuel I, N.º 53

9200-127 Machico

Tel: 291 098 062

Fax: 291 964 641

Correio eletrónico: geral@triatlomadeira.com

Formação através do Triatlo.



[Http://triatlomadeira.com](http://triatlomadeira.com)