

# Athletíssima

Revista Oficial da Federação Portuguesa de Atletismo - N.º 1 - Agosto 2009



*Especial*  
**BERLIM 2009**

# A CONFIANÇA GANHA-SE.



A VICTORIA APOIA  
A FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE ATLETISMO

**VICTORIA**  
Uma empresa do Grupo Segurador **ERGO**.

- 04** Rumo a Berlim - Luis Leite e José Barros
- 05** Mensagem Secretário de Estado da Juventude e do Desporto
- 06** Nelson Évora - "O menino do Ouro"
- 08** Naide Gomes - "Simply the best"
- 10** Jessica Augusto - "A meio-fundista que queria ser saltadora"
- 11** Sara Moreira - "A menina de Roriz"
- 12** Rui Silva - "O regresso do capitão"
- 14** A estafeta de 4 x 100 metros
- 16** Sónia Tavares / Arnaldo Abrantes
- 17** Vânia Silva / Marco Fortes / Sandra Helena Tavares
- 18** Rui Pedro Silva / José Moreira / Luís Feiteira / Fernando Silva
- 19** Marisa Barros / Ana Dias
- 20** Ana Dulce Felix / Alberto Paulo
- 21** Inês Monteiro - "A professora de atletismo"
- 22** Susana Feitor - "O décimo mundial"
- 23** Vera Santos / Augusto Cardoso / António Pereira / Sérgio Vieira / João Vieira
- 24** Inês Henriques / Oficiais / Juízes
- 25** Programa-horário
- 26** Medalhas e Finalistas / Recordes de Portugal

**Athletissima**

N.º 1 – Agosto 2009

**Propriedade e Edição**

Federação Portuguesa de Atletismo

Largo da Lagoa 15 B

2799-538 Linda-a-Velha

Tel: 21 414 60 20

Fax: 21 414 60 21

e-mail: comunicacao@fpatletismo.pt

**Director** Fernando Mota**Redacção** António Costa / Elisabete Costa**Colaboraram neste número** Paulo Monsanto,

Luis Leite, José Barros, Lisete Santos, Jorge

Damásio **Colaboração Especial** João Moleira**Fotografia** Lopo Pizarro / Lusa / atleta-digital**Grafismo e Paginação** Lopo Pizarro **Impressão**

Europress – Editores e Distribuidores de Publicações, Lda.

e-mail: comunicacao@fpatletismo.pt

**Depósito Legal****Tiragem** 500 exemplares**Distribuição gratuita**

## Rumo a BERLIM

**A** representação portuguesa que irá estar presente nos XII Campeonatos do Mundo de Pista em Berlim, será certamente uma das mais concorridas de sempre, contabilizando 30 atletas.

Nas onze edições anteriores, Portugal conseguiu 5 medalhas de ouro, 5 medalhas de prata e 5 medalhas de bronze e mais 26 lugares de finalista.

Mais uma vez, os atletas da Selecção Nacional vão poder ambicionar lutar por classificações de topo, já que o Atletismo Português continua a ser capaz de apresentar atletas experientes que lideram rankings mundiais e não temem adversários.

Ao escrever isto, não se pode de forma alguma pensar que as medalhas caem do céu.

As medalhas são extremamente difíceis de conquistar, já que a elite mundial no atletismo está cada vez mais densa, com candidatos de um número cada vez maior de países.

O atletismo mundial tem vindo a expandir-se ao mais alto nível por todos os continentes e longe vão os tempos em que para além das potências europeias e dos Estados Unidos poucos países aspiravam a medalhas.

Quanto ao nível competitivo e à organização, a escala de grandeza é idêntica aos Jogos Olímpicos, pelo que mesmo a obtenção de lugares em finais é extremamente difícil e muito valorizada.

Estamos mais experientes, mais organizados, em todas as áreas e sectores.

Mantemos a mesma ambição discreta, lúcida. Não faremos promessas nem vaticínios.

Todos os membros da comitiva vão dar o seu melhor, numa perspectiva solidária, em que o espírito de grupo é muito forte.

Que venha Berlim. Nós estamos preparados. Que a sorte nos acompanhe.

Luís Leite

**D**e 15 a 23 de Agosto, a universalidade do atletismo será mais uma vez evidente nos 12º Campeonatos do Mundo de pista. Milhares de atletas, provenientes dos mais de duzentos países cujas federações integram a IAAF, irão lutar pelos melhores resultados, pelas medalhas em 47 provas: 24 masculinas e 23 femininas.

Quase 20 anos após a queda do muro, estaremos em Berlim com uma das maiores delegações de sempre para Campeonatos do Mundo de pista. Temos na Selecção representantes de quase todos os sectores do atletismo, incluindo líderes de rankings Europeus e Mundiais de 2009, e vários medalhados e finalistas em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e da Europa. Atletas que vêm sendo, ao longo dos últimos anos, responsáveis pela grande alteração das listas dos nossos Recordes de Portugal, pela “queda” de algumas barreiras históricas: 7 metros no comprimento feminino, 20 metros no peso masculino, menos de 10 segundos nos 100 metros...

Se na Selecção presente em Pequim, as mulheres estavam em maioria (14 em 27 atletas), para Berlim, os homens vão em número superior, muito pela histórica participação da estafeta de 4 x 100 metros. Significativo o facto de, apesar de ser constituída por atletas com experiência na participação em competições internacionais, serem 10 as “novidades” relativamente a Pequim.

São naturais os diferentes níveis de expectativa assumidos pelos atletas e respectivos treinadores, e certamente teremos atletas cujo objectivo é a confirmação da marca que lhes permitiu a Selecção; a obtenção de recordes pessoais; atletas que vão lutar pela sucessiva passagem das várias fases competitivas; pela ida à final...

Ao longo dos anos foram sendo criadas, melhoradas ou rentabilizadas, condições de treino, de competição, recuperação e acompanhamento do processo de treino, com resultados individuais e colectivos muito positivos, como evidenciam as 210 medalhas obtidas pelos atletas portugueses nas principais competições internacionais. Mas como dizem os atletas “as medalhas não se prometem”, e a universalidade da modalidade, a possibilidade de cada país poder participar nestes Campeonatos do Mundo com até 3 atletas em cada prova, implica maior dificuldade em serem atingidas finais e ainda mais, as medalhas. Ao longo dos onze campeonatos anteriores, o atletismo conquistou 15 medalhas (5 Ouro; 5 prata e 5 Bronze), às quais se acrescentam os 26 lugares de finalistas (entre o 4º e o 8º lugar).

José Barros

**S**áúdo a equipa portuguesa que estará presente no Campeonato do Mundo de Atletismo de Berlim 2009.

Congratulo-me e louvo a publicação do primeiro número da Revista Athletíssima.



A participação de Portugal neste Campeonato do Mundo constitui um momento importante para o atletismo português. E premeia o esforço dos atletas, femininos e masculinos, dos treinadores, dos clubes e da Federação, que se dedicam com denodado empenho ao atletismo e ao desporto de alto-rendimento.

Aos novos desafios que se colocam hoje ao Desporto o Governo respondeu, a partir de 2005, com uma nova política, um novo rumo e uma nova estratégia. Foi necessário uma política que tivesse em conta o impacto do Desporto na vida dos cidadãos, na economia, no prestígio e na imagem de Portugal.

