



MEIO: DIÁRIO DE NOTÍCIAS

TIRAGEM: 150.000

PERIODICIDADE: DIÁRIO

SUPLEMENTO: NOTÍCIAS SÁBADO

RUBRICA: DESPORTO

DATA: 13 NOVEMBRO 2010

CORES ☒ P&B ☐

PÁGINA 1,3,38-39



PRESS MONITORING



SINAIS

HORTA-OSÓRIO

Patrão do Lloyds

O novo presidente de um dos maiores bancos do mundo.

AS ÚLTIMAS FOTOGRAFIAS EM KODACHROME

MEMÓRIA: O CERCO AO PALÁCIO DE SÃO BENTO

O LIVRO PARA CRIANÇAS DE OBAMA

LADO B

PORTUGUESES LÁ FORA

CRIME

TEMAS

ENTREVISTA Tema de capa

Artur Agostinho

A lição de vida do grande comunicador.

FOTOGRAFIA DA CAPA: JOÃO GIRÃO/GLOBAL IMAGENS

RÁDIO

As caras das novas vozes

Quem são os novos talentos da telefonia.

DESPORTO

A prova mais dura

Sónia Quintela é mãe, professora e atleta de Ironman.

PÓQUER

As cartas dos famosos

Torneio reuniu uma campeã olímpica, um ex-futebolista do Manchester United e um actor de Hollywood.

OPINIÃO

CARLOS ABREU AMORIM Tiro ao Alvo

ANTÓNIO MEGA FERREIRA A Espuma das Coisas

JOEL NETO Muito Bons Somos Nós

CIDÁLIA DIAS O Sexo e a Cidália

'Aparições', de Ferreira Fernandes, regressa em Dezembro.

IN'

JOSÉ E PILAR

O amor de Saramago

Filme sobre o Nobel português estreia esta semana.

