

Saudações desportivas, esta é a primeira edição de uma Newsletter mensal, cheia de crónicas, curiosidades e histórias. O objetivo é conhecermos atletas, clubes, treinadores e todas as pessoas que rodeiam o desporto de que gostamos. Esperamos que chegue a todos e que seja um veículo de promoção da modalidade e do nosso clube os ZATOPEQUES.



ZATOPEQUES Newsletter

sempre a correr ZATOPEQUES Desde 1982

número 1
MAR 2024



Entrevista com...

Rui Alberto

Como surgiram os Zatopeques?

Os Zatopeques nasceram em março de 1982, há precisamente 41 anos, na sequência de uma corrida organizada pelo Sindicato dos Bancários, em que eu e o Esmeraldo Pereira participámos. Gostámos da experiência, divertimo-nos bastante, assim como a nossa família que nos acompanharam com as crianças, decidimos que queríamos continuar a correr e convidar outros amigos também.

No entanto concordámos que tínhamos de correr como equipa, pois tornava-se mais fácil efetuar as inscrições e o levantamento dos dorsais. Surgiu a questão do nome, o Esmeraldo Pereira sugeriu

Zatopeques, uma vez que ele em criança corria bastante, e na sua aldeia natal chamavam-lhe Zatopek, nessa altura era o atleta Emil Zatopek que estava no auge da sua carreira. Em 1952 nos Jogos Olímpicos de Helsínquia, ganhou medalhas de ouro na maratona, nos 10.000 m e nos 5.000 m. Foi o único atleta no Mundo a vencer as 3 distâncias numa mesma Olimpíada. Era conhecido pelo apelido "Locomotiva Humana", ou "Locomotiva de Praga". Por curiosidade, o Esmeraldo Pereira, tinha um correr idêntico ao de Emil Zatopek, ou seja, um correr de lado, ou melhor torto.

Como vê os Zatopeques hoje?

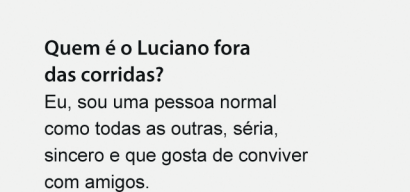
Com muita alegria e participação por verificar que os Zatopeques, continuam ativos, a participarem em muitas provas e com muitos jovens, apesar dos seus fundadores, Rui Alberto e Esmeraldo Pereira, já não correrem e estarem afastados. Mérito seja dado ao grande atleta António Mateus, que entrou para equipa, em 1985 e apesar da sua longa idade, continua ativo, a correr, a motivar e a angariar atletas para a equipa.

Qual a prova que lhe deixa mais saudades?

É difícil definir a prova que sinto mais saudades, não sei se será a Corrida das Fogueiras de Peniche, a Corrida dos Sinos de Mafra, ou as Corridas de Montanha.

Nestas o contacto com a natureza, o facto de sermos menos atletas, tornava-se uma grande família e os reencontros nas montanhas com os atletas e famílias, era maravilhoso.

Uma mensagem para o Futuro...



Rui Alberto e Esmeraldo Pereira com os Zatopeques

Que os Zatopeques continuem com o mesmo espírito com o qual criámos a equipa. Ou seja, manterem e promoverem a amizade, a camaradagem, o convívio entre os amigos e manterem a prática de uma vida saudável e feliz.

Quem é quem...

LUCIANO CONTENTE



Quem é o Luciano fora das corridas?

Eu, sou uma pessoa normal como todas as outras, séria, sincero e que gosta de conviver com amigos.

Qual o prato preferido?

Prato preferido, são alguns, como uma boa Açorda Alentejana, uma boa Feijoada, mas o preferido é um bom petisco na companhia de bons amigos.

"Hobbies" para além do atletismo?

Para além do atletismo, os meus "hobbies" são o meu BTT e claro estar com os que mais gosto Família e amigos.

Qual a prova que ainda te falta fazer?

A prova que me falta são muitas, e enquanto tiver pernas irei fazê-las, mas falta fazer mais uma Maratona, pois já lá vão três, gostava de fazer a quarta para disfrutar sem correr a contra-relógio.

Onde surgem os Zatopeques?

