

COMO ATLETA



PROVAS DISPUTADAS

Ironman, Xterra, Brasil Ride, EMA, Celtman Extreme Triathlon, Stonebrixiaman Extreme Triathlon, Norseman Extreme Triathlon e diversas corridas de montanha)

Seus atletas competem nas mais diversas provas como: **Xterra, Maratonas pelo mundo, Corridas de Montanha, Ultramaratonas, Provas de Ciclismo e Mountain Bike como L'Étape, Maratoma Dles Dolomites, Raute Route, Xtri pelo Mundo e Brasil Ride.**

Melhor tempo de um brasileiro em NORSEMAN EXTREME TRIATHLON.

Primeiro brasileiro a terminar CELTMAN SCOTTISH EXTREME TRITHLON e conquistar a "Blue T-SHIRT".

Embaixador Xterra Brasil nos anos de 2016 e 2017.

Vice campeão brasileiro de Xterra, categoria 25/29 anos em 2010 e 2011.

Responsável pela 2ª maior delegação de estrangeiros a competir no ano 2017 em "STONEBRIXIAMAN", prova de Triathlon Extremo no leste da Itália.

Provas de "Extreme Triathlon" como Norseman, Stonebrixiaman, Celtman, Maratonas e Ultramaratonas, Tritathlon olímpico e outros.

Atualmente é o único treinador brasileiro especialista em provas de Triathlon Extremo.

Participou do Campeonato Mundial de Xterra em Maui no Hawaii em 2010 e 2012, ficando entre os top 20 nos dois anos.

Precursor na modalidade, Lucas tem no currículo de seus atletas as principais provas de triathlon extremo pelo mundo como: Norseman (Noruega), Celtman (Escócia), Swissman (Suíça), Austria Extreme Triathlon (Austria), Stonebrixiaman Extreme Triathlon (Itália).

LUCAS CERGOLE BENJAMIN

COACH

FORMAÇÃO

GRADUAÇÃO
Educação Física
FEFISA | 2006

PÓS-GRADUAÇÃO
Fisiologia do Exercício
Treinamento

EXPERIÊNCIA

14 anos de atuação na área de atividade física.

Experiência com esportes radicais e técnicas de montanhismo;

Preparador Físico individualizado a mais de 12 anos.

Preparador Físico de atletas de diversos níveis nas modalidades (Corrida, Corrida de montanha, Ultramaratonas, Triathlon short a Ironman, Xterra, Mountain Bike, Ciclismo de Estrada e Triathlon Extremo).

Compôs a equipe laboratorial na avaliação física na Universidade de São Paulo (USP) em 2016.

Fundou em 2016 a **Kaha Multisport**, assessoria esportiva especializada em Triathlon Extremo e esportes de montanha, onde é **Diretor Técnico**.