CINEMA

MÚSICA

LIVROS

JOGOS

MOTORES

GADGETS

ECONOMIA

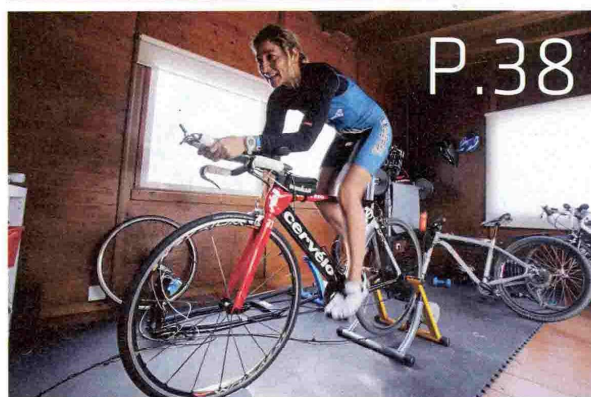
GOURMET

SHOPPING

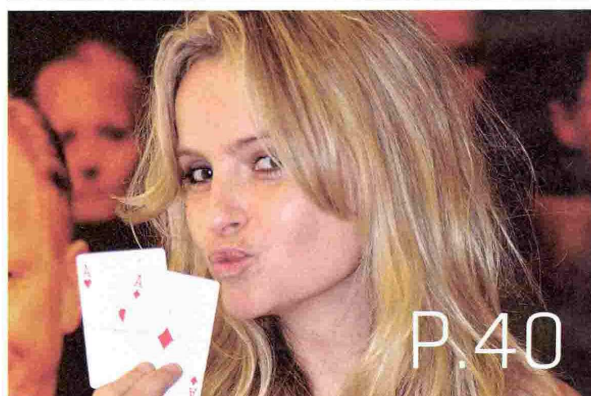
LEITORES



P.34



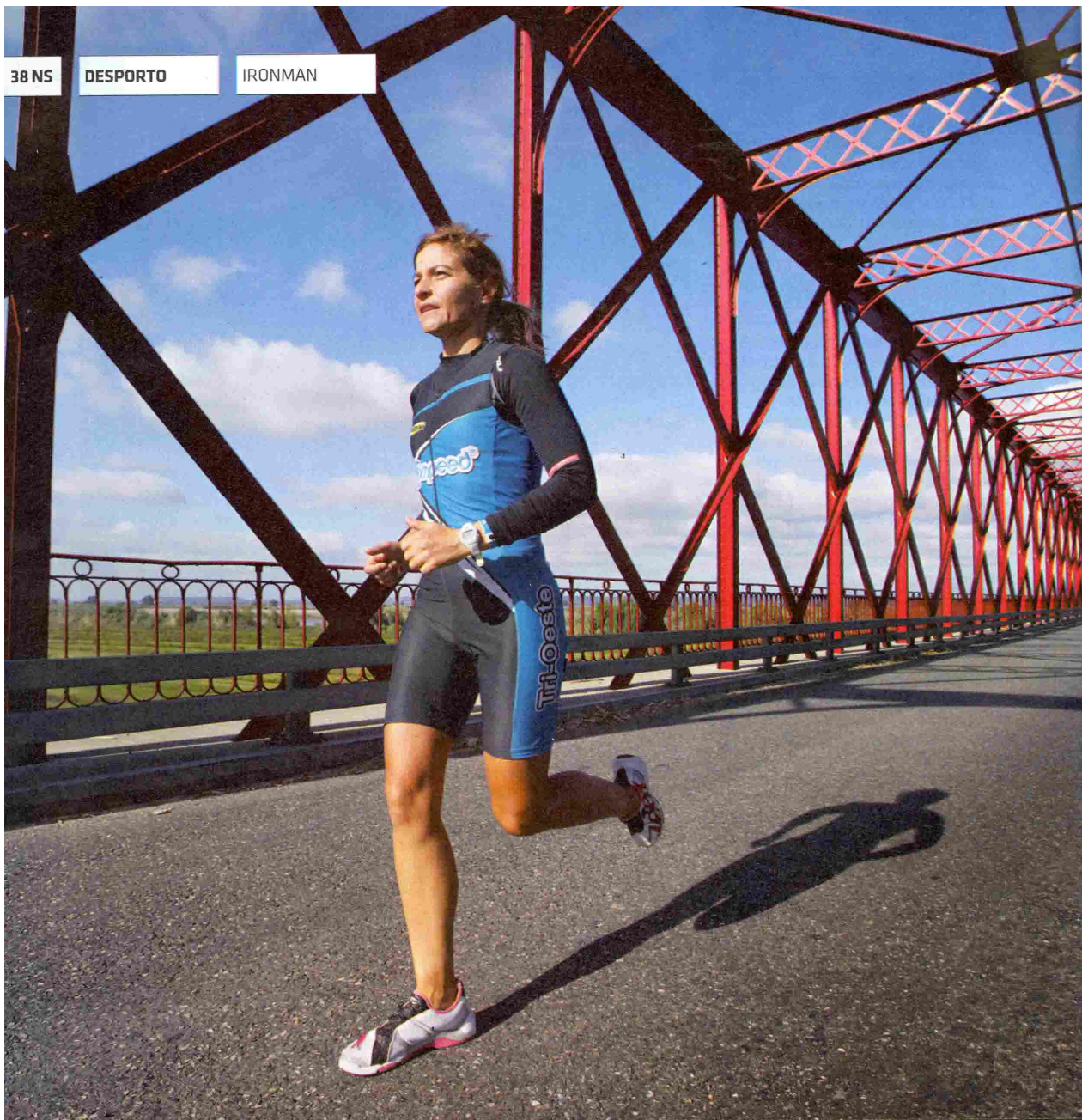
P.38



P.40



P.46



Uma mulher de ferro

Exigente, metódica e competitiva. São as principais características de Sónia Quintela que aos 40 anos enfrentou no último fim-de-semana a prova de triatlo mais dura do mundo: o Ironman.

