

## Entrevista com...

António Mateus

### Como surgem os Zatopeques em Fernão Ferro?

A data da fundação dos Zatopeques surgiu em 01/09/1998. Existia e existe a filial da margem norte "Os Zatopeques" e criou-se a filial da margem sul "Zatopeques de Fernão Ferro". A equipa para poder participar no Troféu de Atletismo tinha que ser do concelho do Seixal e por isso a sede ficou com a minha morada.



De início na margem sul éramos poucos atletas: Nuno Maltez, Jorge Monteiro e Mateus. Mais os da margem norte: Rui Alberto, Esmeraldo, Morais, Cunha, Orlando, Luís Grave e o nosso falecido Jorge Leitão (um abraço de saudade eterna). Aos que não mencionei as minhas desculpas.

### Até onde quer levar a equipa Zatopeques?

O ideal é levar a equipa aos pódios! Atualmente está numa fase muito positiva e de crescimento, com a entrada de novos atletas. Um dos objetivos será cativar as camadas mais jovens, para a equipa poder pontuar mais nas provas. Outro dos objetivos será angariar elementos para a equipa feminina para participação nas provas.

### Qual a vitória mais importante enquanto dirigente do clube?

Todas as vitórias são importantes para promover o espírito e união da equipa!

De entre todos os prémios alcançados, obtivemos dois oitavos lugares no Troféu do Seixal, em 2017 e 2022.

### Tem alguma máxima enquanto atleta?

A máxima de nunca desistir e pensamento positivo!

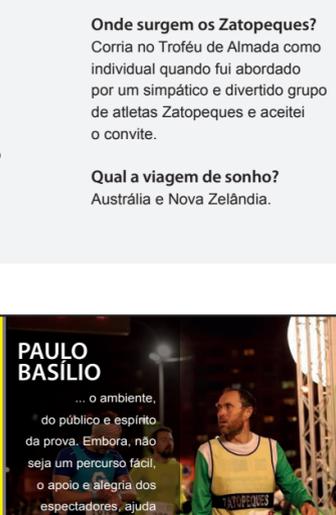
No decorrer das provas, ao longo dos kms nunca pensar ainda faltam x mas o inverso de só faltam x!

Ao entrar nas provas, chegar à meta sem caminhar - só parar na chegada!

(ex.: 4kms pensar que só faltam 2km+2km, assim é mais fácil)

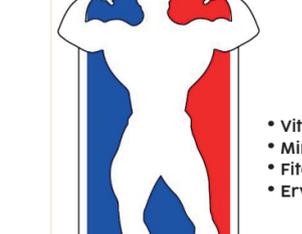
### Uma mensagem para o Futuro...

No futuro que a equipa se mantenha unida e coesa, com mais amizade e companheirismo, de modo a que os jovens que iniciam, se mantenham na equipa sem desistir dos objetivos. Pela minha experiência de 39 anos de atletismo, já vi muitos atletas que no início estão muito motivados e rapidamente se desmotivam. O ideal será manter essa motivação com espírito de equipa e união.



António Mateus Presidente dos Zatopeques Fernão Ferro

## Quem é quem...



## JOÃO CARVALHO

### Quais os hobbies para além da corrida?

Para além da corrida é o surf.

### O que falta realizar no Atletismo?

A mãe de todas as Maratonas, a de Atenas.

### Onde surgem os Zatopeques?

Corria no Troféu de Almada como individual quando fui abordado por um simpático e divertido grupo de atletas Zatopeques e aceitei o convite.

### Qual a viagem de sonho?

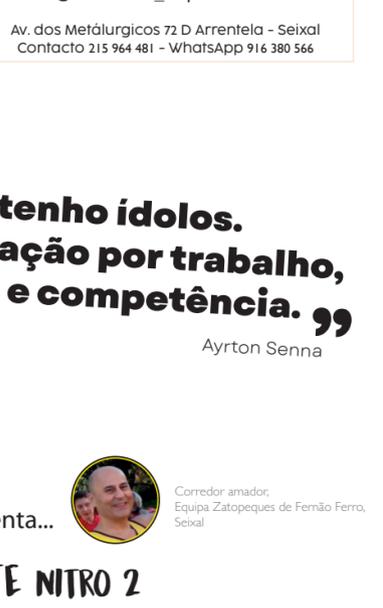
Austrália e Nova Zelândia.

## A minha prova preferida...

### São Silvestre da Amadora

## PAULO BASÍLIO

... o ambiente, do público e espírito da prova. Embora, não seja um percurso fácil, o apoio e alegria dos espectadores, ajuda a ultrapassar isso. E, claro, é a última do ano!!



## Publicidade



### A Nova loja de Suplementos do Seixal

## Creatina

- Vitaminas
- Minerais
- Fitoterápicos
- Ervanária
- Suplementos Alimentares
- Suplementos Desportivos



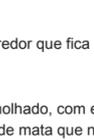
@creatina\_suplements

Av. dos Metalúrgicos 72 D Arrentela - Seixal  
Contacto 215 964 481 - WhatsApp 916 380 566

## “ Eu não tenho ídolos. Tenho admiração por trabalho, dedicação e competência. ”

Ayrton Senna

## Luis Barreiras apresenta...



Corredor amador, Equipa Zatopeques de Fernão Ferro, Seixal

## PUMA DEVIATE NITRO 2

Para este mês, e no seguimento do nosso desafio para análise de mais um par da nossa lista de favoritos, a opção recaiu uma vez mais na marca que do nosso ponto de vista se tem vindo a destacar, acima de tudo qualidade e inovação dos produtos, fator fundamental na opções dos corredores amadores, assim sendo o Puma Deviate Nitro 2.

Com placa de carbono, acabam por sobressair e uma vez que já fiz mais de 250 kms com este modelo, julgo que é impressionante após esta quilometragem não demonstrarem qualquer sinal de desgaste, e a sua espuma manter o nível inicial quer no amortecimento como no conforto que proporciona. Sugerimos, pois são raros os tênis com placa que transmitem esta versatilidade, conforto, tração e durabilidade.

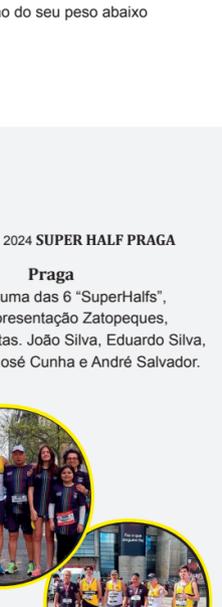
### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

PESO – 260 GRAMAS

DROP – 8 MM

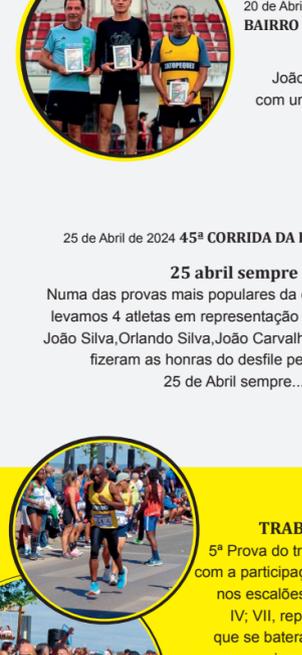
### PRIMEIRA IMPRESSÃO

Destacam-se pela simplicidade e conforto da sua espuma NITRO, estamos a falar de uma versão com placa de carbono, com qualidade de construção, e que acabam por ser versáteis. Aceitam qualquer tipo de treino e passada, desde os lentos, aos rápidos, médios e longos com + 2h), a sua estrutura é ideal para todo o tipo de provas.



### A DESTACAR A SOLA

Uma das melhores partes destes PUMA é a sola exterior, que é excelente em qualquer condição, mesmo em alguns trilhos fáceis. O PUMAGRIP faz jus à sua reputação.



### Utiliza PUMAGRIP ATR para a sola exterior, o que significa que esta borracha pode lidar com vários tipos de terreno.

Verificamos que isto é verdade, seja em estradas molhadas, com folhas e trilhos ligeiros.

Além disso, achámos que é uma sola exterior muito bem trabalhada e durável.



### PONTOS POSITIVOS

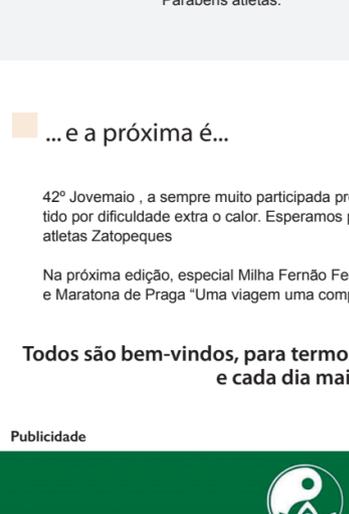
- ✦ Versatilidade, competentes e preço competitivo adquiridos abaixo dos 100 EUR;
- ✦ Excelente amortecimento;
- ✦ Perfeito para todas as situações;
- ✦ Ótima fixação com o atadilho de corredor que fica bem agarrado ao tornozelo;
- ✦ Estáveis para tênis com placa;
- ✦ A sola exterior, destaca-se no piso molhado, com excelente aderência, o que permite inclusive rolar em pisos de mata que não sejam técnicos.
- ✦ Destacamos também que o Puma vem com refletores no calcanhar e à frente o que garante o fator adicional segurança para quem corre ao fim do dia ou nos dias de chuva (algo aliás, que outras marcas não têm dado, a nosso ver, a devida atenção).