Os Zatopeques surgem depois de um grande amigo Ricardo Alves, me convidar para uma prova no troféu do Seixal, juntamente com outro grande amigo Jorge Monteiro, que já corria nos Zatopeques, e que me fez o convite para correr por eles, para ajudar com os pontos para a equipa. E assim comecei a correr nesta grande equipa que muito orgulho me dá, pois aqui encontro muita amizade, companheirismo e um ambiente familiar. O meu muito obrigado a todos e em especial ao mentor dos Zatopeques o Sr. António Mateus.

A minha prova preferida...

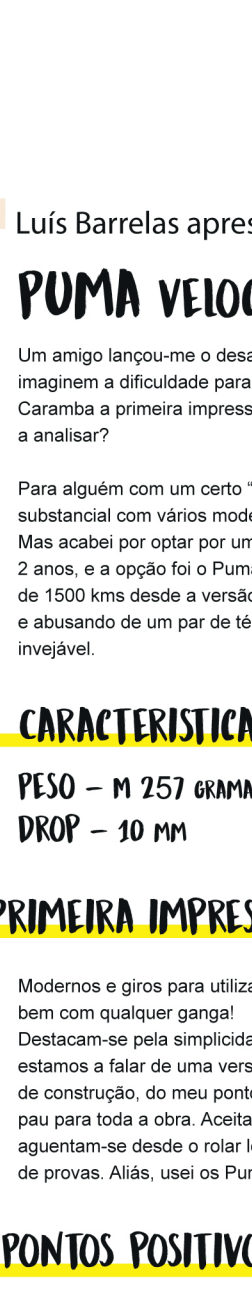
Meia Maratona São João das Lampas

JORGE MONTEIRO

...gosto de provas de superação, esta é um grande exemplo disso...



Publicidade



A Nova loja de Suplementos do Seixal

Creatina

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



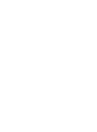
@creatina_suplements

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

UM CORREDOR DEVE CORRER COM SONHOS NO CORAÇÃO, NÃO COM DINHEIRO NO BOLSO

Emil Zatopek

Luís Barreiras apresenta...



Corredor amator.
Equipa Zatopeques de Fernão Ferro, Seixal

PUMA VELOCITY NITRO 2

Um amigo lançou-me o desafio de avaliar todos os meses um par de ténis, imagina a dificuldade para um corredor amador que é louco por ténis... Corrimos a primeira impressão foi: estou tramado!!! e agora qual o modelo a analisar?

Para alguém com um certo "running shoes addition" e com uma coleção substancial com vários modelos e marcas, pensei: agora é que são elas! Mas acabei por optar por uma Marca que se tem vindo a destacar nos últimos 2 anos, e a opção foi o Puma Velocity Nitro 2, uma vez que já fiz mais de 1500 kms desde a versão inicial (tendo adquirido 4 pares), usando e abusando de um par de ténis que tem um preço "vs" qualidade invejável.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

PESO - M 257 GRAMAS / F 226 GRAMAS

DROP - 10 MM

PRIMEIRA IMPRESSÃO

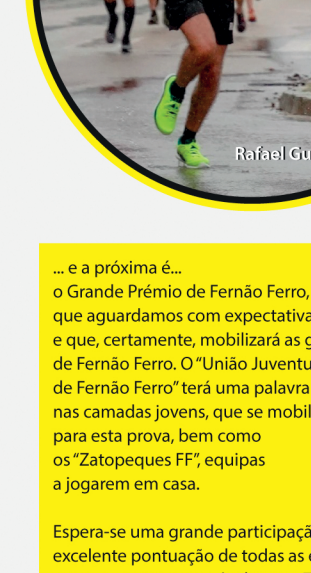
Modernos e giro para utilização no casual e que ficam bem com qualquer ganga!
Destacam-se pela simplicidade e conforto da sua espuma NITRO, destacam a falar de uma versão de média gama, com boa qualidade de construção, do meu ponto de vista são uns verdadeiros tanques, pau para toda a obra. Aceitam qualquer tipo de treino, com peso aceitável, aguentam-se desde o rolar lento até velocidade e ideal para todo o tipo de provas. Aliás, usei o Puma para a Maratona do Porto.