O Governo considerou em 2005 que o desporto de alto-rendimento necessitava de ser modernizado e qualificado. Que era necessário apoiar mais e melhor todos aqueles que têm a coragem de se desafiarem para objectivos ambiciosos. Os resultados estão á vista de todos. E, por mais que alguns tentem, não há embuste difamatório nem propaganda que faça esconder a obra realizada.

O Governo continuará a apoiar o atletismo e o alto-rendimento, e a participação em competições desportivas que saibam conjugar os resultados desportivos de excelência com a capacidade para generalizar a prática desportiva, e aumentar o número de praticantes.

Agradeço à Revista Athletíssima, à Federação Portuguesa de Atletismo, e a todos os que contribuíram para tornar possível esta importante participação no Campeonato do Mundo de Atletismo.

À Equipa Portuguesa envio uma especial saudação, e uma palavra de forte apoio.

A todos envio, em nome do Governo, uma calorosa mensagem de agradecimento.

Bem Hajam.

O Secretário de Estado da Juventude e do Desporto

Laurentino Dias

# 17.4m

## Nelson ÉVORA

### triplo salto

## O menino do ouro

**N**elson Évora, ponto final, parágrafo. O nome, só por si, já diz tudo. No atletismo mundial contemporâneo é uma figura incontornável que já fez soar “A Portuguesa” nos quatro cantos do planeta, que já levou o nome de Portugal aos principais palcos das grandes competições internacionais e, para o lugar mais alto do pódio, é sempre um candidato de peso.

*“...a pressão essa vai estar do lado dos outros, eu vou para dar o meu melhor, e quando assim é, as coisas correm sempre bem.”*

Uma personalidade forte e um espírito aberto foram determinantes na sua integração quando, ainda muito jovem, chegou a Portugal, vindo de Cabo Verde. Os amigos, esses são para preservar, os mais antigos e os mais recentes, todos, sem exceção, têm sempre um lugar cativo no coração e na agenda do atleta que, nos poucos momentos de lazer que tem, aproveita sempre para celebrar os laços de amizade que os unem – “Mais do que nunca, aproveito todo o tempo que posso para estar com os meus amigos. Cada um tem a sua própria vida e, quando é possível estarmos juntos, dou primazia a esses momentos.”

Entre um autógrafo e outro, que vai dando aos seus fãs como forma de agradecimento por todo o apoio e carinho que lhe têm dedicado, encontra-

mos um Nelson satisfeito, acabou de conquistar mais um título de Campeão Nacional, mais uma vitória conquistada no país que o viu crescer e que o apoia em cada corrida, em cada salto. Sempre bem disposto vai interrompendo a entrevista para apoiar os colegas à medida que as provas se vão disputando.

Com os olhos vidrados fala do passado, com alguma nostalgia recorda o momento em que se cruzou com o técnico João Ganço, o seu treinador de sempre, mais que um técnico, um amigo, alguém que faz parte da família, que está sempre presente em todos os momentos em todos os lugares – “O professor morava no mesmo prédio que eu, quando vim para Portugal, foi com ele que comecei a praticar atletismo e sempre me acompanhou”.

Nelson respira competição, é nela que se sente realizado, competir é o seu meio, o seu ambiente de eleição – “Já faz parte de mim competir. Competir é algo muito natural, que me dá prazer, e faço-o de forma muito descontraída.” No desporto e na vida tem uma garra incomparável e encontra sempre motivação





para continuar, mesmo quando os obstáculos a transpor são altos e o caminho tortuoso - "Procuro sempre encontrar a componente de competição, de motivação, em tudo o que faço na minha vida, não só no atletismo."

Realizado com a vida que escolheu, dedicada à prática desportiva, sente-se um privilegiado e recusa-se a falar em dificuldades e em privações porque quem faz o que gosta, quem teve a felicidade de poder escolher o seu rumo, não tem motivos para lamentações. Talvez por isso o jovem atleta se tenha dedicado, nos últimos 2 anos a questões sociais, que já o levaram a leiloar um dos sapatos de bicos com os quais se sagrou Campeão do Mundo e Campeão Olímpico. É como que um "dever moral", proporcionar a crianças mais desfavorecidas algumas melhorias nas suas condições de vida, e é sempre "um prazer" ver o sorriso de agradecimento nos seus rostos.

A final do Triplo Salto tem lugar a 18 de Agosto a partir das 17 horas e 5 minutos em Lisboa, Campeão do Mundo e Campeão Olímpico em título, o atleta parte para este mundial com uma responsabilidade acrescida, revalidar o título que conquistou em Osaka mas, da pressão, dessa nem se lembra, "com as várias provas que tenho vindo a fazer, estou confiante, não excessivamente mas sinto-me bem, foi tudo muito bem planeado, tudo cumprido ao pormenor, a pressão essa vai estar do lado dos outros, eu vou para dar o meu melhor, e quando assim é, as coisas correm sempre bem.

A humildade que o caracteriza não o deixa entrar em falsas modéstias e, quando questionado sobre limites, relativamente ao triplo salto é peremptório quando diz "só tenho 25 anos, ainda tenho muitos pormenores para acertar, por isso, e pelo tempo de evolução que ainda tenho, não posso ainda falar em limites."

Um olhar de menino ilumina-lhe o rosto sereno, com apenas um quarto de século de vida Nelson já conquistou o ouro em quase todas as grandes competições mundiais. Com objectivos bem definidos e um discurso escorreito de quem sabe bem o que quer, olha-nos nos olhos e, como quem vira a página de um livro confidencia que sobre o passado, "já quase tudo foi dito, já tudo foi questionado e respondido" mas para ele o que conta é o futuro, "esse é mais importante".

É agora de Ouro o menino que brincava na rua, que jogava ao "estica" e fazia corridas com os amigos à volta do quarteirão, é de Ouro ao peito que parte para Berlim e é de Ouro que Nelson quer regressar.

**Data de Nascimento** 20 de Abril de 1984

**Clube** Sport Lisboa e Benfica

**Treinador** João Ganço

**Recorde Pessoal** 17.74m

**Melhor Marca de 2009** 17.66 (17.82 v: +2.5m/s)

#### **Medalheiro**

2003

Ouro nos Campeonatos da Europa de Juniores – Comprimento

Ouro nos Campeonatos da Europa de Juniores – Triplo Salto

2005

Ouro nos Campeonatos da Europa de Sub23 – Triplo Salto

2007

Ouro nos Campeonatos do Mundo de Pista – Triplo-Salto

2008

Bronze nos Campeonatos do Mundo de Pista Coberta – Triplo Salto

Ouro nos Jogos Olímpicos de Pequim – Triplo-Salto



## "simply the best"

**É** ao som de "Simply the Best" da mítica Tina Turner que Naide Gomes se inspira para as grandes competições. Uma mulher comum que gosta de ir às compras, de estar na moda e de ir ao cinema, os filmes de terror são a sua preferência e a cozinha a sua paixão, "aprendi a cozinhar quando tinha 7 anos, ainda em São Tomé e Príncipe, e apesar de fazer muitos pratos africanos, a minha especialidade é a Lasanha", mesmo na alta competição vive sem privações "às refeições como de tudo, todos os pratos que a minha mãe faz, mas sempre com moderação".

Enquanto lava a varanda da sua casa, Naide recorda a infância com um sorriso rasgado, "era muito feliz, brincava na rua, sobretudo com os rapazes, corríamos, jogávamos com uma bola de trapos feita de meias rasgadas, atravessávamos rios e subíamos às árvores, era uma autêntica Maria Rapaz".

A simplicidade e a sinceridade são adjectivos que a caracterizam, uma colecionadora de relógios que rejeita qualquer vedetismo e que escolheu o curso de Fisioterapia "para continuar ligada ao desporto depois de terminar a carreira de atleta".

Naide dá, mais do que ninguém, valor ao trabalho dos fisioterapeutas, nas semanas que antecedem o Mundial de Berlim, passa por dia cerca de 4 horas no Departamento Médico, "continuo a fazer reforço no joelho por prevenção, e estou a tratar uma lesão no tendão que me incomoda bastante", mas quando entra na pista "a adrenalina e a vontade de vencer fazem esquecer a dor, ela continua lá, mas tento abstrair-me". Em Londres, no final de Julho, saltou 6.99 metros, a sua melhor marca de 2009, com uma lesão no tendão.

Uma carreira recheda de sucessos e um vasto currículo desportivo que teve início com as provas combinadas pelas quais se sagrou campeã do Mundo de Pentatlo em Pista Coberta, o sucesso desportivo de Naide Gomes foi sempre uma constante. Contudo, uma lesão grave no joelho impediu a atleta de continuar a fazer salto em altura disciplina integrada nas provas combinadas e da qual é recordista de Portugal, a par com a sua amiga Sónia Carvalho. Ditou o destino que seria outro o salto de Naide Gomes, o Salto em Comprimento, onde também é recordista de Portugal com 7.12 metros. Os sucessos foram-se somando no Salto em Comprimento como anteriormente no Pentatlo e no Heptatlo.

O sonho Olímpico ficou, por momentos, desfeito na qualificação de Pequim, "não sei o que se passou, estava em grande forma mas aquele não era o meu dia", sem problemas em encarar o que se passou, para Naide "Pequim faz parte do passado, contudo é um marco na minha carreira que não vou esquecer. Apeteceu-me desistir de tudo, desistir da minha carreira e ficar em casa com a minha família sem ninguém me perguntar nada, mas não podia reagir assim, porque o trabalho e o sonho não são só meus, são também do meu treinador e de muitas outras pessoas que me apoiam e me acompanham, mas o sonho mantém-se". A seguir a Pequim Naide venceu o Meeting de Zurique e a Final do Grande Prémio da IAAF, mostrando ao Mundo do Atletismo que o deslize Olímpico em nada abalou a convicção e a vontade de vencer da atleta que reagiu como uma campeã.

Mas o sonho continua, "tenho ainda como objectivo ganhar uma medalha olímpica, em Londres, mas se não conseguir não há qualquer problema, não estou obcecada por isso."

Naide parte para Berlim como a 2ª melhor Mundial

do ano, atrás da Norte Americana Brittney Reese, que a 24 de Maio, em Belém, pulou 7.06 metros, mais 7 centímetros do que a portuguesa. Apesar das confortáveis posições nos rankings quando chega às grandes competições, Naide Gomes nunca prometeu medalhas, “e também não será desta vez que as vou prometer, só prometo trabalhar e dar o melhor de mim”, e é com esse trabalho, é com o melhor de si, que dia após dia procura desafiar as leis da gravidade. Já por 4 vezes passou a barreira dos 7 metros, “não é uma obsessão voltar a saltar 7 metros, mas sei que para ganhar uma medalha em Berlim vou ter que os saltar”.

A conversa termina, a varanda já está lavada e Naide Gomes continua a sorrir. A 21 de Agosto, será ao som de “Simply the Best” que Naide se vai inspirar para a qualificação do Salto em Comprimento, a 23 de Agosto o Olímpico de Berlim recebe a final da disciplina, no último dia dos 12<sup>os</sup> Campeonatos do Mundo de Atletismo ficar-se-á a conhecer quem sucede a Tatiana Lebedeva como campeã do mundo de Salto em Comprimento, e será a 23 de Agosto que Naide Gomes vai querer provar que é “Simplesmente a Melhor”.



**Data de Nascimento** 20 de Novembro de 1979

**Clube** Sporting Clube de Portugal

**Treinador** António Abreu Matos

**Recorde Pessoal** 7.12

**Melhor Marca de 2009** 6.99

#### **Medalheiro**

- 2002 Prata nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – Pentatlo
- 2004 Ouro nos Campeonatos do Mundo de Pista Coberta – Pentatlo
- 2005 Ouro nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – Comprimento
- 2006 Bronze nos Campeonatos do Mundo de Pista Coberta – Comprimento  
Prata nos Campeonatos da Europa – Comprimento  
Prata na Taça do Mundo – Comprimento
- 2007 Ouro nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – Comprimento
- 2008 Ouro nos Campeonatos do Mundo de Pista Coberta – Comprimento

# 9:22:50

## Jessica AUGUSTO

### 3000 metros obstáculos

## A meio-fundista que queria ser saltadora

**A**os 14 anos Jessica Augusto aceitou o desafio de um colega de escola e começou a praticar atletismo, “eu perdia com ele na velocidade, e ganhava-lhe no meio-fundo, mas como ele ia começar a treinar regularmente, também fui, não podia perder!”

Jessica Augusto é uma das caras da renovação do meio-fundo feminino Português, mas não era esta a primeira opção da atleta, “queria ser saltadora em comprimento ou em altura, mas num Torneio escolar na pista coberta de Braga participei no Comprimento e na Altura, nenhuma das duas me correu bem, e acabei por ganhar os 1000 metros, a partir daí foi o meio-fundo a minha opção”.

*Berlim poderá marcar o adeus de Jessica aos obstáculos, mas o seu nome ficará para sempre ligado à disciplina.*

Campeã do Europa de Corta-Mato ainda enquanto júnior, Jessica consegue a sua primeira medalha individual também no Corta-Mato, e também no Europeu, foi em Bruxelas em 2008, onde conquistou a medalha de Prata.

Em 2007, começou a treinar barreiras para preparar o Europeu de Cross, “o percurso tinha obstáculos” e a experiência levou-a aos 3000 metros obstáculo do Meeting de Huelva, o resultados foi surpreendente, Jessica pulverizou o Recorde de Portugal da distancia, colocando-o em 9:22.50.

Berlim poderá marcar o adeus de Jessica aos obstáculos, mas o seu nome ficará para sempre ligado à disciplina.

**Data de Nascimento** 8 de Novembro de 1981

**Clube** Individual

**Treinadora** Elsa Amaral

**Recorde Pessoal** 9:22.50

**Melhor Marca de 2009** 9:32.10

**Medalheiro**

2000 Ouro nos Campeonatos da Europa de Corta-Mato de Juniores

2008 Prata nos Campeonatos da Europa de Corta-Mato





# Sara MOREIRA

## 3000 metros obstáculos

## A menina de Roriz

**G**arra... Determinação ... Persistência ... é assim Sara Moreira, é assim a menina que Roriz viu crescer para a vida, e para o Atletismo, é assim a menina que sonha com as medalhas, que se inspirou na carreira de Fernanda Ribeiro e que tem em Pedro Ribeiro, treinador e namorado, o suporte que precisa para enfrentar de cabeça erguida todas as competições.

No dia seguinte a revalidar o seu título de Campeã de Portugal de 3000 metros obstáculos, com roupa "casual" e sem as madeixas loiras que a acompanharam nos últimos meses, Sara explica a opção: "foi nos 3000 metros obstáculos, como Juvenil, que consegui pela primeira vez mínimos para uma competição Internacional, como éramos muitas atletas com mínimos, acabei por não ser seleccionada, mas em 2007 quando decidimos apostar a sério numa carreira desportiva, escolhi os obstáculos, sinto-me bem nos obstáculos", não foi superstição essas ficaram de lado há muito tempo, "agora só costume correr sempre com o mesmo acessório para o cabelo".

Na noite anterior à final dos 3000 metros do Europeu de Pista Coberta, sonhou... e por duas vezes ganhou uma medalha, a de Ouro e a de Bronze, acabou por conquistar a de Prata! Para Berlim ainda não sonhou, "ainda bem, porque se já tivesse sonhado estava ansiosa, assim é melhor, ando mais descontraída", o objectivo é ir à final, e depois de lá estar, "já vi que tudo pode acontecer, aconteceu em Turim, onde ninguém estava à espera, também pode acontecer em Berlim".

*"tudo pode acontecer; aconteceu em Turim, onde ninguém estava à espera, também pode acontecer em Berlim"*

Quando lhe perguntamos sobre o futuro, sorri, faz uma pausa e os olhos brilham, "tenho um grande desejo de ser mãe, e já está planeado, vai ser em 2013, a seguir aos Jogos de Londres, mas depois quero regressar à competição", o atletismo é a sua vida, dentro e fora das pistas, é o atletismo o tema habitual das conversas, "por vezes eu e o Pedro falamos de outras coisas, mas acabamos quase sempre no atletismo, é a nossa vida". O Curso de Fisioterapia também ficou para trás, "o processo de Bolonha veio complicar mais as coisas, e neste momento não tenho tempo para a Escola, treino de manhã e de tarde, não dá para ir às aulas", mas não é um projecto esquecido, quer acabar o curso antes de terminar a carreira desportiva, "o ramo da saúde sempre me fascinou, muito mais a fisioterapia, e o poder estar com as pessoas todos os dias e ver a sua recuperação, o fruto do trabalho".

Com ou sem superstições, com ou sem sonhos, Sara Moreira parte para Berlim com a bagagem cheia de garra, determinação e persistência, é assim a menina de Roriz.

**Data de Nascimento** 17 de Outubro de 1985

**Clube** Maratona Clube de Portugal

**Treinadora** Pedro Ribeiro

**Recorde Pessoal** 9:29.36

**Melhor Marca de 2009** 9:29.36

**Medalheiro**

2007

Bronze nos Campeonatos na Europa de Sub23 – 3000m obstáculos

2009

Prata nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – 3000m



# Rui SILVA

## 1500 metros

## O regresso do “capitão”

**U**m homem feliz! É sem dúvida a melhor descrição que poderíamos fazer de Rui Silva, o atleta português mais medalhado, individualmente e no sector masculino, de todos os tempos. Detentor de um currículo impressionante, muitos são os amantes da modalidade que o consideram, o homem mais talentoso do atletismo nacional.

Encontrámo-lo nos momentos que antecederam o pódio de mais um título nacional, sempre rodeado pela família que construiu, e que é o seu pilar de sustentação em todos os momentos. As alegrias e as tristezas são partilhadas e vividas entre todos, confessa o atleta enquanto se vislumbra uma lágrima que teima em permanecer nos seus olhos.

Cresceu num meio humilde e sempre foi muito independente, aprendeu cedo a viver e a orientar-se sozinho, uma vez que os seus pais, ligados profissionalmente à agricultura, tinham pouco tempo para lhe dedicar. Ainda assim e, apesar de alguns sabores, o atleta confessa que teve uma infância feliz, correndo pelos campos, subindo às árvores e comendo directamente da origem, aquilo que a terra produzia. “Fui feliz enquanto criança, não tendo aquilo que algumas crianças tinham, tinha aquilo que outras não dispunham.”

“Casais da Charneca, numa prova popular” foi a primeira competição que Rui disputou. Foi nas provas populares ou de pelotão que o atleta, pela mão de Artur Guedes, um curioso da modalidade, se estreou no atletismo. Cruza-se mais tarde com

Pedro Barbosa, o seu primeiro treinador: “quem me orientou inicialmente e me abriu portas” – confidenciou-nos o atleta.

Depois da estreia, em 1992, é no dia 8 de Outubro de 1996 que Rui Silva passa a representar o Sporting Clube de Portugal. A data, essa está na memória do atleta, tão viva como se de hoje se tratasse. Leão de coração, fala do seu clube com um brilho especial nos olhos, “um clube que me deu tudo, o que sou hoje devo ao Sporting e a Portugal, receberam-me de braços abertos e deram-me tudo o que necessitava.”

É já no Sporting Clube de Portugal que o caminho do atleta se cruza com o do técnico Bernardo Manuel. Os títulos e as medalhas que conquistaram juntos estão bem presentes nas recordações do atleta

que afirma que mesmo na altura da mudança “foi o professor que me ajudou a orientar nesta nova fase da minha carreira desportiva, apontando-me o caminho a seguir”.

A palavra mudança, é bem conhecida de Rui Silva que recentemente trocou o Cartaxo pela Maia, onde se sente bem, acarinhado e acompanhado, tendo encontrado no técnico João Campos um treinador e um amigo, um auxílio precioso na luta por um título internacional.

Aos 31 anos, Rui Silva está de regresso aos grandes palcos do Atletismo Mundial ao ar livre. De-

*A sua “ponta final” e a forma inteligente como lê, não só os adversários mas como as corridas, fazem de Rui Silva um atleta talhado para grandes campeonatos*



pois de ter sido medalhado de bronze nos 1500 metros dos mundiais de Helsínquia em 2005, o atleta do Sporting atravessou um deserto, castigado por sucessivas lesões vendo-se impedido de participar em grande competições europeias e mundiais. No regresso aos campeonatos do mundo Rui Silva encontra-se embebido num sentimento de nostalgia, “4 anos é um período muito longo, quer na vida pessoal, quer na vida desportiva de um atleta”.

Apesar desta não ser uma experiência nova, o meio-fundista não esconde a ansiedade que lhe vai na alma pois, os objectivos a que se propõe não são fáceis, um “lugar na final” é a primeira conquista, o primeiro objectivo para os Campeonatos do Mundo de Berlim e, depois... “depois é o sonho de uma medalha”... e como o sonho comanda a vida, Rui parte para a Alemanha com o desejo de regressar a solo português com as suas metas alcançadas.

Em Março passado, depois de ter voltado ao atletismo do mais alto nível, Rui Silva bateu a potente armada espanhola comandada por Diogo Ruiz, sagrando-se Campeão da Europa de 1500 metros em pista coberta, a sua distância de eleição.

