

Triatló // Club Tri-4.40

# El triatló, més que un esport

Eva Ledesma, que ha estat campiona d'Espanya, va fundar i lidera una entitat amb la visió que tothom pugui gaudir sense distincions d'edat i adaptant-se als seus objectius i a la seva vida



L'escola del Club Tri-4.40, amb una quarantena de nens i nenes, és tot un referent d'aquest esport a Lleida.

**E**l Club Esportiu Tri-4.40 va néixer el 20 d'octubre del 2012 de la mà d'Eva Ledesma, directora de l'entitat que ha estat campiona d'Espanya i ha obtingut diversos èxits com a triatleta, amb la intenció de "fer vibrar amb el triatló la ciutat de Lleida i fer que l'esport femení sigui valorat com el masculí". La piscina del col·legi Episcopal i les pistes d'atletisme municipals van fer possible que arranqués la primera temporada i, més tard, també s'hi van sumar les instal·lacions del Club Natació Lleida i de l'INEFC Lleida. "Dins del club, vam veure que hi havia persones, sobretot estudiants que venien a Lleida a la universitat i que buscaven un equip per poder entrenar-se, però que ja formaven part d'un altre club. Per això, actualment es

pot tant formar part del nostre club i competir amb nosaltres com pertànyer al nostre grup d'entrenament i seguir competint amb un altre club", explica Eva Ledesma, que en els seus inicis va destacar com a atleta fins que es va passar al triatló i "em va canviar la vida", com ella mateixa sol dir.

A l'Eva li agrada dir que "l'essència del club és un grup d'entrenament que s'adapta a les edats, els objectius que tingui cada persona i la conciliació amb la seva vida". Actualment, el Tri-4.40 compta amb més d'un centenar d'esportistes, dels

**"La meva intenció és fer vibrar amb el triatló i fer que l'esport femení sigui valorat"**

quels uns 65 són adults, i uns 40, nens i nenes que formen part de l'escola. Els adults formen un grup d'entrenament que Eva Ledesma va anomenar Eficiència i que, a banda de fer amb el club tres entrenaments a la setmana, poden fer també sessions pel seu compte que les adapta Ledesma al que ells busquin. Quant a l'escola, hi ha de 3 a 5 entrenaments setmanals. Aquestes cinc sessions es distribueixen de la següent manera: dos són d'atletisme, dos més de natació i una de ciclisme. També, igual que els adults, poden fer algun entrenament més en funció de la seva edat i objectius. Eva Ledesma vol deixar clar que "a l'escola no és obligatori competir a cap edat, però hi ha nens i nenes que volen fer-ho. El que volem és que descobreixin un esport que a l'etapa escolar no hi ha premis ni classificacions i això és una cosa molt bona del triatló, en

què l'important és poder arribar a la meta. Pretenem també que millorin la seva autoestima perquè molts quan comencen dubten de si podran arribar i al final els demostrarem que tothom és capaç d'aconseguir-ho", assegura la directora del Tri-4.40.

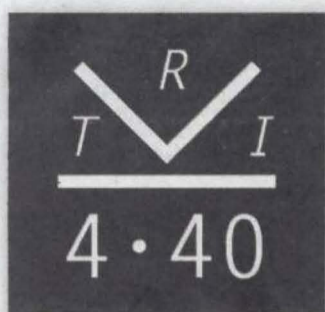
El club utilitza instal·lacions municipals, però segons Ledesma "estem escassos d'instal·lacions perquè falta una piscina pública (esportiva, s'entén) i també un lloc per entrenar-se en ciclisme. Tot i això, tenim una escola molt gran i un grup de noies que lidera el circuit català, malgrat totes les dificultats", conclou.

**"A l'escola no és obligatori competir. El que volem és que descobreixin aquest esport"**

**"Hi ha molta empatia al club i això motiva"**

La Martina i el Jordi són bessons i comparteixen la mateixa afició esportiva: el triatló. Els va recomanar un familiar que s'apuntessin al Club Tri-4.40 i estan encantats. D'això fa un any i mig. "Sempre m'ha agradat córrer i també feia sortides amb bici. La natació em va costar una mica al principi, però ara em va bé", explica la Martina. El Jordi destaca que "gràcies al triatló he descobert que m'agrada molt córrer, però també gaudeixo molt amb la bici i amb la natació. De petit havia fet judo".

