



► UM INQUÉRITTO LEVADO A CABO NA ÚLTIMA MARATONA DE PARIS, ENTRE OS ATLETAS QUE CONCLUÍRAM OS 42 KM, REVELOU QUE PARA 27% DOS ATLETAS UMA BOA MOTIVAÇÃO PARA SE MANTEREM EM PLENO ESFORÇO É TEREM UMA ATLETA NA SUA FRENTE...



► TERMINOU MAIS UMA EDIÇÃO DE UMA DAS MAIS EMBLEMÁTICAS PROVAS DE ULTRAMARATONA: A "MARATHON DES SABLES", 250 KM EM REGIME DE AUTOSUFICIÊNCIA EM SEIS DIAS. NÃO PERCA NA SPIRIDON DE MAIO A NOSSA REPORTAGEM ESPECIAL.



► MAIS O "III MEETING BLOGGER DA CORRIDA" TERÁ LUGAR NA COSTA DA CAPARICA A 16 DE MAIO. A REVISTA SPIRIDON É UM DOS PRINCIPAIS APOIANTES DESTA INICIATIVA PODENDO OS INTERESSADOS OBTER TODAS AS INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES ATRAVÉS DO ENDEREÇO: CORRIDAS-E-PATUSCADAS@BLOGSPOT.COM



► A 40 VEZES MAIS SUOR DO QUE ACONTECE EM QUALQUER OUTRA PARTE DO CORPO É O VALOR REGISTRADO NOS PÉS LOGO APÓS 30 MINUTOS DE CORRIDA LENTA.

○ Nº 1

○ ABRIL

○ 2010

**SPIRIDON**

# Newsletter

ESTE É UM PONTO ESPECIAL DE ENCONTRO QUINZENAL ENTRE OS LEITORES DA SPIRIDON E SEMPRE TENDO POR BASE O PRINCÍPIO DE QUE A CORRIDA DEVERÁ SER SEMPRE "A MAIS IMPORTANTE DAS NOSSAS COISAS SECUNDÁRIAS"... E NUMA LÓGICA DE "CORREDORES AO SERVIÇO DOS CORREDORES"...

*O nosso objective ao iniciarmos a NEWSLETTER SPIRIDON é permitir aos nossos leitores ficarem a par das novidades em tempo real, deixando os grandes temas para a revista SPIRIDON*

VISITE-NOS NO



"FACEBOOK REVISTA SPIRIDON"

## FPME... APOSTA GANHA NAS PROVAS DE MONTANHA?

A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE MONTANHA E ESCALADA há várias épocas que vem mantendo um Calendário Nacional de Provas de Montanha, sob a direcção do Prof. António Matias, num claro trabalho de divulgação dos benefícios deste tipo de provas em traçados acidentados. A "nossa" Federação Portuguesa de Atletismo pouco tem feito nesta área, deixando "campo aberto" a todos aqueles que pretendam lançar-se neste tipo de iniciativas organizativas. Agora, recebemos a notícia de que o Secretário Técnico da Federação Internacional de Skyrunning, organismo máximo no âmbito

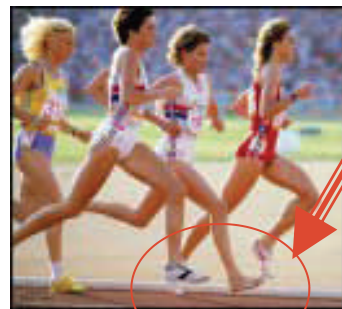
internacional neste tipo de competições, convidou dois portugueses. António Matias e Luís Domingos (vulgarmente conhecido nos meios atléticos como "Vitaminas") para frequentarem um curso de formação de Juizes Internacional de Corrida em Montanha, que se a realizará em Zaragoza no próximo dia 24 de Abril.

O passo seguinte, segundo apurámos é que estes técnicos façam cursos de formação em Portugal



## CORRER DESCALÇO... UMA OPÇÃO ESTRANHA?

Este artigo publicado no último número da SPIRIDON terá a sua segunda parte no próximo número com a particularidade de apresentarmos estudos científicos que revelam que há efectivamente ganhos no rendimento desportivo de competição quando se corre descalço...



## DOPING ENTRE OS VETERANOS ?

Estalou o escândalo no seio das provas de estrada francesas perante a revelação de alguns médicos ligados a clubes de corrida de que há certos atletas veteranos que utilizam o EPO para melhorarem as suas prestações desportivas nas várias provas em que participam ao longo do ano. A situação já há muito que era comentada nos meios ligados às provas de Estrada e nomeadamente perante o aumento monetário dos prémios para os corredores com idades acima dos 40 anos. O mais grave é que não existe qualquer controlo anti-doping nesta categorias o que significa que cada um é livre de tomar o que quiser mesmo que isso implica um grande risco para a sua saúde. E em Portugal será que há veteranos que se dopam?...