Regressando aos treinos de forma intensa e com a motivação e objectivos apontados para a competição por excelência do atletismo mundial, todos os esforços foram feitos, agora que a parte mais intensa da sua preparação física está completa o atleta concentra-se em afinar pormenores e, com o sentimento do dever cumprido em termos de preparação, Rui não esquece que o “factor sorte” é também importante, quer ao nível das eliminatórias, quer ao nível do andamento imposto numa final a este nível.

A sua “ponta final” e a forma inteligente como lê, não só os adversários mas como as corridas, fazem

de Rui Silva um atleta talhado para grandes campeonatos e, prova disso, são as 13 medalhas individuais que conquistou para Portugal, 5 de Ouro, 4 de Prata e 4 de Bronze.

A 15 de Agosto, quando forem 17 horas e 15 minutos em Portugal, Rui Silva sobe ao Olímpico de Berlim naquele que será o primeiro passo para a conquista de um sonho, será o regresso de quem muitos apelidam de “Capitão da Selecção Nacional”, o regresso do “Capitão” Rui.

**Data de Nascimento** 3 de Agosto de 1977

**Clube** Sporting Clube de Portugal

**Treinador** João Campos

**Recorde Pessoal** 3:30.07 - 1500m

**Melhor Marca de 2009** 3:34.18 - 1500m

#### **Medalheiro**

1998

Ouro nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – 1500m

Prata nos Campeonatos da Europa de Pista – 1500m

Prata na Taça do Mundo de Pista – 1500m

1999

Ouro nos Campeonatos da Europa de Sub23 – 1500m

2000

Prata nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – 3000m

2001

Ouro nos Campeonatos do Mundo de Pista Coberta – 1500m

2002

Ouro nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – 1500m

Bronze nos Campeonatos da Europa de Pista – 1500m

2004

Prata nos Campeonatos do Mundo de Pista Coberta – 1500m

Bronze nos Jogos Olímpicos de Atenas – 1500m

2005

Bronze nos Campeonatos do Mundo de Helsínquia – 1500m

2007

Bronze nos Campeonatos da Europa de Corta-Mato

2009

Ouro nos Campeonatos da Europa de Pista Coberta – 1500 m



# Francis **OBIKWELU** 4x100 metros

**C**hegou a Portugal no Verão de 1994 e de Portugal nunca mais partiu! Campeão da Europa em título nos 100 e 200 metros, Francis é o detentor do recorde europeu dos 100 metros e, por isso, uma referência incontornável da velocidade, não só no velho continente mas também em termos mundiais.

Em Berlim faz parte de uma equipa de jovens velocistas que alcançaram, pela primeira vez na história nacional, o direito de participar, na prova de 4X100metros, nos Mundiais ao ar livre. Mostrar a sua garra e bater o recorde nacional da disciplina são os seus grandes objectivos para os Campeonatos do Mundo de Atletismo.

**Data de Nascimento** 22 de Novembro de 1978

**Clube** Sporting Clube de Portugal

**Treinador** Francis Obikwelu

**Recorde Pessoal** 9.86 - 100m

**Melhor Marca de 2009** 10.10 - 100m

#### **Medalheiro**

2002

Ouro nos Campeonatos da Europa – 100 metros

Ouro nos Campeonatos da Europa – 200 metros

Prata na Taça do Mundo – 200 metros

Bronze na Taça do Mundo – 100 metros

2004

Prata nos Jogos Olímpicos de Atenas – 100 metros

2006

Ouro nos Campeonatos da Europa – 100 metros

Ouro nos Campeonatos da Europa – 200 metros

Prata na Taça do Mundo – 100 metros

## Estafeta

**O**s 4x100 metros Portugueses começam a ser tradição. Em Debrecen, no Campeonato da Europa de Sub23, o quarteto Luso composto por Dany Gonçalves, Arnaldo Abrantes, Ricardo Martins e Yazal-des Nascimento, cortou a meta na 2ª posição, conquistando a medalha de Prata, a primeira para uma estafeta Nacional num grande Campeonato.

Do quarteto de Debrecen, mantêm-se para Berlim Dany Gonçalves e Arnaldo Abrantes, ao quais se juntam Francis Obikwelu, João Ferreira e Ricardo Monteiro.

A 20 de Junho, no Estádio Dr. Magalhães Pessoa, em Leiria, 4 dos 5 seleccionados para Berlim arrasaram o Recorde de Portugal, colocando-o em 39.02, bem perto da barreira dos 39 segundos. Em Leiria, e por esta ordem, Dany Gonçalves, Arnaldo Abrantes, João Ferreira e Francis Obikwelu conseguiram um feito histórico, pela primeira vez, uma estafeta de 4x100 metros alcançou mínimos de participação para um Campeonato do Mundo, em Leiria, deu-se o primeiro passo a caminho de um sonho, a final de Berlim.

Portugal parte para a Alemanha com 39.02 segundos, o 11º melhor registo mundial da corrente temporada, quando questionados, os atletas alimentam o sonho, sem nunca tirar os pés do solo.





# Estafeta **PORTUGAL** 4x100 metros



**João  
FERREIRA**

**Data de Nascimento** 20 de Outubro de 1986  
**Clube** Sporting Clube de Portugal  
**Treinadora** Anabela Leite  
**Recorde Pessoal** 10.55 - 100m  
**Melhor Marca de 2009** 10.86 - 100m

Consciente dos “riscos” das provas de estafetas que, só pelo facto de terem 4 atletas envolvidos aumentam as probabilidades de errar, comparativamente com provas individuais, João Pedro Ferreira salienta que a equipa está preparada para dar o seu melhor. Não fala em expectativas pessoais porque “somos 4, somos uma equipa, queremos fazer o melhor possível e chegar o mais longe que conseguirmos”



**Ricardo  
MONTEIRO**

**Data de Nascimento** 2 de Outubro de 1985  
**Clube** Futebol Clube do Porto  
**Treinador** João Abrantes  
**Recorde Pessoal** 10.64 - 100m  
**Melhor Marca de 2009** 10.70 - 100m

Com passaporte carimbado para Berlim com vista à participação na estafeta de 4x100metros Ricardo Monteiro acredita que a equipa Portuguesa tem “muitas potencialidades”. Com uma agenda de treino apertada até aos Campeonatos do Mundo, o jovem velocista refere que as principais expectativas são “passar a primeira fase e baixar dos 39”. Temos uma equipa forte e estamos a apostar claramente na preparação. Vamos a Berlim dar o nosso melhor”.



**Dany  
GONÇALVES**

**Data de Nascimento** 14 de Março de 1985  
**Clube** Clube Sport Marítimo  
**Treinador** Adriano Gonçalves  
**Recorde Pessoal** 10.39 - 100m  
**Melhor Marca de 2009** 10.39 - 100m

O velocista madeirense já não é novato no que diz respeito a participações a nível da prova de estafetas. Dany Gonçalves fez parte do quarteto que fez história em Debrecen ao ganhar a prata nos Campeonatos da Europa de Sub23.

Em Berlim “espero contribuir para que juntos consigamos alcançar um novo recorde nacional e, se tudo correr pelo melhor, ir à final. Se conseguirmos ir à final dos 4x100 metros será já uma grande conquista por parte da equipa.”



