

## Assine já a Revista Atletismo!

E RECEBERÁ TODOS OS MESES, CALMAMENTE A SUA REVISTA, COM TUDO O QUE  
PRECISA PARA SE MANTER INFORMADO COM A MODALIDADE.

Como brinde, terá ainda uma magnífica t-shirt técnica.

**Por apenas 33,00 €, por ano!**

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



### Na próxima edição, Abril 2010...



#### Mundial de Pista Coberta

### Naide Gomes vice-campeã mundial

A recordista nacional Naide Gomes voltou a brilhar num Mundial de Pista Coberta. Desta vez, em Doha (Qatar), a sportinguista ficou a escassos quatro centímetros da medalha de ouro, não conseguindo

revalidar o título mundial.

Boas prestações das meio-fundistas Sara Moreira (5ª) e Jessica Augusto (8ª) nos 3000 metros.

Não perca esta matéria na edição impressa.

EDP Meia Maratona de Lisboa  
com fantástico 20º aniversário

### Recorde mundial para Zersenay Tadese

Há muito que a EDP Meia Maratona de Lisboa - IAAF Road Race Gold Label almejava por ainda maior tributo. A passagem da partida dos corredores de elite das portagens da Ponte 25 de Abril para Algés não foi por acaso. No entanto, a aposta terá sido superior nos últimos dois anos, mas agora, o eritreu Zersenay Tadese cumpriu com a promessa e correu a meia em 58.23 minutos. Recorde mundial superado por dez segundos (e o recorde dos 20 km por 27 segundos).

Entre os portugueses, grande destaque para a veterana Fernanda Ribeiro, de novo no pódio!

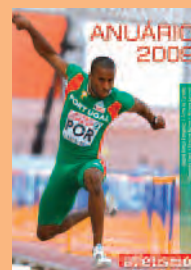
Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria na edição impressa.



### ANUÁRIO 2009

A Revista Atletismo está sempre na vanguarda e já tem disponível o Anuário de 2009, o livro que junta todas as marcas do ano, os rankings jovens e os recordes nacionais.

Veja como adquiri-lo!



### 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

**SAIBA COMO ADQUIRIR ESTE LIVRO... E OUTROS**



Xistarca: 213616160 / [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt)

Challenge da Corrida Algarve **2010**

Cross - Praia - Estrada

**PÁSCOA**

2 a 4 de Abril  
Altura  
Castro Marim





Venceu os dois nacionais

## Ana Dulce Félix “rainha” do corta-mato

A bracarense Ana Dulce Félix esteve em grande evidência durante toda a época de corta-mato. Foi uma das expoentes para o título europeu, em Dezembro, e já este ano depois de excelentes marcas em pista coberta no nacional de clubes, sagrou-se campeã nacional de corta-mato longo (na Açoteias) e curto (Vagos). O Maratona (femininos) e a Conforlimpa (masculinos), triunfaram por equipas. Em masculinos, Yousef el kalai (naturalizado português) e Rui Silva, sagraram-se campeões.

Não perca esta matéria na edição impressa.

Corrida das Lezírias

## Mais uma grande jornada da corrida popular

O recorde de participantes (1404) não foi alcançado, mas ficou perto (1388), numa jornada magnífica, de grande empenho popular e com um bom resultado final, protagonizado por Hermano Ferreira que, alguns anos antes, ali vencera a prova juvenil!



Não perca esta matéria na versão impressa.

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



Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores do Município de Lisboa



Corrida da Árvore

## Mais um recorde de participantes

A Revista Atletismo e a Xistarca, com os apoios da Reebok e da Garmin, levou a efeito mais uma grande jornada de corrida popular, em Monsanto, celebrando o ambiente, o desporto, a saúde e o bem-estar, com mais uma edição (15ª) da Corrida da Árvore. Com Bruno Pais e Vera Nunes (ambos do Benfica) a inscreverem o seu nome pela primeira vez na lista de vencedores, a prova conheceu mais um recorde de participação ao regista 662 concorrentes chegados!

Não perca esta matéria na edição impressa.

### Outras matérias:

- Encontre o seu ritmo de treino e competição
- Exercícios de flexibilidade (fotos com exemplos)
- A história do atletismo
- Orientação: suplemento de oito páginas

## Calendário XISTARCA

**2 a 4 de Abril**

Challenge da Corrida (Altura - Castro Marim)  
Uma alternativa na Páscoa  
Visite a página e inscreva-se

**18 de Abril**

Corrida do Metro (Lisboa)  
Uma clássica que não cansa  
Visite a página e inscreva-se

**24 de Abril**

Grande Prémio Rui Silva (Cartaxo)  
Uma noturna de sucesso  
Visite a página e inscreva-se

Já visitou o site da



[www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt)