

## **VI Triatlo Cidade do Funchal 2013**

O Funchal foi palco da 6ª edição do Triatlo Cidade do Funchal e do 6º Triatlo Jovem Cidade do Funchal, provas que encerraram o Circuito Regional Powerade Bebida para Desportistas. Estas foram as últimas provas dos calendários de Competição Regional e definiram assim os Campeões Regionais de Triatlo.

Disputado na exigente distância Olímpica (1500 m / 40 Km / 10 Km) a prova principal contou com a presença de 26 atletas em representação de 6 clubes.

No que se refere à prova Miguel Gouveia (G.D. Corticeira) foi o primeiro líder, dominando por completo a natação e partindo para o ciclismo com uma vantagem de cerca de 1 minuto e 30 segundos para Bruno Freitas (Ludens C.M./Ourinvest). Carlos Nóbrega (Ludens C.M./Ourinvest) e Paulo Margarido (C.A. Madeira) eram na altura 3º e 4º classificados, respetivamente.

Miguel Gouveia (G.D. Corticeiras) manteve a liderança durante todo o segmento de ciclismo, no entanto Bruno Freitas (Ludens C.M./Ourinvest) aproximou-se da frente da competição, iniciando o último segmento a apenas 10 segundos do primeiro. Carlos Nóbrega também aproveitou para encurtar distâncias para a frente da competição, realizando um bom segmento de ciclismo.

Na corrida, as posições da frente viriam a sofrer várias alterações ao longo da mesma, com Miguel Gouveia (G.D.Corticeiras) e Bruno Freitas (Ludens C.M./Ourinvest) a trocarem de posição várias vezes. No entanto, Carlos Nóbrega (Ludens C.M./Ourinvest) não deixou os seus créditos por mãos alheias e realizou um forte ataque neste segmento, o que resultou numa categórica vitória à geral e também no seu escalão.

Destaque ainda para Paulo Margarido (C.A. Madeira) que foi quarto classificado à geral e primeiro entre os Veteranos II, mantendo a posição que alcançou logo no primeiro segmento da prova. Aurélio Gois (Ludens C.M./Ourinvest) foi o vencedor entre os Sêniores e quinto classificado

na geral. Entre os Veteranos III Francisco Viveiros (C.D. Nacional) foi o vencedor, terminando na sexta posição da geral.

Entre as Senhoras, Sara Teixeira (C.A. Madeira) foi a grande vencedora, em mais uma demonstração do seu grande valor nesta modalidade, dominando a prova desde o início. Nélia Freitas (A.D. Galomar) foi a segunda classificada, neste que é o seu ano de estreia no Triatlo. Mafalda Viveiros (A.D. Galomar) fechou o pódio entre as atletas femininas.

Na competição por Clubes, o Ludens C.M./Ourinvest foi o vencedor com o tempo total de 6:27:28, seguido pelo G.D. Corticeiras com 6:44:42 e pelo C.D. Nacional com 6:59:00.

No mesmo dia teve lugar a prova de Lazer e as provas jovens, contando com a presença de 107 atletas.

A prova de Lazer teve como vencedores Diogo Nóbrega (Ludens C.M./Ourinvest) e Rosa Martins (C.D.E. Santana).

Nos Jovens os vencedores dos diversos escalões foram: Oriana Furtado (Ludens C.M./Ourinvest) / Rodrigo Boulhosa (G.D. Corticeiras) nos Benjamins; Beatriz Henriques (C.F.Andorinha) / João Marote (Ludens C.M./Ourinvest) nos Infantis; Mariana Vargem (C.F.Andorinha) / Nuno Pereira (C.F.Andorinha) nos Iniciados; Suzana Rosa (C.D.E. Santana) / Pedro Velosa (C.F.Andorinha) nos Juvenis.

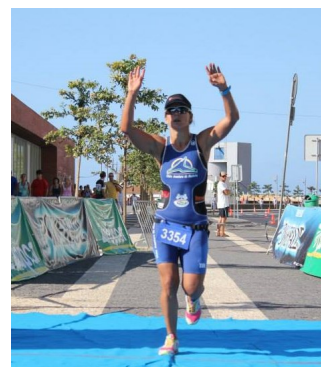
Na competição coletiva jovem, o C.F. Andorinha venceu nos femininos, seguido pelo G.D. Corticeiras e pelo C.D.E. Santana. Entre os masculinos, nova vitória para o C.F. Andorinha, seguido pelo G.D. Corticeiras e pela A.D. Galomar.

Esta competição foi organizada pela ARTM e contou com os apoios da Câmara Municipal do Funchal, Europcar, Bioforma, Trizone e Powerade – bebida para desportistas.