## Sónia TAVARES

100 metros

Sónia Tavares é uma das jovens velocistas lusas de destaque. Conseguiu recentemente carimbar o seu passaporte para Berlim, a sua primeira participação num Mundial de Ar Livre. Sónia esteve, no decorrer desta época desportiva, num crescendo de forma evidente. Medalhada nas Universiadas e nos Jogos da Lusofonia, a atleta espera em Berlim melhorar a sua marca pessoal e, se possível, alcançar um novo Recorde de Portugal na prova de 100metros.

**Data de Nascimento** 21 de Março de 1986

**Clube** Sporting Clube de Portugal

**Treinador** José Silva

**Recorde Pessoal** 11.39

**Melhor Marca de 2009** 11.39

## Arnaldo ABRANTES

100, 200 e 4x100 metros

Será a primeira vez que Arnaldo Abrantes corre os 100 metros num grande Campeonato “apesar de ter corrido em Meetings importantes, será uma experiência nova”. Nos 200 metros, “apesar de ser a prova onde me sinto mais confortável a correr, este ano a aposta foi melhorar a fase de aceleração, os 200 metros serão a grande aposta para o Europeu de Barcelona”.

Relativamente à experiência ganha em Osaka, onde “praticamente não consegui descansar depois dos 20.48 da eliminatória, foi um grande desgaste físico e sobretudo emocional, em Berlim quero correr de forma diferente, controlar-me nas eliminatórias para poder correr mais rápido nos quartos de final, e quem sabe, conseguir um lugar numa das meias-finais”.

**Data de Nascimento** 27 de Novembro de 1986

**Clube** Sporting Clube de Portugal

**Treinador** Anabela Leite

**Recorde Pessoal** 10.19 - 100m / 20.48 - 200m

**Melhor Marca de 2009** 10.19 - 100m / 20.52 - 200m

**Medalheiro**

2007 Prata nos 4x100 metros do Europeu de Sub23

## Vânia SILVA martelo

A participação nos Campeonatos do Mundo de Pista são mais uma meta conseguida pela lançadora Leiriense. Vânia procura, em Berlim alcançar um sonho, ficar entre as 16 melhores atleta do planeta – “Sei que é difícil, mas é um sonho que tenho”.

Sonhos de parte, Vânia Silva quer conseguir arremessar o engenho de 4kg até à sua melhor marca pessoal, é esse o principal objectivo da atleta.

**Data de Nascimento** 8 de Junho de 1980

**Clube** Sporting Clube de Portugal

**Treinador** Paulo Reis

**Recorde Pessoal** 68.82 metros

**Melhor Marca de 2009** 68.32 metros



## Sandra Helena TAVARES vara

Sandra Helena Tavares conhece bem os caminhos do atletismo, ela e as suas irmãs praticam este desporto desde muito meninas e é a ele que dedicam grande parte do seu tempo.

Em Berlim Sandra espera melhorar a sua marca pessoal fixada em 4.35 metros. Durante esta época a saltadora conseguiu por várias vezes transpor a fasquia colocada a 4,30 e 4,35 metros o que evidencia uma boa forma física e adivinha um bom presságio para os Mundiais de Pista.

**Data de Nascimento** 21 de Março de 1986

**Clube** Futebol Clube do Porto

**Treinador** Sebastien Homo

**Recorde Pessoal** 4.35 metros

**Melhor Marca de 2009** 4.35 metros



## Marco FORTES peso

Já habituado aos grande palcos do atletismo mundial, Marco Fortes espera “que o Mundial de Berlim seja o culminar de todas as coisas boas que aconteceram ao longo da época”, não fala de finais “mas gostava de lançar longe para provar a quem ainda tem dúvidas que não tenho qualquer problema com as provas internacionais”.

**Data de Nascimento** 26 de Outubro de 1982

**Clube** Sporting Clube de Portugal

**Treinador** Vladimir Zinchenko

**Recorde Pessoal** 20.52m

**Melhor Marca de 2009** 20.52 metros

**Medalheiro**

2001

Bronze nos Campeonatos da Europa de Juniores

2007

Prata na Taça da Europa de Lançamentos





**Rui Pedro**  
**SILVA** maratona

**Data de Nascimento** 6 de Maio de 1981  
**Clube** Maratona Clube de Portugal  
**Treinador** João Campos  
**Recorde Pessoal** 28:01:63  
**Melhor Marca de 2009** 28:01:63

Com mínimos para a prova de 10.000 metros, Rui Pedro Silva, já habituado aos grandes palcos do Atletismo Mundial, traça os seus objectivos com base na sua experiência competitiva. "Claro que o meu objectivo principal é fazer a melhor prova e a melhor marca possível. Sei que a concorrência vai ser muita e muito forte mas vou dar o meu melhor".

Estar entre os primeiros atletas do velho continente é o desejo do fundista luso, que rumo a Berlim após uma época sem grandes percalços e com o sentimento do dever cumprido em termos de preparação física.



**Fernando**  
**SILVA** maratona



**José**  
**MOREIRA** maratona

**Data de Nascimento** 5 de Maio de 1980  
**Clube** Cyclones  
**Treinador** Paulo Matos Pereira  
**Recorde Pessoal** 2:14:57  
**Melhor Marca de 2009** 2:14:57

Quando questionado sobre a motivação que move José Moreira nesta participação em Berlim, Paulo Matos, seu treinador, é peremptório em dizer que "a motivação é total, é a primeira vez que ele representa a Selecção Nacional e por isso está muito motivado".

José Moreira está "confiante e muito bem fisicamente" e espera que, nos Campeonatos do Mundo de Pista, possa melhorar a sua marca pessoal. Baixar das 2:14,00 é o grande objectivo do atleta para a prova masculina da Maratona.

A cumplicidade é grande entre treinador e atleta, tanto que preferem manter as expectativas guardadas entre os dois, como um segredo que alimentam, um sonho que procuram.

Adiantam sim que a motivação é "muita, é a primeira participação nos Campeonatos do Mundo de Pista e a preparação correu como prevíamos" – confidenciou-nos Mário Cunha, treinador do maratonista.



**Luís**  
**FETEIRA** maratona

**Data de Nascimento** 21 de Abril de 1973  
**Clube** Conforlimpa  
**Treinador** Manuel Matias  
**Recorde Pessoal** 2:11:57  
**Melhor Marca de 2009** 2:11:57

Luís Feiteira é um atleta com um palmarés repleto de internacionalizações que vão desde Campeonatos da Europa de Pista Coberta a Campeonatos do Mundo de Pista ao Ar Livre, passando por Jogos Olímpicos.

Para Berlim garante que se sente muito motivado mas, as expectativas, prefere guardar para si, garantindo que a sua participação nesta edição dos Campeonatos será efectuada com base na vontade de dar o melhor de si.

**Data de Nascimento** 1 de Março de 1980  
**Clube** Maratona Clube Portugal  
**Treinador** Mário Cunha  
**Recorde Pessoal** 2:12:09  
**Melhor Marca de 2009** 2:12:09



## Marisa BARROS maratona

Marisa Barros participa em Berlim na prova da Maratona feminina e só espera "ter coragem para dar o meu melhor, pelos portugueses, porque é sempre um orgulho enorme vestir a camisola de Portugal, o meu país.

