

NEWSLETTER JANEIRO 2010



Edição de Janeiro na gráfica

## Campeonatos de Estrada e de Juniores em destaque

Já está em impressão mais uma edição da Revista Atletismo, que neste número dará destaque aos Campeonatos Nacionais de Estrada - realizados pela primeira vez fora do continente, na ilha do Pico, nos Açores - e de Juniores de pista coberta.

Teremos ainda duas interessantes entrevistas:

a Eduardo Mbengani, mais recente revelação do meio-fundo português, e ainda a Artur Lara Ramos, presidente da Associação de Atletismo do Algarve, estrutura regional que acolherá vários dos melhores acontecimentos mundiais de 2010.

No dossier técnico especial atenção aos projectos Mega, da Federação Portuguesa de Atletismo.

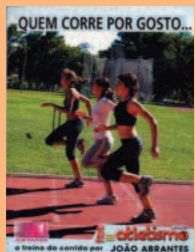
Na edição do Mundo da Corrida, especial destaque para a Meia Maratona Manuela Machado, que pela primeira vez ultrapassou o milhar de concorrentes, sendo uma das meias maratonas mais participadas de Portugal.

Nesta edição, ainda, o primeiro exemplar do suplemento de Orientação (Orientação em Revista), da responsabilidade da Federação Portuguesa de Orientação.

### Quem corre por gosto... o treino da corrida

«Não tenho dúvidas de classificar o livro do prof. João Abrantes de grande valor e perfeitamente ao nível daqueles que conheço e por onde estudei, nomeadamente o "manual técnico" da Escuela Nacional de Entrenadores da Federação Espanhola de Atletismo...»

Mário Moniz Pereira



### A edição anterior



### Na última edição da Revista Atletismo:

O Campeonato da Europa de Corta-Mato, com o título Europeu das atletas portuguesas é o grande destaque desta edição. Mas ainda inclui o balanço internacional da época 2009 e ainda os balanços de maratona, infantis e iniciados. Ainda neste número resultados de diversas competições nacionais e internacionais; artigos técnicos.

### Na última edição do Mundo da Corrida:

A Maratona Seaside de Lisboa voltou a bater o número de concorrentes estrangeiros e Vasco Azevedo conseguiu triunfar pela segunda vez na competição. Ainda neste número poderá consultar várias provas, entre as quais as habituais corridas de S. Silvestre. Leia a nossa edição impressa. Mais artigos técnicos e reportagem com clubes e atletas de pelotão. A não perder.

Visite: [www.revistaatletismo.com](http://www.revistaatletismo.com)



## ASSINATURA ANUAL

PAGUE € 33,00, POUPE € 66,00  
E RECEBA UMA T-SHIRT TÉCNICA



## Calendário XISTARCA

**Dia 7**  
Grande Prémio  
de Grândola  
Circuito José  
Afonso

**Dia 14**  
20 Km  
de Cascais  
e Rapidinha  
5 Km

**Dia 16**  
Cross  
de Carnaval  
INATEL  
(Costa de Caparica)

**Dia 21**  
Grande  
Prémio  
de Mem Martins

**Dia 28**  
Grande  
Prémio  
do Atlântico  
(Costa de Caparica)

**Dia 28**  
Grande  
Prémio  
Cidade de  
Montemor-o-Novo