TEXTO ALEXANDRA SERÓDIO FOTOGRAFIA HENRIQUES DA CUNHA/GLOBAL IMAGENS

As últimas semanas de preparação foram duras mas, pouco antes de partir para o estado norte-americano da Florida, onde decorreu a prova, Sónia Quintela não escondia a adrenalina que já sentia. «Estou confiante e preparada mas, tal como aconteceu noutras provas, com um pouco de receio. Afinal, é a primeira vez que vou participar nesta competição», disse Sónia, admitindo que, pelo facto de o Ironman ser uma prova «muito dura», era «um teste» à sua resistência. Cumpridos os 3,8 quilómetros de natação, 42 de corrida e 180 de bicicleta, terminou em 674.º lugar, entre os 2600 participantes de todo o mundo – mas foi 16.ª no escalão de mulheres dos 40 aos 44 anos. O marido, Pedro, ficou em 172.º na competição masculina.

Licenciada em Educação Física, Sónia Quintela começou cedo a competir. Foi campeã nacional de natação nas modalidades de 400, 800, 1500 e livres, até que aos 15 anos foi obrigada a deixar o desporto por causa de uma lesão. Esqueceu o desporto até ao dia em que foi admitida na Universidade de Trás-os-Montes (UTAD), em Vila Real, e se licenciou em Educação Física. «Gosto de desporto mas queria apenas ensiná-lo», frisou.

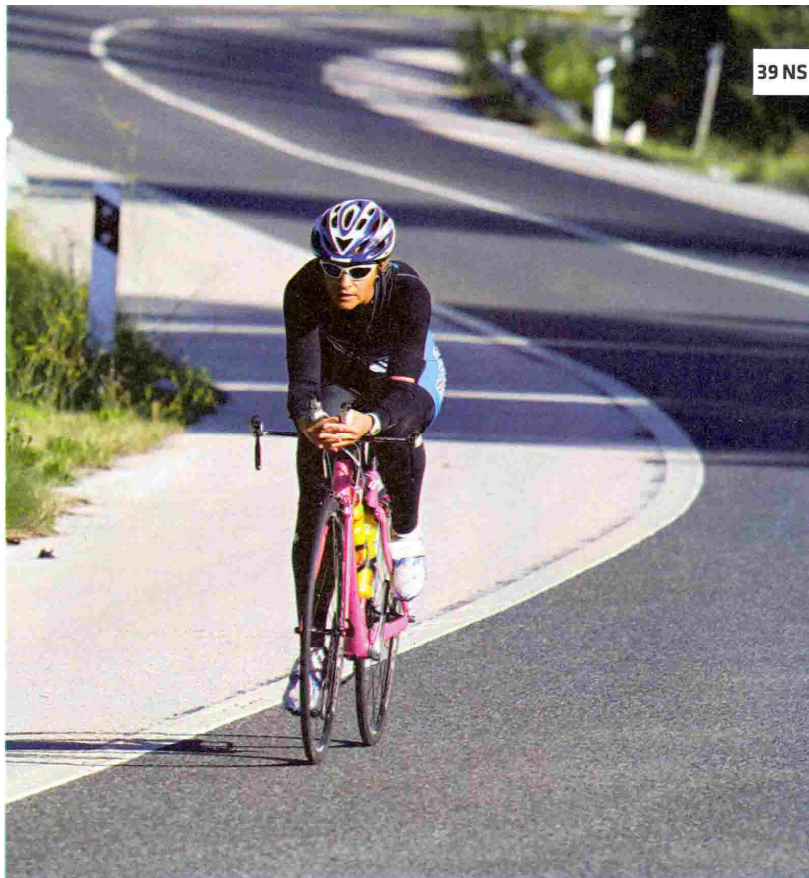
Nas voltas da vida, Sónia casou-se com Pedro, também ele muito ligado ao desporto. Aos 37 anos, «apenas por brincadeira», deixou-se seduzir pelo triatlo e não mais parou. Campeã nacional da modalidade em 2008/09 e ibérica em 2009, Sónia fala do «gozo especial» que lhe dá a competição: «Sou muito competitiva. Gosto de treinar e de sofrer nos treinos.»