**Data de Nascimento**

25 de Fevereiro de 1980

**Clube** SportZone

**Treinador** António Ascensão

**Recorde Pessoal** 2:26:03

**Melhor Marca de 2009** 2:26:03

## AnaDIAS 10000 metros

**Data de Nascimento** 15 de Janeiro de 1974

**Clube** Casa Benfica Faro

**Treinador** Fernando Barão

**Recorde Pessoal** 31:38.48

**Melhor Marca de 2009** 31:42.94

Depois de estar presente nos Jogos Olímpicos de Pequim, participar em Berlim era uma meta importante para a atleta Algarvia. Ana Dias considera que apontar os objectivos para a prova de 10.000 metros foi "uma aposta arriscada mas que, felizmente, acabou por correr bem".

Cortar a meta entres as 16 primeiras, no Olímpico de Berlim, é o seu grande objectivo para estes Campeonatos do Mundo, é com esta determinação que alinha à partida, com a confiança de que será bem sucedida.





## Ana Dulce FÉLIX

5000 e 10000 metros

Com mínimos para as provas de 10.000 e 5.000 metros Ana Dulce Félix não quer arriscar colocar as suas expectativas altas demais. Com consciência de que terá que enfrentar uma potente armada proveniente de África a atleta parte para Berlim com o principal objectivo de efectuar uma prova sem percalços e “melhorar a melhor marca que tenho na disciplina.

**Data de Nascimento** 23 de Outubro de 1983

**Clube** Sporting Clube de Braga

**Treinador** Maria Sameiro Araújo

**Recorde Pessoal**

15:08.02 - 5000m / 31:40.60 - 10000m

**Melhor Marca de 2009**

15:08.02 - 5000m / 31:40.60 - 10000m

## Alberto PAULO

3000 metros obstáculos

Alberto Paulo, apesar de ainda muito jovem, está habituado às grandes competições mundiais. No seu currículo conta já, entre outras representações, com a participação nos Jogos olímpicos de Pequim. “Melhorar a marca pessoal” é o grande objectivo do meio-fundista madeirense para os Campeonatos do Mundo de Berlim, “tudo o que acontecer para além disso, será muito bom.”

**Data de Nascimento** 03 de Outubro de 1985

**Clube** Clube Sport Marítimo

**Treinador** João Campos

**Recorde Pessoal** 8.24.2

**Melhor Marca de 2009** 8.32.56

# A professora de atletismo

Foi no Desporto escolar que Inês Monteiro se iniciou e a sua apetência para a corrida de resistência levou a atleta até ao Corta-Mato, prova onde ganhou, ainda como júnior a sua primeira medalha como individual, a de prata, no Europeu de Corta-Mato, "a par da primeira participação nos Jogos Olímpicos, em Atenas em 2004, a primeira medalha no Corta-Mato foi dos momentos mais marcantes da minha carreira", um ano depois, Inês volta a ser medalhada no Europeu de Júniores de Cross, desta vez, foi de Ouro.

No Corta-Mato Inês Monteiro sente-se rainha, e em 2008 volta a ser medalhada individualmente, em Bruxelas. Depois de uma semana complicada, a atleta corta a meta na terceira posição e arrecada a medalha de Bronze.

Mas nem só de glória se faz a carreira dos atletas, em 2005, no Campeonato do Mundo de Atletismo, em Helsínquia, Inês fracturou o pé na passagem pela vala de água, foi o adeus aos 3000 metros obstáculos, "quando recuperei ainda voltei a treinar para os obstáculos, mas fiquei com um calo ósseo que me tirou flexibilidade no pé, o que me impede de passar a vala de água".

Professora de Educação Física, Inês Monteiro trabalha num projecto de Escolas de Atletismo, promovido pela Câmara Municipal da Guarda, "para além de leccionar Atletismo no primeiro ciclo, temos uma Escola de Atletismo as crianças que querem praticar a modalidade depois do período lectivo". Após as competições é sempre recebida nas escolas com grande alegria, "os primeiros 10 minutos são sempre complicados, as crianças ficam muito agitadas e querem fazer perguntas sobre a prova".

Inês Monteiro tem mínimos nos 5000 metros e nos 10000 metros, mas em Berlim a grande aposta serão os 10000 metros, "tudo depende das condições que encontrar, mas gostava de melhorar a minha marca e quem sabe, entrar nas 16 primeiras".

No dia 15 de Agosto, quando forem 18:25 em Lisboa, Inês Monteiro participa na final dos 10000 metros dos 12ºs Campeonatos do Mundo de Atletismo, mais uma página na carreira da atleta, mais uma história para a Professora de Atletismo contar aos seus alunos.

**Data de Nascimento** 18 de Maio de 1980

**Clube** Maratona Clube Portugal

**Treinador** Pedro Martins

**Recorde Pessoal**

15:01:06 - 5000m / 31:34.17 - 10000m

**Melhor Marca de 2009**

15:01:06 - 5000m / 31:34.17 - 10000m

**Medalheiro**

1998 Prata nos Campeonatos da Europa de Corta-Mato de Júniores

1999 Ouro nos Campeonatos da Europa de Corta-Mato de Júniores

2008 Bronze nos Campeonatos da Europa de Corta-Mato

Inês MONTEIRO  
5000 e 10000 metros





Susana FEITOR  
20 km marcha

## O décimo (!) Mundial

**H**á 2 anos Susana Feitor entrou para a história como uma das 9 atletas com mais presenças em Campeonatos do Mundo de Atletismo. A 16 de Agosto soma a sua décima participação e, nessa altura, ela e a lançadora alemã Franka Dietszche serão as duas únicas com tal feito. Uma história que começou a escrever-se muito cedo. Com apenas 16 anos foi a mascote portuguesa em Tóquio 91, depois de um ano antes ter surpreendido o meio ao sagrar-se campeã mundial júnior. Desde então não falhou qualquer presença. A transição para sénior não foi fácil, mas Susana não desistiu. De dois em dois anos lá estava ela (com Europeus, Olimpíadas e Taças do Mundo e da Europa pelo meio) na linha de partida. Os 10 Kms habituais deram lugar aos 20 em 1999 e Susana mostrou finalmente que não estava no pelotão só para rolar. Motivada pelo bronze nos Europeus de 98, em Budapeste, nos Mundiais de Sevilha ficou à beira do pódio. Aquela que em tempos fora a mais jovem marchadora do circuito tinha crescido e o seu trabalho e talento davam frutos.

Pódio em Helsinquia

Mas o melhor ainda estava para vir. Em 2005, depois de um 9º lugar em Paris 2003 e de mais uma desilusão olímpica, Susana fez uma época diferente, mais calma e com menos pressão. Face às constantes lesões do início da década, desclassificações e até alguma desmotivação, não surgiu em Helsinquia como uma das favoritas. De trás para a frente, foi passando uma e outra e cortou a meta em terceiro lugar no dia mais feliz da sua vida desportiva. Um bronze que na altura, face a muitas contrariedades, soube a ouro. O que há uns anos parecia muito longe era agora bem real. Aos 30 anos, Susana estava de novo na linha da frente, o que confirmou em Osaka 2007 com um 5º lugar. Pelo meio há muito para contar: um recorde nacional de 1h27'55" que durou sete anos, desclassificações muito duras (como aquela no último quilómetro em que seguia para uma das melhores marcas de sempre) e pódios em Taças do Mundo e da Europa e em provas do circuito mundial. Susana tem outro mérito. A marcha feminina é hoje a disciplina mais consistente do atletismo português. Foi o seu pioneirismo que motivou o aparecimento de valores como Vera Santos, Inês Henriques, Ana Cabecinha e Maribel Gonçalves, marchadoras que a começaram a acompanhar nas lides internacionais.

