

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

Data: 31/10/2011
Pág.: 45

MARATONA AQUÁTICA

Adaptação ao lago

■ **Acostumados com as piscinas, nadadores sofrem com desgaste nas águas do Paranoá**

● **Ian Ferraz**

ian.ferraz@jornaldebrasilia.com.br

Acostumados a nadar em piscinas nos clubes e academias da cidade, muitos brasileiros trocaram a água aquecida e com raias delimitadas pelo Lago Paranoá, ontem, na disputa da 2ª Travessia Aquática da academia **Companhia Atlética**.

A troca exigiu bastante esforço dos nadadores, que precisaram aumentar o ritmo para aguentar a maior densidade das águas do lago. Boa parte das travessias é feita em mares, onde os nadadores flutuam mais na água salgada. Mas quem é chegado a uma água, nada em qualquer lugar, não importa a temperatura. A chuva que caiu ontem pela manhã até colaborou com a prova, e os atletas não reclamaram de frio nas disputas de um e dois quilômetros.

O circuito montado nas margens do Hotel Royal Tullip consistia em três boias além do ponto

acréscimos ●

Cada atleta recebeu um kit com uma camiseta, touca, boné, squeeze, uma sacola mochila e um carboidrato em gel para repor as energias.

Na prova de um quilômetro, o primeiro colocado levou uma premiação de R\$ 200, nas categorias masculina e feminina. Nos dois quilômetros, R\$ 250 para os melhores colocados.

Os três primeiros colocados de cada uma das oito categorias receberam uma medalha.

de largada. Apesar das diferentes categorias, divididas por idade – entre 14 e acima de 50 anos –, todos largaram juntos. Enquanto boa parte dos competidores nadou em bloco, os mais rápidos se destacaram e abriram vantagem logo nos primeiros metros.

Foi o caso de Evandro França, de 21 anos. Adepto das piscinas, ele usou a travessia para aprimorar sua técnica. Na prova de um quilômetro, ele liderou de ponta a ponta. “Na segunda perna (bóia) dei uma forçada boa, mas cansei. Aqui a margem de erro é maior, pude dar uma reduzida no final”, confessa Evandro, vencedor da prova menor de ontem.

Ele confessou também outra dificuldade na prova. “A água é mais pesada, então faço mais força

e sinto mais o braço, já que as pernas a gente nem usa muito. Sobrecarrega o braço e é um treino de referência”, aprovou o nadador antes de participar do circuito de dois quilômetros.

CUIDADOS ALIMENTARES

Assim como em toda prática esportiva, nadar longas distâncias exige um cuidado especial na alimentação. Mesmo a prova não sendo muito longa, de dois quilômetros, os atletas costumam se preparar com antecedência.

“Quando vai competir tem que hidratar dois dias antes, comer coisas leves, e não pode dormir de barriga cheia. Tomar bastante água e isotônico, comer macarrão e de preferência não muita carne”, explica o triatleta Leonardo Mota.

GEYZON LENIN



A travessia tinha percursos de um e dois quilômetros

Depoimento, 10 de outubro de 2011 | **ESPORTE** 45

MARATONA AQUÁTICA

Adaptação ao lago

Acostumados com as piscinas, nadadores sofrem com desague nas águas do Paraná

Desafios

Uma volta memorável. É assim que, comédia, Helen Soto, atleta, uma vez nadou e em Curitiba, no dia 10 de agosto.

De três quilômetros, o percurso de um e dois quilômetros

Em agosto, Helen da Oliveira, 45 anos, nadadora de Curitiba, participou de uma maratona aquática em um lago no Paraná. Ela foi a única brasileira a completar o percurso de um e dois quilômetros. A prova foi realizada em 10 de agosto e contou com a participação de atletas de vários países. Helen foi a única brasileira a completar o percurso de um e dois quilômetros. A prova foi realizada em 10 de agosto e contou com a participação de atletas de vários países.

CRÔNICA ALBERTO

Depois de um longo dia de treino, Helen Soto, atleta, uma vez nadou e em Curitiba, no dia 10 de agosto. Ela foi a única brasileira a completar o percurso de um e dois quilômetros. A prova foi realizada em 10 de agosto e contou com a participação de atletas de vários países.

Carteiros fazem a festa na Esplanada dos Ministérios

2

Carteiros fizeram a festa na Esplanada dos Ministérios. O evento foi realizado em 10 de agosto e contou com a participação de muitos atletas. Helen Soto, atleta, uma vez nadou e em Curitiba, no dia 10 de agosto. Ela foi a única brasileira a completar o percurso de um e dois quilômetros. A prova foi realizada em 10 de agosto e contou com a participação de atletas de vários países.