Hoje em dia Sónia Quintela vive no Ribatejo e treina diariamente, pela manhã, fazendo corrida e bicicleta entre Cabeça do Pinheiro Grande, onde reside, até ao Arrepiado e Chamusca. Ao final do dia, atravessa a ponte sobre o rio Tejo e desloca-se à piscina da Golegã, para mais umas horas de natação.

O dia da atleta «amadora» termina em casa, por volta das vinte horas, ocasião em que janta em família e ainda tem tempo «para umas brincadeiras» com os filhos, de 8 e 13 anos. «A ajuda da minha mãe é preciosa», diz Sónia, que realiza os treinos diários sempre com o marido, também ele professor mas de Geografia.

«Tenho dois filhos impecáveis. O mais velho já começou a fazer triatlo. Depois dividimos as tarefas domésticas. Como sou mulher, mãe e professora, tenho de ser muito organizada, para ter tempo para os treinos», adianta Sónia, que há nove anos deixou São Pedro do Estoril para viver na aldeia de Cabeça do Pinheiro Grande, na Chamusca.

«Os meus filhos levantam-se mais cedo e vão de autocarro para a escola. Eu e o Pedro levantamo-nos um pouco mais tarde e vamos treinar. Depois seguimos para a escola. Voltamos a treinar ao fim do dia, depois das aulas, mas por volta das vinte horas já estamos em



Sónia Quintela nadou, pedalou e correu até chegar ao fim da prova de Ironman na Florida.

casa, para estar com os miúdos», conta, realçando que nos últimos meses tem treinado também aos fins-de-semana. «Ao domingo temos sempre um treino mais longo.»

Para poder estar na Florida e «fazer boa figura», há 12 semanas que intensificou os treinos. «Não posso abusar da natação nem da bicicleta. Tenho de ter muita cabeça. Pelo que me têm dito, durante a prova, que é muito longa, passa-nos tudo pela cabeça. Tanto nos apetece desistir como continuar», explica a atleta que não esconde a satisfação de poder partilhar com o marido esta competição. «Eu sou mais forte do que ele na natação, por isso devo sair mais cedo da água, mas ele é mais forte na bicicleta.»

Além da preparação física – entre vinte e 25 horas semanais – e mental, os cuidados com a alimentação são também essenciais. «Não como fritos nem carnes vermelhas porque fico mal-disposta. Como sopa, iogurtes, saladas, massas, arroz, carnes brancas, sobretudo de aves e muito peixe», conta, lembrando que nas provas de resistência «é muito importante o peso». «Neste momento tenho o peso ideal para correr», garante, admitindo que, apesar de «ser muito gulosa», não come doces para manter os quilos.

Conciliar os horários não tem sido tarefa fácil, mas Sónia conta com a colaboração da direcção da escola onde dá aulas. «No início

do ano entrego o plano de treinos e eles adequam os horários. Quando tenho provas, os meus colegas dão aulas por mim», conta a atleta, garantindo que, por causa da sua paixão, «os alunos nunca ficaram sem aulas».

«Todos têm incentivo», assegura Sónia Quintela, que na Florida sonha conseguir o acesso ao campeonato do mundo de triatlo, a realizar em 2011 no Havai. **ns**

Prova duríssima

O Ironman é uma prova da modalidade de triatlo, adequada a longas distâncias, e nela os participantes têm de realizar 3,8 quilómetros de natação, 180 quilómetros de ciclismo e 42 quilómetros de corrida. O recorde absoluto desta prova estava nas mãos do canadiano Tom Evans, que cumpriu o desafio em 8 horas, 7 minutos e 59 segundos, em 2008, enquanto a alemã Nina Kraft detém o melhor registo feminino (9h05'35), desde 2007. A melhor marca do escalão dos 40 aos 44 ronda as nove horas nos homens, enquanto entre as mulheres apenas a norte-americana Lisbeth Kenyon terminou a prova em menos de dez horas (9h41'38). Na Florida, estiveram 2600 participantes e a prova foi ganha por James Cunnam (8h15'59) e Jessica Jacobs (9h07'49).