

Leandro Spangenberg encara **IRONMAN 70.3 NO RIO** e mira desafio no Chile

Personal trainer petropolitano completou a primeira prova de triatlo após um ano de preparação e já planeja baixar o tempo em uma próxima competição

Por **Gabriel Rattes**

Foram cerca de um ano de preparação, uma rotina de treinos que ocupava praticamente todos os dias da semana e o desafio de completar, pela primeira vez, uma prova que reúne natação, ciclismo e corrida. O personal trainer Leandro Spangenberg encarou o IRONMAN 70.3 Rio de Janeiro 2026 e terminou a competição após percorrer 1,9 quilômetro de natação no mar, 90 quilômetros de bicicleta e mais 21 quilômetros de corrida. Ao todo, são 70,3 milhas, equivalentes a aproximadamente 113 quilômetros.

Formado há 22 anos e acostumado à prática de atividades físicas, Leandro conta que o desejo de disputar uma prova de triatlo surgiu ainda na época da faculdade, inspirado também por um amigo que já participava de competições da modalidade. Nos últimos anos, ele vinha praticando duatlo, com corrida e ciclismo, além de provas de rua e ciclismo. A decisão de encarar o Ironman veio no ano passado, quando dois amigos o convidaram para participar da prova. A partir daí, começou uma preparação específica, com orientação e dicas de pessoas experientes no esporte.

MUDANÇAS NA VIDA PROFISSIONAL

A rotina exigiu mudanças inclusive na vida profissional. Como personal trainer, Leandro muitas vezes encerrava o trabalho por volta das 21h e, em vez de ir para casa descansar, seguia para a academia do prédio para treinar. Durante a semana, a preparação envol-

via sessões de natação, ciclismo indoor e corrida, além de treinos combinados, chamados de “brick”, nos quais as três modalidades são realizadas na sequência. Nos fins de semana, entravam os treinos mais longos, com pedal de até três horas e meia, seguido de corrida e longões nas ruas.

DIFICULDADES DURANTE A PROVA

Segundo Leandro, o momento mais difícil da prova foi justamente o início, na natação. Diferentemente do ciclismo e da corrida, em que o atleta consegue ter maior controle sobre o ritmo e adaptar o esforço, o mar apresenta condições que só podem ser avaliadas no momento da prova. No Rio, ele encontrou um mar bastante ondulado, o que aumentou a dificuldade e provocou ansiedade nos primeiros minutos.

“Quando eu entrei no mar, o mar estava muito agitado. Não estava batendo, não tinha muita onda, mas ele estava muito ondulado, subindo e descendo muito. Isso dificulta um pouco para nadar, porque você faz muita força contra a resistência”, relatou.

Depois dos primeiros minutos, Leandro conseguiu controlar a ansiedade e estabelecer seu ritmo. Para ele, a preparação mental é tão importante quanto a física em uma prova desse nível. Durante o ano de treinamento, o atleta precisa estar preparado para lidar com dor, cansaço, calor e desconforto. “Você treina para sofrer, você treina para cansar, você treina para a perna doer, você treina no sol quente, porque é isso que vai acontecer no dia. Por isso o nome é ‘Ironman’, se não, era fácil, qualquer um fazia”, afirmou.

VIDA COM “OUTROS OLHOS”

A experiência também provocou mudanças na forma como Leandro enxerga o próprio trabalho como personal trainer. Depois de sentir no próprio corpo o desgaste de correr 21 quilômetros ou passar horas sobre uma bicicleta, ele afirma que passou a ter uma percepção ainda maior sobre os limites e as possibilidades de seus alunos.

A vivência como atleta, segundo ele, ajuda a avaliar melhor se determinada meta é compatível com o condicionamento físico de cada pessoa e até mesmo a compreender questões relacionadas à alimentação e à hidratação. “Você começa a perceber de outra forma a rotina do teu aluno, entendendo o que você passou e a forma que tem que ser feito”, explicou.



O atleta finalizou os 113 quilômetros de prova em 6h 50min e 26 segundos



PRÓXIMO DESAFIO: CHILE

Apesar de considerar o resultado satisfatório para uma primeira experiência, Leandro avalia que poderia ter tido um desempenho ainda melhor. Ele dá nota 6,5 para o próprio tempo e acredita que um volume maior de treinamento poderia ter feito a diferença. Por isso, a principal meta para a próxima competição é reduzir o tempo nas três modalidades.

O próximo desafio pode acontecer fora do Brasil. Leandro avalia disputar uma prova do IRONMAN 70.3 Pucón, no Chile, uma das provas mais tradicionais do calendário mundial da modalidade. O evento, que tem mais de 37 anos de história, é conhecido como “A prova mais bonita do mundo” e reúne atletas profissionais e amadores de diferentes países.

Realizada no sul do Chile, a competição começa com a natação no Lago Villarrica, segue para um percurso de ciclismo cercado pelas paisagens da região e termina com a corrida pela Península de Pucón, tendo o vulcão Villarrica como cenário. Apesar do interesse, Leandro ainda não confirmou a participação, já que as inscrições serão abertas em novembro e ele também possui outras metas esportivas para 2027.

O objetivo é claro: melhorar o desempenho obtido no Rio de Janeiro.



Participação na competição exigiu preparação

“**A meta é reduzir o tempo em todas as etapas. Na natação, na corrida e na bicicleta**”

Leandro Spangenberg
Atleta