

Veículo: Jornal de Brasília
Seção: Torcida
Assunto: Travessia Aquática

Data: 29/10/2011
Pág.: 52

TRAVESSIA AQUÁTICA

Desafio no Lago Paranoá

■ **Prova de 1 e 2 quilômetros reúne 150 atletas nas águas da capital**

● **Ian Ferraz**

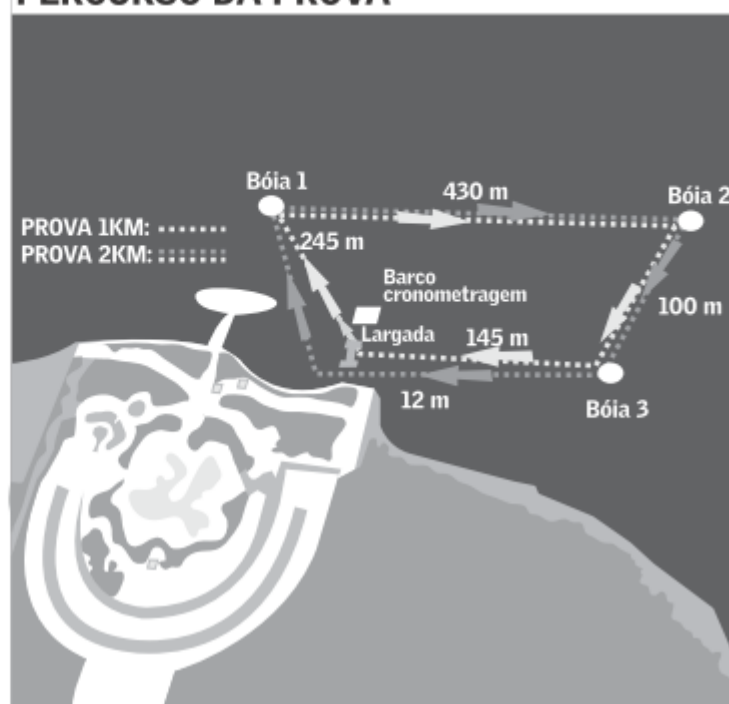
ian.ferraz@jornaldebrasil.com.br

Tradicionalmente ocupado por lanchas e velas, o Lago Paranoá receberá amanhã um "público" diferente na disputa da 2ª edição da Travessia Aquática. Em vez dos barcos, cerca de 150 atletas amadores e profissionais revezarão braçadas e pernadas nas provas de 1 e 2 quilômetros. A largada está prevista para as 10h, no trajeto mais curto, e as 11h, no maior. O evento acontece no Hotel Royal Tulip Brasília Alvorada, próximo à Vila Planalto.

Para o advogado Leonardo Sanches, de 44 anos, nadar é um hábito há seis anos. "Vim do pólo aquático. Comecei a nadar quando desisti do pólo. Natação é o que eu mais gosto, é um esporte democrático, com espaço para todos", afirma Leonardo, que também já se aventurou na caieira e no vôlei.

Ele admite não estar na melhor forma física para a Travessia, ainda que esteja treinando quase que dia-

PERCURSO DA PROVA



riamente. "Treino nos períodos que o trabalho deixa. Quero chegar bem, vou estar competindo contra eu mesmo", brinca o advogado.

Adepto da piscina, Leonardo enxerga vantagens em provas realizadas em mares e lagos. "Na piscina você erra e acabou a prova. Já em águas abertas, você tem provas mais longas e de maior diversidade", garante.

TREINO PARA O IRON MAN

Antes de entrar no Lago Paranoá, o triatleta Leonardo Motta irá correr 30km. Em sua segunda

participação na Travessia, ele busca aprimorar marcas para a participação do Iron Man, no dia 27 de novembro, no México.

E é justamente a natação que ele quer melhorar antes de viajar para a cidade mexicana de Cozumel. "É o que precisa treinar mais, o mais difícil. Necessita de muita técnica, é o que eu procuro sempre estar em dia", confessa o atleta de 33 anos.

Leonardo sabe bem o que vai precisar fazer para conseguir uma boa colocação. "A largada é o principal, o ritmo é muito forte".

Profissionais do Texto

Ass. de Comunicação www.ptexto.com.br



**Leonardo Motta treina
para disputar
competição no México**



DIVULGAÇÃO