PONTOS POSITIVOS

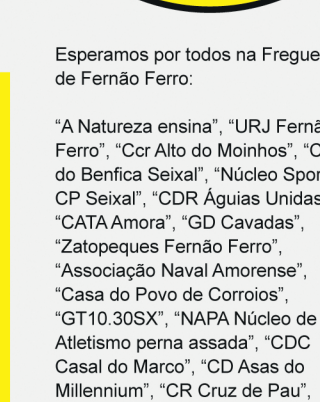
- ÷ São confortáveis, competentes e com um preço competitivo;
- ÷ Excelente amortecimento, e com a biqueira espessa;
- ÷ Perfeito para todas as situações;
- ÷ Ótima fixação com o adalho de corredor que fica bem agarrado ao tornozelo;
- ÷ Estável (claro que para alguém com pronação excessiva indicaria outro modelo);
- ÷ Excelente sola exterior, destacando-se no piso molhado, com excelente aderência, o que permite inclusive rolar em pisos de mata que não sejam técnicos.
- ÷ Destaco 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 meu ver, a devida atenção).

PONTOS NEGATIVOS

÷ Não consegui encontrar nada que considere um ponto negativo, a não ser talvez o facto de a numeração ser um pouco maior que o usual.



Aguardo com expectativa pela nova versão 3, que assim que estiver com desconto irei comprar! E a história continua...



... e a próxima é...

Com três provas decorridas no Troféu de Atletismo do Seixal (TAS), os clubes mais representativos do concelho já apresentaram o seu cartão de visita e posicionaram-se para mais um ano de forte disputa.

"A Natureza ensina", "Ccr Alto do Moinho", "URJ Fernão Ferro" e "Casa do Benfica Seixal" iniciaram as competições nos vários escalões, com muita ambição e determinação.

No rescaldo de início de época, há várias ressalvas a fazer. O "Núcleo do Sporting CP Seixal" foi uma das equipas que apresentou uma das maiores subidas pontuais. Apesar de estar ainda longe dos quatro primeiros classificados, tem nas suas fileiras excelentes atletas como Abdelali Aichi, Abderrazak Abed, Hugo Igreja e Ana Amaro, que aumentam a qualidade deste TAS.

É certo que teremos competição entre todos, na busca por pontos e vitórias individuais. Carolina Reis, da "Casa do Benfica Seixal"; Mariana Barreiros, do "Ccr Alto do Moinho"; Diogo Felix, do "URJ Fernão Ferro"; Carlos Arneiro do "A Natureza ensina", serão alguns dos atletas presentes. Também os icónicos atletas Joaquina Flores, do "Ccr Alto do Moinho", e António Mateus, do "Zatopeques FF", estão já

a abrihantar o leque de atletas nesta festa do atletismo amador.

A contabilização dos pontos mostra uma grande vitalidade, principalmente das equipas do "A Natureza ensina" e da "Casa do Benfica Seixal". O "URFF" está também em grande ascensão - nos últimos dois anos tem liderado um verdadeiro boom de atletas nas camadas jovens e não só. Por certo teremos uma reafirmação deste crescimento. A equipa joga em casa e não deixará de mostrar toda a sua força organizativa e desportiva.

De parabéns está também a nossa equipa "Zatopeques FF", que teve uma subida pontual assinalável (com mais 30 pontos do que em igual período do ano anterior). Marcamos assim posição, para cumprir os objetivos a que nos propusemos. Esta subida resulta da excelente participação de todos os atletas, com destaque para três das mais recentes aquisições: Rafael Guerreiro (atleta Júnior), Abílio Silas (Veterano V) e Álvaro Coelho (Veterano VII), que conseguiram aumentar em muito a qualidade da nossa equipa.



Rafael Guerreiro



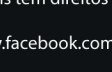
Abílio Silas

Esperamos por todos na Freguesia de Fernão Ferro:

"A Natureza ensina", "URJ Fernão Ferro", "Ccr Alto do Moinho", "Casa do Benfica Seixal", "Núcleo Sporting CP Seixal", "CDR Águas Unidas", "CATA Amora", "GD Cavadas", "Zatopeques Fernão Ferro", "Associação Naval Amorense", "Casa do Povo de Corroios", "GT10.30SX", "NAPA Núcleo de Atletismo perna assada", "CDC Casal do Marco", "CD Asas do Millennium", "CR Cruz de Pau", "Clube Símios", "CD asas/99 provas gratuitas", entre outras equipas de fora do concelho.

São todos muito bem-vindos, para termos uma competição saudável e cada dia mais forte.

Publicidade



RM TERAPIAS
MSSAGENS & TRATAMENTOS

Rua Dr. António Elvas Nº126 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