

Entrevista

Entrevista a L'Àlex Conesa, atleta de triatló

Hem fet una entrevista a un alumne del nostre institut, l'Àlex Conesa, que va participar en un triatló i ens va semblar interessant.

1. A quina edat vas decidir dedicar-te al ciclisme?

Vaig decidir dedicar-me al ciclisme als cinc anys

2. Els teus pares van estar d'acord des d'un principi amb aquesta decisió?

Sí, em van recolzar en el tema aquest del ciclisme.

3. Algú més de la teva família practica aquest esport?

Abans sí, però ara mateix no.

4. Quantes hores setmanals dediques al ciclisme?

Hi dedico 14 hores setmanals, però pel meu compte.

5. Amb quants anys vas fer el triatló?

Vaig fer el triatló amb setze anys.



Els participants preparant-se per la prova de natació

6. Què és el que et va agradar més ?

Em va agradar tot en general, vaig participar en el *Garmin* de Barcelona.

I el que menys? El que menys em va agradar va ser

córrer perquè és molt cansat.

7. Ens han dit que vas participar en un triatló, ens podries explicar una mica com va sorgir la idea de participar-hi?

Doncs perquè se'm donava molt bé nedar i, a part, feia ciclisme i vaig pensar que ho podia fer bé i que seria una bona experiència. Ho vaig gaudir molt.



L'Àlex en acabar el triatló

8. En què consisteix exactament un triatló?

Consisteix en 750 metres nedant, 20 kilòmetres en bicicleta i també 5 kilòmetres corrent. Els primers 250 metres nedant van ser molt durs. Finalment, dels 582 participants vaig ser el 25^e de la general.

9. Durant quants dies vas entrenar per fer el triatló?

Em vaig preparar durant tres mesos fent piscines i corrent. Pel que fa al ciclisme feia un entrenament diari.

10. Creus que qualsevol persona podria participar-hi? I què li recomanaries?

Jo crec que pot participar-hi qualsevol persona que li agradi l'esport, si s'entrena i si s'ho proposa. Jo li recomanaria practicar una mica cada dia i així podrà arribar molt lluny.