

Pela primeira vez, irá ter lugar no nosso País o CAMPEONATO DE PORTUGAL DE KM VERTICAL, a disputar em 17 de Agosto na "Subida do Colcurito", num percurso de 8,9 km, com a particularidade, aliás de harmonia com o título do evento, de haver exactamente um desnível de 1.000 metros entre a partida e a chegada! ● Chegar rápido, é o pretendido

AO CORRER DA LINHA



quando se está em competição e, de acordo com um recente estudo levado a efeito pela Universidade de Estocolmo, a ingestão, 30 minutos antes da partida, de uma CHÁVENA DE CAFÉ, pode proporcionar a melhoria de 1% no resultado final, o que, para um corredor cujo valor seja de 20 minutos aos 5.000 metros, equivalerá a menos 12 segundos! ● Não 12, mas sim 200 (cerca de um copo), é a quantidade ideal de mililitros de água que deve ser ingerida antes de cada refeição para permitir a boa absorção dos alimentos. Se a quantidade for superior, verifica-se maior diluição dos sucos digestivos e, portanto, O TEMPO DE DIGESTÃO é mais elevado. ● Elevado palmarés, tem o campeão PAUL TERGAT e foi com grande mágoa a parte dos adeptos da corrida que, aos 38 anos de idade, anunciou não ir estar presente nos Jogos Olímpicos de Pequim, na prova onde poderia ter mais possibilidades de medalha, a Maratona! ● Um dos maratonistas que fez história foi EMIL ZATOPEK, e uma das suas frases ficou célebre: "Se queres correr, corre 1 km... Se queres mudar de vida, corre uma Maratona!". ● Na de Pequim, vai estar o angolano JOÃO N'TYAMBA, recordista do seu país de todas as distâncias, desde os 800 metros à Maratona, com a particularidade única de ser esta a sua SEXTA PRESENÇA EM JOGOS OLÍMPICOS! ● Lembrar os nossos MELHORES CORREDORES presentes nos Jogos Olímpicos? É uma ideia que aqui deixamos, fortemente influenciada pela recente deliberação da Câmara Municipal de Oeiras, como sempre atenta a tudo o que ao Desporto diga respeito: aproveitou o solo de uma zona do novo Porto de Recreio para colocar lápidas de pedra com os nomes dos ATLETAS OLÍMPICOS PRESENTES NAS DISCIPLINAS NÁUTICAS. Ora aqui está uma curiosa ideia e muito fácil de ser seguida em qualquer outro local do país. ● Em todo ele, e não só, uma boa percentagem dos portugueses vibra com o SPORT LISBOA E BENFICA, e daí o desapontamento por parte dos adeptos do Atletismo por constatarem que na última edição da "CORRIDA DO BENFICA" faltou água nos abastecimentos, para além de algumas falhas na organização, nada de acordo com o prestigiado clube lisboeta. ● De Mafra, surge-nos a notícia de que a autarquia local está a organizar PASSEIOS PEDESTRES com distâncias entre 10 e 40 km (informações através de www.cm-mafra.pt), convite tentador para que os desportistas possam descobrir a região mediante passeios bem agradáveis! ● Não a passear, mas sim a correr, foi o que fizeram os participantes na recente MARATONA DE SAN DIEGO, prova que contou com 15.958 atletas chegados e com a curiosidade, nada habitual, de 51,6% dos participantes serem do SEXO FEMININO! ● Registe-se que a média da presença feminina nas 50 mais concorridas maratonas, em 2007, foi de 19,7%. ● Uma maior percentagem, teve a MARATONA DE NEW YORK (32,5% de senhoras), naquela que foi a mais concorrida prova de 42 km na última época, com um total de 38.557 classificados. A de Londres, foi a maior da Europa, com 35.667 na linha de meta! ● Não chegou à meta uma trintena de atletas que participavam na "Maratona de Saga", no Japão, pois foram violentamente atacados por um ENXAME DE ABELHAS quando estavam percorridos 17 km, sendo-lhes prestados os primeiros socorros pelo pessoal de uma ambulância que passava perto do estranho acontecimento. ● Acontecimento que é sempre notícia, foi o NOVO RECORDE DO MUNDO DOS 100 METROS, recentemente obtido pelo jamaicano USAIN BOLT, no extraordinário tempo de 9',72"! Alguém se lembra quando o alemão Army Hary correu a distância em menos de 10 segundos e os críticos apontavam tal marca como se já tivesse atingido os LIMITES HUMANOS? Estávamos em 1960, e tudo aconteceu numa pista de cinza, tendo o atleta germânico corrido os 100 metros em 10 segundos exactos! ● Exacto também é a atribuição do CAMPEONATO DA EUROPA DE SELECÇÕES para Leiria em 2009, sendo assim a maior competição internacionaql de Atletismo que se realizará no nosso país na próxima época. * Foi na época de 2007 que se inaugurou com grande cerimónia a PISTA DE ATLETISMO MONIZ PEREIRA. Agora o "velho" Professor vem dizer que as obras finais estão "quase prontas" ● Quem não está pronto para os JOGOS OLÍMPICOS DE PEQUIM, é o brasileiro VANDERLEI LIMA, 3º Classificados na Maratona dos últimos Jogos e que desiste de estar presente na China devido aos problemas de pubalgia que o têm afectado esta época.■

