

TREINEI, ME SUPEREI E VENCI! E AGORA?

Conheça a piauiense que descobriu no triathlon uma grande paixão e se tornou uma atleta amadora internacional



FOTO: JHULIO COSTA

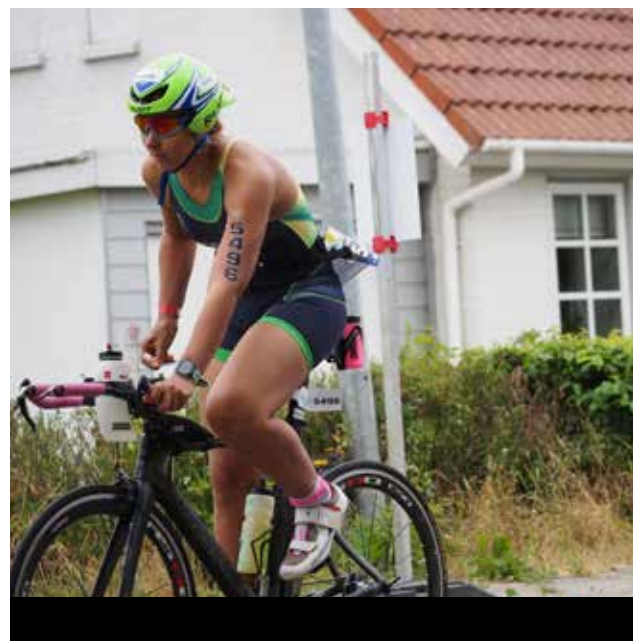


FOTO: ARQUIVO PESSOAL

GERMANA MORAES

“Me descobri”

“**COMECEI** a correr em 2014, com a assessoria esportiva da academia onde eu malhava. Era o boom da corrida em Teresina, e adorei o esporte. Logo recebi convite para fazer um triathlon, então passei a treinar natação e comprei uma bicicleta. Apenas seis meses depois de começar a correr, eu fazia meu primeiro triathlon. No ano seguinte, já encarei um Meio Ironman, que é uma prova com 1.900m de natação, 90 km de bike e 21 km de corrida.

Me defino como uma atleta esforçada, mais do que talentosa. Os treinos e a dieta são batalhas diárias, que aos poucos foram se tornando um estilo de vida. Um dos meus maiores incentivadores é meu namorado, que já foi nadador de elite e hoje também é triatleta. Ele é um super parceiro, que me ajuda e me entende. Durmo em média seis horas por noite, acordo todos os dias por volta das 5h e treino de manhã e também à noite. Almoço em casa e tiro uma soneca de 20 minutos, e só. Para recuperar e proteger o corpo, costumo caprichar nos alongamentos e faço sessões quinzenais de massagem. E, nos pés, assim que finalizo um treino, já coloco minhas Havaianas. Tenho vários pares! É essencial para deixar meus

pés respirarem, descansarem e estarem bem para a próxima sessão de treino.

Me descobri no triathlon – nunca imaginei que isso pudesse acontecer. Aqui o povo até já me conhece, me chamam de triatleta quando me vêem na rua. Fico super feliz com o reconhecimento e a torcida. Sou a única pessoa do meu Estado que foi para um campeonato mundial de triathlon. Já participei de dois, um no Canadá em 2017 e outro na Dinamarca em 2018, sempre na modalidade longa distância, com 3.000 metros de natação, 120 km de bike e 30 km de corrida. Em 2019 o Mundial será na Espanha, em abril, e já estou me preparando. Tenho muito orgulho de representar Teresina e o Brasil nessas competições.

No dia da premiação do Mundial, todos os países se encontram. É tradição trocarmos casacos, camisetas. Ano passado troquei casacos com uma triatleta norte-americana. E já combinei com ela que no próximo Mundial levarei para ela um par de Havaianas. Não tem nada mais brasileiro – e nada mais útil para um triatleta! E ainda servem para passear pela cidade depois das competições, com os dedinhos felizes por estarem livres para descansar.”



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Germana Moraes, 33 anos, nasceu e cresceu em Teresina, no Piauí. Formada em administração de empresas e em agronomia, ela é comerciante e trabalha com o pai. Começou a correr há apenas quatro anos e desde então incorporou também a sua rotina a natação e o ciclismo, tornando-se a primeira pessoa de seu Estado a representar o Brasil no Mundial de triathlon de longa distância. Germana concilia a rotina superexigente de treinos com o trabalho e os cuidados com o corpo e os pés, para que estejam sempre saudáveis e prontos para o esporte que escolheu.



É SUA VEZ!

A história de Germana foi a escolhida entre as dezenas enviadas para este conteúdo patrocinado por Havaianas. Agradecemos a todos pela participação!