

## 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.

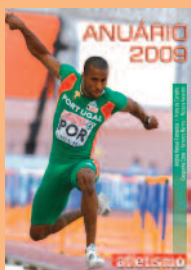
**Por apenas 33,00 €, por ano!**

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



### 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!



### Na próxima edição, Maio 2010...

Grande Prémio de Rio Maior

## Vera Santos domina prova de grande nível

Depois do título nacional, em Olhão, Vera Santos foi a Rio Maior demonstrar toda a sua grande forma, com um excelente triunfo numa competição com vários dos nomes gradados da marcha atlética mundial.

Na primeira prova do Challenge de Marcha da IAAF, Vera Santos deu um importante passo.

Em masculinos, o norueguês Erik Tysse venceu pela segunda vez.

Não perca esta matéria na edição impressa.

Corrida do Metropolitano de Lisboa

## Portugueses sempre na frente

Uma boa corrida nas ruas de Lisboa, com os atletas portugueses a dominarem logo desde os primeiros metros. Ricardo Ribas, José Ramos e Fernando Silva andaram sempre isolados e foi assim que terminaram a 19ª edição da Corrida do Metropolitano de Lisboa, prova limitada a 1200 participantes, tendo terminado 1150!

Apesar de mais provas se terem realizado a 18 de Abril, o êxito alcançado pela prova da empresa de transportes de Lisboa deve-se à grande fama angariada ao longo dos anos.

Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria

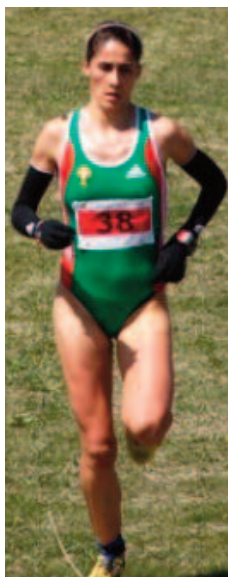
## Quem corre por gosto... o treino da corrida

«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**





Mundial Universitário de Corta-Mato

**Sara Moreira  
sagra-se campeã**

Depois de já ter brilhado noutras áreas universitárias, nomeadamente nos Jogos Mundiais Universitários, em pista, no ano passado, Sara Moreira volta a escrever o seu nome no desporto mundial universitário ao conquistar a medalha de ouro na edição deste ano do Campeonato Mundial Universitário de Corta-Mato, disputado no Canadá.

A restante comitiva não regressou com feitos semelhantes. A formação masculina, inclusive, ficou sem pontuar devido à desistência de um dos seus elementos.

Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria

12 Km de Salvaterra de Magos

**Uma clássica das corridas populares**

Bruno Fraga (GDR Reboleira) e Ana Ferreira (GD Estreito), associaram-se à festa da enguia ao inscreverem os seus nomes no Quadro de Honra dos vencedores. O vencedor demorou 37m39s a percorrer os 12 quilómetros certificados pela CNEC, deixando Bruno Rodrigues (Juventude Vidigalense) a sete segundos e Ricardo Abreu (CS Marítimo) a meio minuto.



Não perca esta matéria na versão impressa.

**Calendário**

**XISTARCA**

**8 de Maio**

Corrida Terry Fox  
(Lisboa - Parque das Nações)

Para solidariedade

Visite a página e inscreva-se

**9 de Maio**

Meia Maratona de Setúbal

(Lisboa - Parque das Nações)

Uma clássica ... nova!

Visite a página e inscreva-se

**9 de Maio**

Corrida das Pontes

(Coruche)

Excelente opção

Visite a página e inscreva-se

**16 de Maio**

Corrida de Vendas Novas

(Vendas Novas)

A prova rainha do Alentejo

Visite a página e inscreva-se

**23 de Maio**

Corrida dos Castelos

(Alandroal)

Mais uma prova alentejana

Visite a página e inscreva-se

**29 de Maio**

Corrida Direito Rugby Europcar

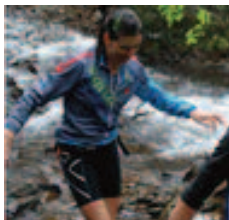
(Lisboa - Monsanto)

Correr com os "Lobos"

Visite a página e inscreva-se

Montanha e natureza

**AXtrail nas Aldeias do Xisto**



O AXtrail® cumpriu o prometido e confirmou o conceito que o define: trail em estado puro.

Nos passados dias 17 e 18 de Abril as Aldeias do Xisto dos

Concelhos de Góis e da Lousã receberam uma vez mais o circuito de trail running nas Aldeias do Xisto e nem a chuva impediu o sucesso das provas!

Não perca esta matéria na versão impressa.

Orientação

**Suplemento de Maio**



A colaboração com a Federação Portuguesa de Orientação continua e o trabalho de Joaquim Margarido volta a valorizar-se na revista Atletismo.

Mais um suplemento que apresentamos e com elevado conteúdo.

Não perca esta matéria na versão impressa.



O primeiro ministro José Sócrates esteve na Corrida e Caminhada do Congresso de Cardiologia realizado no dia 10 de Maio, em Lisboa.

**Outras matérias:**

- Um plano de treino para iniciantes na corrida
- Os melhores atletas e os melhores treinadores
- Balanço da época de corta-mato

Já visitou o site da



www.xistarca.pt