

En equip ho comparteixes tot



Sònia Benito

**Sòcia del DiR Claret
i el DiR Club Hispà**

La Sònia va tenir el seu primer contacte amb el món del triatló el 2008 al Garmin, quan va participar a la prova per equips fent la part de córrer. *“Al principi, quan no hi estàs ficat, et sembla una cosa molt dura, però després és tal la satisfacció que ho veus tot diferent. Un triatló és un tot: l’entrenament, les fites que et marques...”*. La Sònia explica que entrenar en equip és motivador *“ho pots compartir tot, patiments, satisfaccions, sensacions... i els resultats són molt millors”*. Sobre el club TRIDiR comenta: *“Tenim una planificació anual d’entrenament amb uns objectius i mètodes específics per a les tres modalitats”*. Valora també la importància d’una bona preparació física per evitar lesions, *“és una de les pitjors coses que li poden passar a qui li agrada fer esport”*. La Sònia creu que *“quan aconseguixes una bona marca et dius a tu mateix ‘Veus? Has estat capaç de fer allò que creies gairebé inassolible’”*. Això mateix li va passar quan va aconseguir fer 43’59” en una cursa de 10 km. *“Comptem cada segon que millorem. Veia impossible fer una maratón i la vaig fer, veia lluny fer un olímpic i a l’octubre el faré, i qui sap si l’any vinent faré un challenge...”*.

Seré Ironman!



Alex Ciherean

**Soci del DiR Club Hispà
twitter @AlexCiherean**

L’Alex es va federar pel TRIDiR, entrena al DiR Club Hispà i surt amb el Run With Us del DiR Maragall i el DiR Tarragona. *“Gràcies al DiR he començat a preparar-me per les carreres populars i pels meus primers triatlons”*. És d’origen italià i feia bicicleta de carretera al seu país: *“A Barcelona he après a córrer i em faltava entrenar la natació. Amb els clínics del TriDiR he après molts trucs per millorar la tècnica”*. Al juny del 2012 va fer el seu primer triatló a Mataró i a continuació el triatló de la Vila Olímpica, el de Tarragona i, quan estava de vacances, el de Goleta Beach a Santa Barbara, on va quedar segon de la seva categoria. Es va estrenar a la distància olímpica al Garmin de Barcelona. Per l’Alex, amb el triatló pots fer un entrenament més variat i més divertit i *“entrenar en equip permet compartir experiències i emocions. És molt important no només la força física sinó també la mental i estar amb persones que comparteixen l’amor per l’esport motiva molt i contribueix a entrenar la part psicològica”*. L’Alex s’ha marcat el repte de competir a la Half Challenge de Calella. Però més endavant, *“tinc clara una cosa: seré Ironman”*.

La sort de ser triatleta

Ángel Blanco

Soci del DiR Club Hispà

L'Ángel es va iniciar en els triatlons gràcies al sorteig d'un dorsal per al triatló de la Vila que va fer el DiR a: *"Sense massa temps per rumiar-m'ho, dubtant fins a darrera hora i sense quasi entrenament específic, em vaig llançar... al mar!"*. Explica que en el moment en què es va crear el club TRIDiR *"vaig pensar que era una bona oportunitat per unir-me a un grup amb una entitat molt potent al darrera, que tenia instal·lacions de primer nivell i la capacitat d'organitzar esdeveniments molt atractius!"*. L'Ángel ha participat en les dues últimes edicions del triatló de la Vila i en triatlons indoor. *"El que més m'agrada del triatló és que permet combinar tres disciplines. Tot un repte ja que t'has de desenvolupar amb habilitat al medi aquàtic, sobre la bici i corrent... i amb les corresponents transicions!"*. La disciplina que millor li va és la cursa a peu i *"la pitjor, l'aigua, la més tècnica i la que requereix més dedicació"*. Sobre entrenar en grup, opina que *"compartir dubtes, consells, la passió per l'esport o els mateixos colors és un factor motivador i enriquidor"*. El seu repte és continuar participant en triatlons sprint i, si es dona el cas, *"per què no provar algun olímpic?"*.

A per l'olímpica!

Lidia Gallego

Sòcia del Diagonal DiR

Un amic la va iniciar al món del running i a poc a poc se li va ficar al cap fer un triatló: *"Vaig començar a entrenar-me i era molt divertit!"*. L'any passat va participar al triatló de Gavà –que finalment va ser duatló–, i al Garmin de Barcelona en la modalitat de sprint. *"M'ho passo tant bé que tinc ganes de més"*. La Lidia troba molt gratificant alternar les diferents disciplines, *"és un entrenament molt complet i entretingut"*. Sobre el club TRIDiR, comenta: *"El DiR té anys de rodatge i, amb aquesta experiència i els seus mitjans, l'èxit està assegurat!"*. La disciplina que porta pitjor és la natació, *"va ser començar amb l'Entrenador Personal al club i veure que he de millorar moltes coses!"*. I la bicicleta és el que més bé li va, perquè *"considerant la poca experiència que tinc no ho faig malament"*. Tot i que acostuma a entrenar sola, perquè li agrada gestionar el seu temps segons les seves necessitats, *"combinar-ho amb entrenaments en grup és perfecte, ja que tots compartim una mateixa afició i l'esperit de superació per aconseguir l'objectiu que ens hem marcat"*. El seu repte: la distància olímpica i *"si les sensacions són bones, un de mitjà distància!"*.