

Tricampeão nacional de surfe e treinador de Filipe Toledo, Ricardo Toledo encara o IRONMAN 70.3 no Rio de Janeiro

Lendas do surfe brasileiro, Ricardo e Filipe Toledo têm o esporte como capítulo fundamental na vida

Por **Pedro Sobreiro**

A busca por desafios sempre marcou a carreira de Ricardo Toledo. Um dos principais nomes da história do surfe brasileiro, tricampeão nacional profissional, vencedor de etapas do Circuito Mundial e treinador responsável por conduzir Filipe Toledo aos títulos mundiais da World Surf League (WSL) em 2022 e 2023, ele agora tem outro objetivo: completar mais uma prova de longa distância no Nubank Ultravioleta IRONMAN 70.3 Rio de Janeiro, marcado para o dia 9 de agosto.

Aos 58 anos, Ricardo será um dos destaques da etapa carioca, que reunirá cerca de 1.900 atletas em um percurso composto por 1,9 km de natação na Praia de Copacabana, 90 km de ciclismo e 21,1 km de corrida, com chegada na Marina da Glória.

Embora tenha se tornado referência mundial no surfe, sua relação com o triatlo começou ainda na juventude, quando a modalidade dava seus primeiros passos no Brasil.

“Quando o triatlo começou a crescer, eu fazia todo tipo de esporte. Nadava, pedalava, corria e surfava. Resolvi participar de uma prova e percebi que ela também poderia ser um excelente treinamento para o surfe”, relembra.

Na época, porém, a carreira profissional nas ondas falou mais alto. As viagens constantes e a dedicação ao circuito fizeram com que o triatlo ficasse em segundo plano por muitos anos.

A retomada aconteceu de forma curiosa e em família. Antes da disputa do título mundial da WSL em 2022, Ricardo lançou um desafio ao filho Filipe Toledo: se ele conquistasse o campeonato,



Das ondas para o endurance

“**Minha meta é concluir a prova entre seis horas e seis horas e quinze minutos. Já estou ansioso e muito feliz por participar de mais esse desafio**”

Ricardo Toledo

o pai treinaria para disputar um IRONMAN 70.3. O título veio, e a promessa precisou ser cumprida.

No ano seguinte, um novo acordo foi firmado. Caso Filipe repetisse o feito e conquistasse o bicampeonato mundial, Ricardo encararia um IRONMAN. Novamente,

o filho venceu, e o desafio ganhou proporções ainda maiores.

“Treinei durante um ano inteiro e fiz o IRONMAN de Sacramento, na Califórnia, em 2024. Foi uma das experiências mais incríveis da minha vida. Depois disso, não parei mais”, conta. Desde então, Ricardo já completou quatro provas de IRONMAN 70.3, além do IRONMAN disputado nos Estados Unidos.

Hoje, de volta a Ubatuba (SP), cidade onde construiu sua carreira no surfe, ele divide a rotina entre os treinos e a reorganização da vida após retornar da Califórnia.

“A mudança para o Brasil, a reforma da casa e toda essa adaptação tornaram a preparação um desafio. Mesmo assim, acordo cedo para treinar e organizar o restante

do dia. Hoje o triatlo faz mais parte da minha vida do que o surfe. Continuo surfando por prazer, mas minha rotina está voltada para essa modalidade”, explica.

Acostumado ao mar desde criança, Ricardo considera a natação sua modalidade mais confortável. O ciclismo também faz parte de sua história desde a infância. Já a corrida continua sendo seu principal desafio.

“Sempre fui nadador de águas abertas e sempre pedalei bastante. A corrida é a parte mais difícil para mim, mas estou evoluindo, melhorando dentro das minhas limitações, e isso tem sido muito gratificante”, ressalta.

Para a etapa do Rio de Janeiro, a estratégia será administrar bem o esforço para chegar à corrida com energia

suficiente para buscar um bom desempenho.

“Quero fazer uma boa natação, um pedal eficiente e conseguir correr da forma que venho treinando. Minha meta é concluir a prova entre seis horas e seis horas e quinze minutos. Já estou ansioso e muito feliz por participar de mais esse desafio”, completa.

Após uma carreira marcada por títulos e conquistas nas ondas, Ricardo Toledo mostra que a motivação para competir continua a mesma. Agora, o cenário muda da praia para um dos principais eventos de endurance do país, levando ao Nubank Ultravioleta IRONMAN 70.3 Rio de Janeiro a experiência, a disciplina e a determinação que fizeram dele um dos grandes nomes do esporte brasileiro.