### **Nesta edição:**

- 1 VI Triatlo Cidade do Funchal 2013**
- 2 Campeões Regionais de 2013**
- 3 Atleta do Mês - Carlos Nóbrega**
- 4 Atleta do Mês - Sara Teixeira**



## Campeões Regionais de 2013

Findo todas as competições previstas para a época de 2013, apuramos os campeões regionais nas diferentes competições.

### Campeonato Regional Individual de Triatlo:

Geral: Carlos Nóbrega (Ludens C. M./Ourinvest) e Sara Teixeira (C. A. Madeira);

Juniores: Miguel Gouveia (G. D. Corticeras) e Fabíola Fernandes (G. D. Corticeras);

Cadetes: Diogo Nóbrega (Ludens C. M./Ourinvest) e Vanessa Andrade (C. D. E. Santana);

Juvenis: Pedro Velosa (C. F. Andorinha) e Suzana Rosa (C. D. E. Santana).

### Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo:

Geral: Carlos Nóbrega (Ludens C. M./Ourinvest)

### Campeonato Regional Individual de Duatlo:

Geral: Ricardo Gouveia (Ludens C. M./Ourinvest) e Vanessa Andrade (C. D. E. Santana);

Juniores: João Martins (C. D. E. Santana) e Fabíola Fernandes (G. D. Corticeras);

Cadetes: Diogo Nóbrega (Ludens C. M./Ourinvest) e Vanessa Andrade (C. D. E. Santana);

Juvenis: Francisco Luís (Ludens C. M./Ourinvest) e Beatriz Pereira (C. D. E. Santana).

### Campeonato Regional Individual de Aquatlo:

Geral: Miguel Gouveia e Sara Teixeira (C. A. Madeira);

Juniores: Miguel Gouveia (G. D. Corticeras) e Fabíola Fernandes (G. D. Corticeras);

Cadetes: Diogo Nóbrega (Ludens C. M./Ourinvest) e Diana Câmara (C. D. E. Santana);

Juvenis: Pedro Velosa (C. F. Andorinha) e Suzana Rosa (C. D. E. Santana).

### Campeonato Regional Individual Jovem:

Juvenis: Pedro Velosa (C. F. Andorinha) e Suzana Rosa (C. D. E. Santana);

Iniciados: Nuno Pereira (C. F. Andorinha) e Mariana Vargem (C. F. Andorinha);

Infantis: João Marote (Ludens C. M./Ourinvest) e Beatriz Henriques (C. F. Andorinha);

Benjamins: Rodrigo Boulhosa (G. D. Corticeras) e Oriana Furtado (Ludens C. M./Ourinvest).

### Campeonato Regional de Clubes Jovens:

Masculinos: C. F. Andorinha

Femininos: C. F. Andorinha

### Campeonato Regional de Clubes de Duatlo:

Masculinos: Ludens C. M. /Ourinvest

Femininos: C. D. E. Santana

### Campeonato Regional de Clubes de Aquatlo:

Masculinos: Ludens C. M. /Ourinvest

Femininos: C. D. E. Santana

### Campeonato Regional de Clubes de Aquabike:

Masculinos: Ludens C. M. /Ourinvest

Femininos: C. D. E. Santana

### Campeonato Regional de Clubes de Triatlo:

Masculinos: Ludens C. M. /Ourinvest

Femininos: C. D. E. Santana

### Campeonato Regional de Clubes Absoluto:

Masculinos: Ludens C. M. /Ourinvest

Femininos: C. D. E. Santana

## Atleta do Mês



**Nome:** Carlos Nóbrega

**Idade:** 43 anos

**Clube:** Ludens Clube de Machico/Ourinvest Talento Gótico

**Tempo de prática:** 6 anos

**Melhores resultados:** Campeão Nacional Grupos de Idade em Triatlo, Duatlo e Aquatlo.

**Em conversa com Carlos Nóbrega...**

**Que sensação tiveste ao vencer o VI Triatlo Cidade do Funchal, tornando-te Campeão Regional de Triatlo?**

Foi uma sensação de dever cumprido, pois tinha de vencer esta prova para me tornar Campeão Regional de Triatlo, e tive de treinar mais especificamente no último mês, porque como vinha da travessia das desertas, estive um tempo em baixo de forma.

**Qual foi a prova que te marcou mais?**

Foi o Triatlo 1º de maio deste ano, por ter passado a meta com o meu filho, o Diogo Nóbrega, pois foi o culminar de anos de treino tendo ele como colega de treino, e foi um prémio tanto para ele como para mim.

