



[CARDINAL]

# DESPORTO

## triatlo

Olá, chamo-me Mariana Vargem, tenho 14 anos e sou praticante de triatlo, neste momento como individual. Estudo no 9.º ano, na Escola Dr.º Horácio Bento de Gouveia. Adoro esta modalidade, o triatlo, porque me permite fazer um conjunto de atividades aliciadas e distintas, como nadar, correr e andar de bicicleta.

O desporto é, para mim, uma atividade importante porque me ajuda imenso a superar objetivos e a ser mais determinada e organizada. Não é fácil estudar e estar a treinar e a competir, com saídas constantes para provas fora da Madeira. Exige

muito, mas compensa, depois, vemos os resultados que vamos obtendo. Gerir os meus horários é outro dos desafios com que sou confrontada, mas conto, permanentemente, com a ajuda da família e, na Escola, com a preciosa colaboração dos meus professores, que – sabendo da minha envolvimento no triatlo – estão sempre prontos a compensar as minhas ausências, com estudo extra e alterando os calendários das provas de avaliação. O desporto faz parte do meu dia a dia de uma forma quase natural e assume um lugar especial na minha vida.

Mariana Vargem, 9.º ano,  
EB23 Dr.º Horácio Bento de Gouveia



**Campeã Nacional de Duetlo (juvenis).  
Vencedora de várias provas do calendário regional e nacional da modalidade em 2015.  
Atleta jovem do ano 2015 distinção da Associação Regional de Triatlo da Madeira.**



**Campeão Nacional Singulares e Pares homens sub 21. Internacional de Portugal.**

## badminton

Sou o Duarte Anjo, tenho 19 anos e estudo no 12.º ano, na Escola Secundária de Francisco Franco. Pratico badminton no CDR dos Prazeres desde os 9 anos. Curiosamente, não foi a minha primeira escolha como modalidade desportiva. O futebol foi a modalidade que me abriu as portas de uma prática desportiva. Depois, um dia, por mera curiosidade, experimentei o badminton e cá estou. Surgiu a primeira vitória, depois a primeira viagem e, claro, nunca mais deixei esta modalidade. Praticar desporto, mesmo no alto nível competitivo, para mim sempre foi um enorme desafio, mas é também um escape depois de um dia de aulas.

É um desafio porque – como estou, todos dias, a treinar e a competir, muitas vezes em torneios fora da Madeira – obriga-me a ser muito mais organizado com os meus calendários escolares. Não é difícil, para quem gosta de praticar desporto, ser um aluno com boas notas. Nisso, tenho podido contar com o empenho dos meus professores e da minha escola. Também é importante saber aproveitar todo o tempo em que estou fora para rever matéria.

Duarte Anjo, 12.º ano, ES Francisco Franco



## natação

Sou a Laura Abreu, tenho 15 anos e pratico natação no CD Nacional. Estudo no 10.º ano, na Escola Secundária de Francisco Franco. A natação surgiu depois de algumas curtas experiências em outras modalidades. Gosto dos desafios que nos são colocados nesta modalidade muito exigente a todos os níveis, mas também muito compensadora. Nadar – quer seja em lazer, quer seja em competição – é das coisas que adoro fazer. Praticar desporto tornou-se em algo importante para a minha vida, não fosse o desporto uma atividade que nos ajuda a tornarmo-nos pessoas mais saudáveis, fisicamente e não só. A exigência desta modalidade obriga-me a ser muito organizada, de modo a poder ter sucesso.

Conciliar a vida de estudante com a de desportista deste nível não é impossível, mas reconheço que é difícil. Consigo ter tempo para tudo, mas tenho de ter opções e, sem a ajuda dos meus familiares, dos colegas, do meu treinador e dos meus professores, seria muito mais complicado. Quase todo o tempo livre é aproveitado para estudar. Mas vale a pena quando, depois, para além dos aspetos positivos na nossa saúde, somos compensados pelo esforço e dedicação.

Laura Abreu, 10.º ES Francisco Franco

**Campeã Nacional nos 100 metros bruços (juvenis A).  
Campeã Nacional 50 metros bruços (juvenis B).  
Campeã Nacional estafeta 4x100 estilos (Infantis e juvenis).**