



Em 2010, a mais importante prova internacional de Atletismo que se disputa em Portugal é o CAMPEONATO EUROPEU DE CROSSE, a ter lugar em 13 de Dezembro no tradicional percurso das Açoteias. ● Em Oeiras, a classica CORRIDA DO TEJO registou na última edição 9.147 atletas classificados, o máximo registado até agora em Portugal numa prova de cariz competitivo. ● Mesmo para os desportistas pouco competitivos, é bom saber que uma simples BANANA diária é opção alimentar ideal não só por ser de fácil digestão, como capaz de fornecer energia para 40 minutos de corrida e rico em fibras e em três açúcares naturais: glicose, sacarose e frutose. ● Novos "frutos" em termos de resultados no incentivo para a prática da corrida, sempre foi um dos grandes objectivos do TORNEIO DAS

LOCALIDADES, levado a efeito há 28 anos pela Câmara Municipal de Oeiras (tel. 214 408 540). Para a época de 2009/10 estão agendadas 16 corridas ao longo de vários meses, excelentes convites para quem pretende alinhar em provas de curta distância e com grande participação de corredores. ● Teste entre corredores, feito pela Universidade do Texas, para se avaliar qual a bebida que facilita mais a recuperação depois de uma corrida de fundo. Água, leite com chocolate, bebidas isotónicas ou bebidas energéticas? Para surpresa dos cientistas, duas horas após a prova, e depois de ingeridos os vários líquidos entre 40 atletas, verificou-se que foi o LEITE COM CHOCOLATE aquele que melhores resultados obteve! Decididamente, a ingestão de um líquido com carboidratos e proteínas favorece bastante a recuperação depois de uma competição. ● Estranha competição registou-se na recente Maratona de Iowa (USA), pois, quando faltavam apenas 400 metros para a meta e seguia isolado com mais de um minuto de avanço, o queniano Simon Sawe, viu surgir um comboio de mercadorias a atravessar a estrada, obrigando o atleta a parar e a ser apanhado por outro corredor... Depois, quando o comboio passou, envolveram-se os dois num grande sprinte final, tendo a vitória, para bem da verdade desportiva, sorrido a Sawe que tão cedo não vai esquecer a surpresa do comboio... ● Quase tão rápido como um comboio, é o velocista jamaicano USAIN BOLT, que acaba de assinar novo contrato com a PUMA para 2010 no valor de 4,2 milhões de dólares. Segundo as estimativas, o corredor deverá arrecadar este ano qualquer coisa como 7 a 8 milhões de euros! ● Por causa dos dinheiros que circulam no Atletismo existe uma regra bem curiosa no Brasil: nas provas de estrada apenas podem alinhar TRÊS CORREDORES AFRICANOS, de maneira a permitir que os melhores brasileiros também fiquem com algum "cacau". ● Menos "cacau" poderão gastar nas chamadas telefónicas os atletas filiados na FPA que aderirem ao "I Moche You", sendo de aplaudir este tarifário mais em conta para os atletas. ● Alguns deles podem sofrer de deficiências de FERRO, situação que, segundo estudos escandinavos, poderá afectar 60% dos corredores e até 85% das corredoras, as quais, nos períodos menstruais, podem perder até 200 mg de Ferro. ● De "ferro", parece ser o grande maratonista queniano SAMUEL WANJIRU (2:05.41 em Chicago), cujo programa de treino, revelado recentemente, inclui todas as segundas-feiras um treino longo e contínuo de 40 km! ● Não 40, mas sim os clássicos 42 e mais 195 metros, tem a MARATONA DE PORTO SANTO (ver anúncio neste número), com a particularidade muito especial de ser a prova de maratona que se disputa em Portugal com traçado absolutamente plano e em cenário particularmente atraente e bem agradável! ● Agradável novidade foi a realização do Nacional de Estrada na ILHA DO PICO, com vitórias de Licio Pimentel e do Conforlimpa no sector masculino e de Sara Moreira e do Maratona nas Senhoras. Apenas um reparo, qual a razão que leva a FPA a anunciar os locais da realização dos Campeonatos de Estrada tão em cima da hora? Não seria mais vantajoso para todos que tudo fosse programado com pelo menos dez meses de antecedência? ● Com antecedência foi alterada a data da segunda mais participada prova pedestre portuguesa. Assim, a MEIA MARATONA DE PORTUGAL, deixou o final de Setembro para se realizar em 2010 no dia 10 de Outubro. ● Em Outubro ou em qualquer outro mês pode ficar mais perto da SPIRIDON entrando no FACEBOOK, caminho aberto para um maior contacto entre todos os corredores e não só... □

