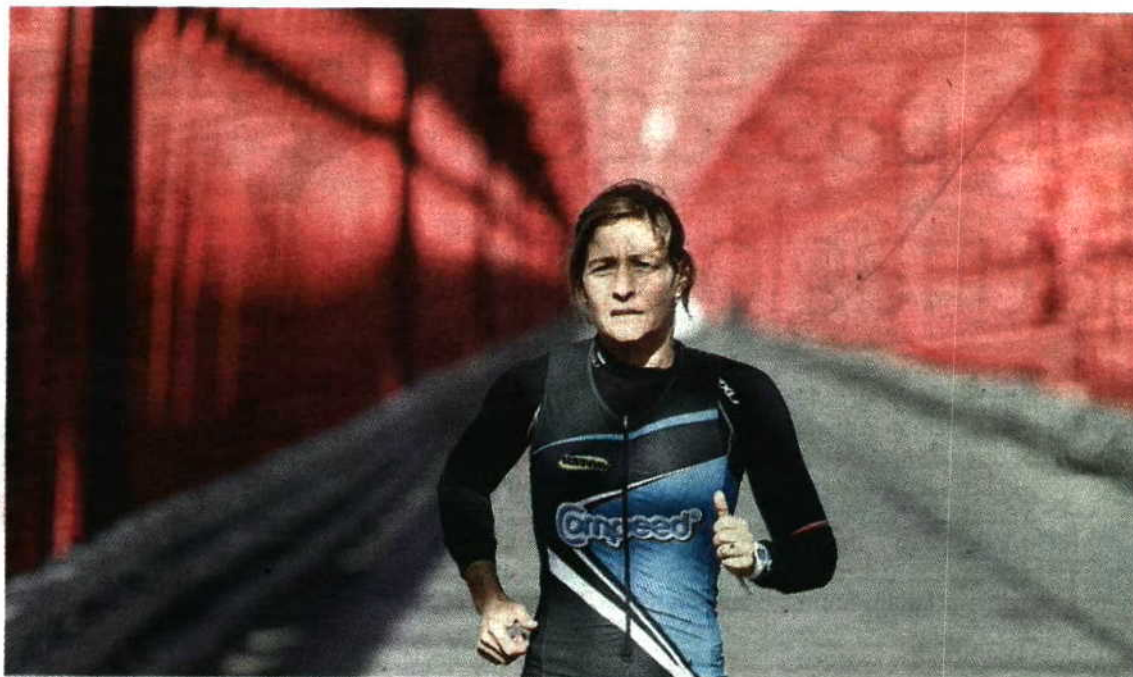




## A história de...



Sónia Quintela atravessa diariamente a ponte da Chamusca para ir nadar um par de horas nas piscinas da Golegã

### Sónia Quintela

Aos 40 anos vai desafiar a sua própria resistência na prova de triatlo mais dura do Mundo: o "Ironman"

# Uma mulher de ferro

**A**ssume-se como uma mulher competitiva e amante nata de desporto. Aos 40 anos e depois de várias provas nacionais e internacionais, Sónia Quintela não resistiu à tentação de competir naquela que é considerada a prova de triatlo mais dura do Mundo: o "Ironman".

Na próxima sexta-feira, fará as malas rumo à Flórida, nos Estados Unidos da América, onde, ao início da manhã do dia 6 de Novembro, entrará em competição. A seu lado, nos 3,8 quilómetros de natação, 42 de corrida e 180 de bicicleta terá o marido, Pedro, mas também Sérgio Dias e Vanessa Pereira. Todos eles vão represen-

tar a equipa Compeed Tri-Oeste.

As últimas semanas de preparação têm sido duras, mas Sónia não esconde a adrenalina que já sente. "O meu objectivo é acabar a prova" admite a atleta, realçando estar na expectativa para saber como o seu corpo irá reagir. "Estou confiante e preparada, mas tal como aconteceu noutras provas estou com um pouco de receio. Afinal é a primeira vez que participo nesta competição", revela Sónia, admitindo que pelo facto da prova "ser muito dura" será "um teste" à sua resistência.

Casada, mãe de dois filhos (13 e 8 anos) e professora de Educação Física na Escola EB2.3/S da Chamusca, Sónia treina diariamente

pela manhã, fazendo corrida e bicicleta pelas estradas entre a Cabeça de Pinheiro de 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 20 horas, ocasião em que janta em família e ainda tem tempo "para umas brincadeiras" com os filhos. "A ajuda da minha mãe é preciosa", admite Sónia, que realiza os treinos diários sempre com o marido, também ele professor.

Para além da preparação física - 20 a 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, essencialmente de aves, e muito peixe" conta a atleta, lembrando que nestas provas de resistência "é muito importante o peso".

Campeã Ibérica de Triatlo Longo em 2009, Sónia Quintela sonha conseguir na Flórida o acesso ao campeonato do Mundo de triatlo, a realizar em 2011 no Havai. E não está arrependida de ter prescindido do subsídio de férias para poder estar no Ironman.