



ATHLEKO é uma plataforma global dedicada a eventos de endurance, cobrindo modalidades como **Triatlo, Corrida, Trail, Natação, Ciclismo e HYROX**.

Mais do que um simples diretório de provas, a ATHLEKO posiciona-se como um **ecossistema digital de apoio ao atleta**, combinando tecnologia, dados e planeamento inteligente para ajudar praticantes de todos os níveis a **descobrir, comparar, planear e otimizar** a sua época desportiva.

Favoritos & Planeamento de Época

Ao adicionar provas como **Favoritos**, o atleta cria automaticamente uma representação **visual e interativa** do seu calendário anual e mensal de competições.

Este planeamento permite:

- Visualizar a distribuição de provas ao longo do ano
- Avaliar sobreposições e períodos de descanso
- Aceder rapidamente a informações práticas como direções, websites oficiais, inscrições e integração com calendários pessoais

Uma ferramenta essencial para quem planeia a época com antecedência e estratégia.

Pesquisa Preditiva Inteligente (“Search as you type”)

Uma das funcionalidades mais elogiadas da ATHLEKO é a sua **pesquisa preditiva em tempo real**.

À medida que o utilizador começa a escrever, os resultados surgem instantaneamente, antecipando palavras e sugerindo **eventos, locais, países ou modalidades** de forma intuitiva.

Uma experiência já comum nos grandes motores de busca, mas **inédita no segmento de eventos de endurance**, tornando a descoberta de provas rápida, simples e eficiente.

Calendário Anual e Mensal

A ATHLEKO disponibiliza um **calendário anual e mensal completo**, onde todas as provas são apresentadas de forma visual e organizada.

Ao selecionar um dia específico, o atleta obtém:

- Lista completa de eventos nessa data
- Modalidades, localizações e detalhes essenciais
- Uma visão global que facilita o planeamento de épocas completas

Especialmente útil para atletas multidisciplinares ou que participam em várias provas ao longo do ano.

ATHLEKO Lab - Calculadoras de Ritmo Inteligentes

O **Athleko Lab** é uma área exclusiva de ferramentas avançadas focadas em desempenho e planeamento.

As calculadoras de ritmo vão além das soluções tradicionais, considerando **fatores reais de performance**, como:

- Idade do atleta
- Ganho de elevação
- Tipo de terreno (plano, montanha ou misto)
- Condições específicas, como piscina ou águas abertas (lago, rio, mar)

Em modalidades como **Triatlo e HYROX**, o sistema integra ainda **transições e estações funcionais**, permitindo simulações completas e realistas.

Estas ferramentas permitem criar cenários “*what if*”, ajudando atletas a compreender que ritmos, tempos ou velocidades precisam atingir para alcançar os seus objetivos.

ATHLEKO Lab - Nutrição

O Athleko Lab inclui também ferramentas de **nutrição desportiva simplificada**, que geram planos base de ingestão de:

- Hidratos de carbono
- Líquidos
- Eletrólitos

Os cálculos são feitos com base na **duração estimada do esforço**, apoiando atletas no planeamento nutricional antes e durante a prova.

Planos de Treino Avançados

A ATHLEKO disponibiliza **planos de treino avançados** para corrida, triatlo e outras modalidades.

O atleta define:

- Objetivos
- Nível de esforço
- Modalidade e duração do plano

O sistema gera um plano detalhado **semana a semana e dia a dia**, incluindo:

- Sessões de treino
- Aquecimento e recuperação
- Intensidade, ritmo ou potência
- Indicações gerais de descanso e nutrição

Uma abordagem estruturada que apoia atletas iniciantes e experientes na preparação para os seus objetivos.

Sobre a ATHLEKO

A **ATHLEKO** é uma plataforma global dedicada à promoção e divulgação de eventos de endurance, reunindo **atletas, organizadores e federações** num ecossistema único.

Disponível em **múltiplos idiomas**, combina tecnologia, dados e um design distintivo para simplificar a jornada do atleta, da descoberta da prova ao planeamento completo da época.

Website:

www.athleko.com | www.athleko.pt

Contacto:

info@athleko.pt

Instagram:

instagram.com/athleko/