



### 3 Dicas chave de João Silva

**1. O treino base em que é necessário investir.** O segredo está no equilíbrio e na variedade que o triatlo nos permite. Não nos sentimos bem se fizemos algo de que não gostamos, criando-se falta de motivação por não haver novos estímulos. O Triatlo é um desporto muito completo e o treino base pode ser feito de tantas maneiras... Cabe a cada triatleta desenvolver aquele em que se sinta melhor...

**2. Provas aconselháveis a um principiante.** A Federação de Triatlo de Portugal é nesse aspecto fantástica, existem imensas provas ao longo do ano. Por norma todas precedidas por uma prova aberta para quem quiser experimen-

tar. Não é necessário ser federado e existem distâncias muito curtas que qualquer pessoa pode fazer com um mínimo de preparação. Há também duatlos e aquatlos para quem não se sinta muito à-vontade no Ciclismo ou na Natação, respectivamente.

**3. Material necessário.** A bicicleta é o equipamento mais dispendioso, mas para começar o ideal é uma bicicleta emprestada. São muitos os triatletas que mudam de bicicleta com uma certa regularidade, será relativamente fácil encontrar uma usada. A segurança é essencial, procura um bom capacete antes de tudo o resto e aconselha-te em lojas desportivas.