



IRONMAN Cecília Franco é a única portuguesa a participar, na domingo, na prova mais dura do triatlo: 225 quilómetros entre natação, ciclismo e corrida

Uma portuguesa de ferro

É a única mulher lusa numa prova de homens, mas não se assusta com as mais de 12 horas a nadar, correr e pedalar.

CARLA MARINA MENDES
cmendes@destak.pt

«Não é tão difícil quanto parece.» As palavras de Cecília Franco, 27 anos, até são proferidas com convicção, mas não chegam para convencer da facilidade de uma prova em que vai ser a única representante feminina portuguesa. E não é para menos. Não é por acaso que os 3,8 quilómetros de natação, a que se juntam 180 quilómetros de ciclismo e 42 de corrida, que vai realizar no próximo domingo, em Barcelona, constituem uma das mais duras provas do Mundo – o Iromen (homem de ferro, em português).

E se é certo que o corpo da jovem atleta da equipa feminina da Compeed Tri-Oeste pouco tem de ferro, o mesmo não se pode dizer da vontade, a mesma que a levou a apostar, desde 2003, numa competição que só as muitas horas de treino diário permitem levar a bom termo.

Todos os dias, a rotina é mais ou menos a mesma. Antes das aulas do curso de Ciências da Nutrição, pouco depois das sete da matina, arruma a bicicleta no carro e parte para o parque florestal de Monsanto, em Lisboa. Se-



FOTOS PAULA PAZ

guem-se umas horas de estudo, mas antes do regresso à faculdade veste novamente o equipamento e lança-se ao trabalho que, muitas vezes, só termina depois de um terceiro treino, no final do dia. «Faço pelo menos dois treinos de natação, ciclismo, corrida e ainda pilates, no mínimo duas horas por dia», explica ao **Destak** enquanto coloca o capacete e se prepara para subir para a bicicleta, para mais uma corrida. Ao todo, acrescenta, são entre 15 a 20 horas semanais. O descanso é fundamental e o corpo agradece a atenção, que se traduz em sete a oito horas de sono, que tornam as horas

na cama, como diz a própria, «a quarta modalidade».

E tem sido assim desde 2003, quando decidiu pôr-se à prova. Aos muitos que se

Preparar o corpo, explica Cecília Franco, exige entre 15 a 20 horas de treino todas as semanas, mais de duas horas por dia.

questionam sobre o porquê da escolha de distâncias tão longas, explica que tem «mais resistência do que velocidade», a que junta um ingrediente essencial para chegar ao fim: «muita paciência.»

Sensação de dever cumprido

Ao longo de 12 horas e 33 minutos, o recorde pessoal, Cecília Franco enfrenta 3,8 quilómetros de natação, mais 2,3

entre risos. Cerca de sete horas depois – 06h45, para ser mais preciso, que nestas coisas de provas todos os segundos contam –, segue-se uma nova transição. Desta feita, calça os ténis de corrida e lança-se na terceira e última etapa, os 42 quilómetros de corrida.

A chegada à meta é, garante a atleta, acompanhada «por uma sensação de dever cumprido». Mas as mais de 12 horas de prova deixam marcas e, embora garanta que chega ao fim de pé, confessa que não há nada melhor que a massagem que se segue e o duche. «Sabem tão bem! Isso e comer qualquer coisa, que a fome aperta.»

quilómetros que na prova de triatlo olímpico. «Depois, há a primeira transição. Monto na bicicleta e segue-se a longa tirada de 180 quilómetros, em que dá para pensar em muita coisa: na vida, em porque é que me meti nisto», conta en-

«CLIK»



São 225km, entre corrida, natação e ciclismo, que obrigam a um treino intenso