### PONTOS NEGATIVOS

✦ Não consegui encontrar nada que considere um ponto negativo, a não ser talvez o facto para corredores mais leves se quiserem um sapato mais rápido e mais leve para provas curtas...

Estou na expectativa do que a próxima versão 3 irá trazer em termos evolutivos para mim ficava perfeito se conseguissem uma redução do seu peso abaixo dos 250gr, sem perder estrutura.

## ...aconteceu...



### 6 de Abril de 2024 SUPER HALF PRAGA

#### Praga

Palco de uma das 6 "SuperHalts", e com representação Zatopeques, foram 5 os atletas. João Silva, Eduardo Silva, José Morais, José Cunha e André Salvador.

### 7 de Abril de 2024 16ª Corrida do Benfica

#### Doze atletas

12 foram os representantes da equipa Zatopeques. Numa manhã cheia de boa disposição e vontade de participar. Um pódio de Álvaro Coelho veteranos VI um quarto lugar do Júnior Rafael Guerreiro e oitavo lugar para Luis Barreiras escalão Veteranos IV. Estiveram presentes, Nuno Maltez, João Camisão, Rafael Guerreiro, João Carvalho, Álvaro Coelho, Ana Duarte, Júlia Maltez, Luís Barreiras, Eduardo Correia, Afonso Guerreiro, Herminio Bento, José Lourenço e Helena Maltez.



### 20 de Abril de 2024 15ª CORRIDA FRANCISCO LÁZARO BAIRRO DE BENFICA

#### Francisco Lázaro

João Carvalho foi o representante Zatopeques com um excelente 3º lugar no escalão veteranos V.



### 25 de Abril de 2024 45ª CORRIDA DA LIBERDADE

#### 25 abril sempre

Numa das provas mais populares da cidade de Lisboa, levamos 4 atletas em representação dos Zatopeques. João Silva, Orlando Silva, João Carvalho e Paulo Basílio, fizeram as honras do desfile pela avenida.

25 de Abril sempre...



### 25 de Abril de 2024 38ª Estafeta 25 de Abril

#### TRABALHO DE EQUIPA

5ª Prova do troféu de atletismo do Seixal, com a participação de 4 equipas Zatopeques, nos escalões de séniores, veteranos III;

IV; VII, representativo de 16 atletas que se bateram pelos desejados pontos para a equipa. Com excelente desempenho de todas as equipas, destacamos a nossa equipa sénior composta por 4 atletas de escalões diferentes, conseguiu ficar à beira das medalhas, tirando do seu empenho uma das grandes notas positivas da manhã.

De salientar que os nossos veteranos VII, competiram contra equipas de veteranos IV, o que fez com que não conseguíssemos subir mais alto neste escalão como é natural.

Muito convívio e empenho fecharam uma manhã de afirmação da nossa equipa.

Parabéns a todos os participantes nestas estafetas, que reforça o espírito Zatopeque. No Geral todas as equipas mantiveram as suas posições no ranking TAS.



### 27 de Abril 2024 GP ATLETISMO "SOBRAL A CORRER"

#### Sobral a correr

Zatopeques na Zona Saloia "Sobral de Monte Agraço" onde se realizou a prova, Troféu José Manuel Gil Alves.

Os atletas Nuno Maltez e Ramiro Vaz, mostraram valências, para terminar mais uma dura prova na zona saloia.



### 28 de Abril 2024 34ª GRANDE PRÉMIO ATLETISMO DO GRUPO DESPORTIVO DE CHELAS

#### Chelas

Lisboa chama por 3 Zatopeques, para marcar presença, no GP de atletismo de Chelas, realizado pelo GDC. Maltez, Vaz e Monteiro, levaram o nome da equipa à Lisboa, de salientar que o vencedor da prova é um bem conhecido nosso, o campeão Nelson Cruz, atleta da equipa Pedro Pessoa, do conselho de Almada.

Parabéns atletas.



## ... e a próxima é...

42º Jovemaião, a sempre muito participada prova do troféu do Seixal, que tem tido por dificuldade extra o calor. Esperamos pela resposta "presente" aos atletas Zatopeques

Na próxima edição, especial Milha Fernão Ferro, organizada pelos Zatopeques, e Maratona de Praga "Uma viagem uma competição".

Todos são bem-vindos, para termos uma competição saudável e cada dia mais forte.

## Publicidade



## RM TERAPIAS

MASSAGENS & TRATAMENTOS

Rua Dr. António Elias N°126 A 2810-998 Almada • +351 967 254 460 • +351 969 235 047 • info@rmtterapias.pt

Vem correr connosco, junta-te a nossa equipa...liga para nós através dos 965807350 - 919604776, fala com algum dos "Zatopeques" numa prova ou envia um email para zatopequesffmateus@gmail.com

Todas as imagens têm direitos de autor reservados

Facebook - https://www.facebook.com/groups/191560774188731