Tots dos coincideixen en què "és un esport relativament nou i molt



3

**Disciplines**

El triatló és una modalitat esportiva olímpica que aglutina tres esports: la natació, el ciclisme i la cursa a peu.

40

**Triatletes a l'escola del club**

És el nombre de nens i nenes, però cal tenir en compte també els 65 adults que s'entrenen amb el club.

2012

**Any de fundació**

El club va néixer el 20 d'octubre del 2012 de la mà de la triatleta lleidatana i campiona d'Espanya Eva Ledesma.



JORDI ECHEVARRIA



JORDI ECHEVARRIA

Un grup de nens de l'escola del club entrenant-se.



CLUB TRI-4.40

Al club hi ha gent de totes les edats.



JORDI ECHEVARRIA

Les pistes d'atletisme del Camp Escolar són una de les instal·lacions en les quals s'entrenen els triatletes del club.

**Martina i Jordi Cortada Gallud**

**Triatletes**  
Lleida (3-6-2009)

**Categoria.** Cadet

**Anys al club.** Any i mig

**Estudis.** Tercer d'ESO a l'INS Manel de Montsuar

Són germans bessons.

complet en el qual les transicions entre cada disciplina són molt importants. O estàs molt concentrat o perds molt temps". S'hi troben molt a gust, al club. "Hi ha molt bon ambient. Tots ens coneixem, hi ha molta empatia i això és una cosa que motiva molt a l'hora d'entrenar-se".

**"El triatló em fa ser constant, em fa esforçar-me"**

L'Hug Moreno Martínez practica el triatló des de fa tres anys quan en tenia 7. Va començar jugant a futbol, però no li va acabar d'agradar, va fer després natació i això sí que el va enganxar. "Com que també m'agradava molt la bici i córrer, va ser un pas natural apuntar-me a fer triatló", explica. S'entrena tres dies a la setmana. Els dimarts fa una hora d'atletisme; els dijous, una altra hora de natació a la piscina del col·legi Episcopal; i els dissabtes, 60 minuts més de bicicleta i natació a la piscina de l'Inefc. "El triatló m'agrada molt perquè m'encanten les tres disciplines

**Hug Moreno**

**Triatleta**  
Lleida (19-10-2013)

**Categoria.** Aleví

**Anys al club.** Tres

**Estudis.** Cinquè de Primària a l'Escola Espiga.

L'Hug assegura que fer esport, i en concret triatló, l'ajuda també a esforçar-se als estudis.

que té. A més, m'agrada competir. Al principi resulta una mica dur, però et vas acostumant. Assaio molt les transicions entre cada disciplina perquè és molt important per no perdre temps", assegura l'Hug. Diu que fer triatló li està servint molt. "Fa que m'esforci i que sigui constant".

## “Hi ha molta empatia al club i això motiva”

La Martina i el Jordi són bessons i comparteixen la mateixa afició esportiva: el triatló. Els va recomanar un familiar que s'apuntessin al Club Tri-4.40 i estan encantats. D'això fa un any i mig. “Sempre m'ha agradat córrer i també feia sortides amb bici. La natació em va costar una mica al principi, però ara em va bé”, explica la Martina. El Jordi destaca que “gràcies al triatló he descobert que m'agrada molt córrer, però també gaudeixo molt amb la bici i amb la natació. De petit havia fet judo”.

Tots dos coincideixen en què “és un esport relativament nou i molt



### Martina i Jordi Cortada Gallud

**Triatletes**

Lleida (3-6-2009)

---

**Categoria.** Cadet

---

**Anys al club.** Any i mig

---

**Estudis.** Tercer d'ESO a l'INS Manel de Montsuar

---

Són germans bessons.

complet en el qual les transicions entre cada disciplina són molt importants. O estàs molt concentrat o perds molt temps”. S'hi troben molt a gust, al club. “Hi ha molt bon ambient. Tots ens coneixem, hi ha molta empatia i això és una cosa que motiva molt a l'hora d'entrenar-se”.