



Atenção às
próximas datas
de saída!

Em Julho:

saída no dia 20 de Julho, já com os Campeonatos de Portugal e com a antevisão dos Europeus de Barcelona 2010.

Em Agosto:

saída no dia 16 de Agosto, com reportagem completa dos Campeonatos da Europa de 2010

Em Setembro/Octubro:

saída no dia 20 de Setembro



Na próxima edição, Julho 2010...

Corrida do Oriente

**Hermano e Mónica
com triunfos folgados**



Mais uma excelente jornada de corrida que aconteceu em Lisboa, no Parque das Nações, com milhares de concorrentes nas diferentes distâncias propostas, ainda com actividades lúdicas para os mais jovens.

Para Mónica Rosa foi a terceira vitória nesta competição, que conheceu como vencedor absoluto Hermano Ferreira.

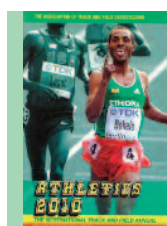
www.revistaatletismo.com

**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



Anuário Internacional ATFS 2010

Já pode pedir o seu exemplar do Anuário Internacional editado pela ATFS, Athletics 2010.

São 608 páginas com os rankings internacionais do ano e de sempre, recordes e biografias

Veja como adquiri-lo!

Campeonato da Europa de Selecções

Portugal regressa à elite

Fantástica actuação da selecção nacional portuguesa, que em Budapeste conseguiu alcançar a subida à elite do Campeonato da Europa de Selecções, que terá lugar no próximo ano na Suécia.

Os atletas portugueses, com várias vitórias individuais (pese embora a ausência de atletas fulcrais como Rui Silva ou Nelson Évora), conseguiram alcançar a terceira posição na primeira Liga da competição.

Veja a reportagem completa na nossa edição de Julho.

Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria

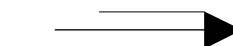


Assine já a Revista Atletismo!

**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.



Entrevistas Revista Atletismo

Patrícia Mamona: a aventura nos "states"



Patrícia Mamona foi estudar para uma universidade nos Estados Unidos. No seu terceiro ano, começa a registar notáveis progressos e foi mesmo campeã universitária com um recorde pessoal acima dos 14 metros.

Um orgulho para a sua universidade e, como é óbvio, para Portugal!

Não perca a entrevista que publicamos este mês na edição impressa da Revista Atletismo.

Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria

Conselhos Técnicos

Da caminhada para a "meia"

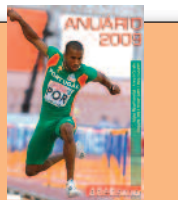
Entretanto, deixamos aqui um link para o site da Revista Atletismo onde pode ser descarregado um artigo publicado em Junho, sobre o treino para evolução de provas mais curtas até á meia maratona.

Este programa de treino incidia em pessoas com pouca experiência e outras que já tinham alguma prática.



ANUÁRIO 2009

A publicação de início de época que junta todas as marcas do ano, os rankings jovens e os recordes nacionais. Veja como adquiri-lo!



Calendário

XISTARCA

4 de Julho

GP 512 anos da Santa Casa (Lisboa)

Pela inclusão social

4 de Julho

GP São João (Évora)

Uma referência alentejana

10 de Julho

Corrida da Lagoa de Santo André (Sines)

À beira praia, ao cair da noite!

21 de Agosto

G.P. S. Bernardo (Alcobaça)

Ao final do dia... o relaxe!

12 de Setembro

G.P. Cidade de Queluz (Prémio Manuel Faria)

Ao lado da IC19... sem "stress"

19 de Setembro

Corrida da Linha Destak (Cascais)

A marginal... no seu melhor!

Visite a página e inscreva-se

Conselhos Técnicos

Preparando-se para as maratonas...

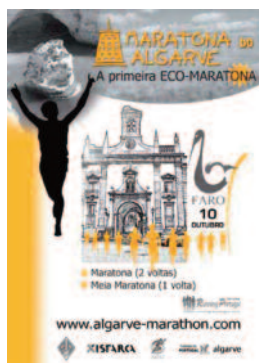
A Xistarca organizará, este ano, duas maratonas, sendo que a primeira delas terá lugar no dia 10 de Outubro de 2010, em Faro, no Algarve.

Com partida e chegada à pista de atletismo, a prova terá um bom apoio de infra-estruturas, que percorrerão duas voltas num percurso agradável, em vias urbanas e rurais, no meio de uma paisagem cativante.

A segunda maratona terá lugar no dia 5 de Dezembro, em Lisboa, naquela que será a 25.ª edição da prova, iniciada precisamente em 26 de Outubro de 1986.

Associando-se a estas importantes organizações, a Revista Atletismo preparou para todos os seus leitores um programa de treino que será publicado na edição de Julho. A autoria do programa de treino é de Ayrton Ferreira, nome bem conhecido no meio-fundo brasileiro.

Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria



Outras matérias:

- Sporting e F.C. Porto campeões nacionais
- Lisboa vence Olímpico Jovem
- Inês Monteiro brilhou na Taça da Europa
- Recomendações nutricionais para todos
- Conselhos sobre calçado desportivo
- Apresentação do Europeu de Barcelona 2010
- Última hora: Campeonatos de Portugal

Visite já o site da



www.xistarca.pt