**Que tipo de preparação fazes para as provas?**

Faço todos os dias treino bi-diários, e preparo todas as provas com muito cuidado, nas cargas de treino, na recuperação, no descanso, na alimentação, etc.

**Qual é o teu segmento favorito?**

Embora o meu melhor segmento seja a corrida, o meu segmento preferido é a bicicleta, pois é o segmento que dá mais gozo em fazer, as ultrapassagens, as mudanças no grupo, etc. Tanta coisa pode acontecer neste segmento, que temos de estar muito concentrados. Também é o segmento onde podemos usar alguma tática. Na natação e na corrida é dar o máximo e mais nada, na bicicleta já não pode ser assim, pois se dermos o máximo chegamos a corrida já sem forças, além de outros pormenores.

**Quais são as tuas perspetivas/objetivos no triatlo?**

Com a minha idade, já não posso pensar em melhorar muito mais, se conseguir manter, já é muito bom...

Com o aparecimento de novos valores no triatlo regional, torna-se cada vez mais difícil de andar nos lugares cimeiros, mas vou tentar dar luta o mais tempo possível. Quando ver que já não consigo andar na frente, talvez comece a me dedicar a provas mais longas. Também gosto de planear e de dar treinos, como já faço atualmente com alguns triatletas, e pode ser que num futuro distante passe por aí.

**Que conselho/dica deixarias aos triatletas da tua idade?**

Aos triatletas da minha idade pouco ou nada posso dizer, pois eles sabem tanto ou mais do que eu, agora aos que estão a iniciar na modalidade com alguma idade, lembro-lhes que comecei a praticar triatlo aos 37 anos, e antes só fazia desporto de manutenção, por isso, com dedicação, disposição e objetivos bem definidos, consegue-se evoluir a um nível muito alto, mas claro, tem que haver muito sacrifício e estar preparado psicologicamente para treinar no dia de natal, da páscoa, dos anos, etc., bem como ter sempre uma alimentação equilibrada e cuidada e a balança tem de passar a ser uma grande amiga.

## Atleta do Mês



**Nome:** Sara Teixeira

**Idade:** 25 anos

**Clube:** Clube Aventura da Madeira

**Tempo de prática:** 3 anos

**Melhores resultados:** Campeã Regional e Atleta revelação em 2011, 5ª posição do Campeonato Nacional de Triatlo Sub-23 Feminino 2011, 4ª posição do Campeonato Nacional de Triatlo Seniores Feminino 2012.

**Em conversa com Sara Teixeira..**

**Que sensação tiveste ao vencer o VI Triatlo Cidade do Funchal, tornando-te Campeão Regional de Triatlo?**

Foi muito bom, pois foi uma época em que me empenhei muito, tendo conseguido melhorar os meus tempos em todas as provas, sendo esse o meu principal objetivo.

**Qual foi a prova que te marcou mais?**

Triatlo Longo de Caminha, que infelizmente não consegui terminar devido a um entorse no pé. Seria o meu primeiro Triatlo longo e estava a correr muito bem, sendo que estava em 3º lugar quando abandonei a prova, sendo a 1ª atleta portuguesa.

**Que tipo de preparação fazes para as provas?**

A preparação é feita com muito treino, e também com competição mais a nível de atletismo e ciclismo de modo a proporcionar uma melhor evolução nestes segmentos.

**Qual é o teu segmento favorito?**

Neste momento já não sinto favoritismo por nenhum dos segmentos, gosto de fazer as provas como um todo. Inicialmente o meu segmento era sem duvida o segmento de natação, isto porque fui nadadora durante 10 anos. Mas com os treinos tenho vindo a evoluir nos outros 2 segmentos sentindo-me mais à vontade em todos os segmentos da prova.

**Quais são as tuas perspetivas/objetivos no triatlo?**

Neste momento nada em concreto, o que realmente tenho como objetivo, mas não para já seria realizar um Ironman. Por enquanto ficarei pelo campeonato regional, e se possível irei realizar alguma prova nacional, tendo como principal objetivo melhorar os meus tempos.

**Que conselho/dica deixarias aos triatletas da tua idade?**

Um conselho que posso deixar é que treinem com alguma regularidade, pois se não o fizerem vão “sofrer” um pouco nas provas, pois é um desporto muito exigente. Posso dizer que é um desporto que requer uma grande preparação física e também psicológica e uma grande dedicação. O Triatlo não é um Desporto para quem quer mas sim para quem realmente gosta.



**Época desportiva acabada com sucesso**



**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: 291 964 641  
Fax: 291 964 641  
Correio eletrónico: geral@triatlomadeira.com

**Formação através do Triatlo.**



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