“Vai ser uma grande emoção”

Os Campeonatos do Mundo sempre foram o seu palco de eleição (com 3º, 4º, 5º e 9º lugares) e nos Europeus também já estava na história com o desempenho de 1998. Faltavam os Jogos. Susana fez para Pequim uma das melhores preparações da sua vida, só que aquele não era o seu dia. Muitos ditaram o fim da carreira, mas, como já havia feito em situações semelhantes, a marchadora mostrou que estavam errados e logo a seguir ganhou a final mundial do IAAF Race Walking Challenge. Agora aí está ela, dedicada cem por cento a dar o melhor em Berlim. “Vai ser uma grande emoção”, diz. O objectivo é fazer uma corrida à Susana e entrar uma vez mais “nas dez primeiras”. As adversárias vão estar atentas, ou não fosse a eterna “menina” de Rio Maior uma das mais experientes e respeitadas marchadoras do mundo.

**Data de Nascimento** 28 de Janeiro de 1975

**Clube** Clube de Natação de Rio Maior

**Treinador** Jorge Miguel

**Recorde Pessoal** 1:27:55

**Melhor Marca de 2009** 1:31:37

### Medalheiro

1990 - Ouro - Campeonato do Mundo de Júniores - 5000m Marcha

1991 - Prata - Campeonato da Europa de Júniores - 5000m Marcha

1993 - Ouro - Campeonato da Europa de Júniores - 5000m Marcha

1994 - Prata - Campeonato do Mundo de Júniores - 5000m Marcha

1997 - Bronze - Campeonatos da Europa de Sub23 - 10 km Marcha

1998 - Bronze - Campeonatos da Europa de Pista - 10 Km Marcha

2005 - Prata - Taça da Europa de Marcha - 20 Km Marcha

2005 - Bronze - Campeonato do Mundo de Pista - 20 Km Marcha



## Vera SANTOS

20 km marcha

Consciente de que, para além da preparação física, o factor sorte e todas as variantes próprias de um Campeonato deste nível, não passam despercebidas aos atletas, Vera vai a Berlim para lutar mas não arrisca colocar as suas expectativas altas demais.

A medalhada de bronze na Taça do Mundo de Marcha em 2008, só espera "fazer o melhor que consiga naquele dia".

**Data de Nascimento** 3 de Dezembro de 1981

**Clube** JOMA

**Treinador** João Vieira

**Recorde Pessoal** 1:28:14

**Melhor Marca de 2009** 1:29:27

**Medalheiro**

2008

Bronze na Taça do Mundo de Marcha – 20 Km Marcha



**Augusto CARDOSO**  
50 km marcha

"Já falhei Osaka e Pequim, nestes campeonatos não quero falhar, quero mostrar a todos e a mim próprio que sou capaz. As expectativas são altas, estou bem fisicamente, treinei muito bem, sinto-me forte, mesmo a nível psicológico."

O objectivo principal de Augusto Cardoso passa, inevitavelmente, por fazer uma boa marca nos 50Km marcha e, se tudo correr como planeado, entrar nos 20 primeiros classificados desta prova.

**Data de Nascimento**

13 de Dezembro de 1970

**Clube** Futebol Clube do Porto

**Treinador** José Magalhães

**Recorde Pessoal** 3:55:14

**Melhor Marca de 2009** 4:01:13



**António PEREIRA**  
50 km marcha

António Pereira é um atleta já habituado a grandes competições. Em Berlim espera conseguir alcançar um lugar entre os 16 primeiros, entre os 16 melhores atletas mundiais e, quem sabe conseguir, à semelhança do ano passado "bater o recorde nacional" da disciplina.

**Data de Nascimento**

10 de Julho de 1975

**Clube** JOMA

**Treinador** João Campos

**Recorde Pessoal** 3:48:12



**Sérgio VIEIRA**  
20 km marcha

**João VIEIRA**  
20 km marcha

"Fazer o melhor possível e entrar nos 20 primeiros", são os objectivos de Sérgio Vieira para o Mundial de Berlim. O seu recorde pessoal na distancia data de 1997, na Taça do Mundo de Marcha em Podbrady, na antiga Checoslováquia.

**Data de Nascimento**

20 de Fevereiro de 1976

**Clube** Clube de Natação de Rio Maior

**Treinador** Jorge Miguel

**Recorde Pessoal** 1:20:58

**Melhor Marca de 2009** 1:23:24

Com mínimos nos 20 e nos 50 Km, João Vieira opta só pelos 20 Km Marcha em Berlim. Nos seus 6ºs Campeonatos do Mundo, os objectivos estão definidos "espero fazer o meu melhor, em 2003 fui 17º classificado, e o objectivo este ano é superar essa classificação".

**Data de Nascimento**

20 de Fevereiro de 1976

**Clube** Clube de Natação de Rio Maior

**Treinador** João Vieira

**Recorde Pessoal** 1:20:09

**Melhor Marca de 2009** 1:21:45

**Medalheiro**

2006

Bronze nos Campeonatos da Europa de Pista – 20 Km Marcha

## Oficiais

**Chefe de Equipa** Fernando Mota

**Responsável Técnico** José Barros

**Técnicos** João Campos, João Ganço, Jorge Miguel, Pedro Ribeiro, José Santos, António Ascensão, António Abreu Matos, Vladimir Zinchenko, M<sup>a</sup>. Sameiro Araújo, Pedro Martins, Anabela Leite

**Oficiais** Teresa Moreira, Carlos Santos

**Médico** Pedro Branco

**Fisioterapeuta** Francisco Silva

**Massagista** José Urbano

## JUÍZES

Os juizes Portugueses também vão estar representados em Berlim, João Braga dos Anjos foi nomeado pela IAAF para desempenhar a função de Oficial Técnico Internacional. Esta será a primeira presença de João Anjos nos Mundiais de Pista, ele que conta no seu vasto currículo com participações em Superligas da Taça da Europa e em Campeonatos do Mundo de Juniores, entre outras.

Juiz de Atletismo desde 1973, João Anjos ascendeu à categoria de Oficial Técnico Internacional em 2005, sendo um dos mais prestigiados juizes do atletismo Português.



## Inês HENRIQUES

20 km marcha

**Data de Nascimento** 1 de Maio de 1980

**Clube** Clube de Natação de Rio Maior

**Treinador** Jorge Miguel

**Recorde Pessoal** 1:30:24

**Melhor Marca de 2009** 1:30:24

Depois de uma época a trabalhar arduamente na qual os treinos e restante preparação se desenrolaram de forma regular, Inês Henriques espera conseguir em Berlim um lugar entre as 16 primeiras classificadas. A marchadora não fala em marcas, quando questionada sobre os seus objectivos, uma vez que as condições climatéricas podem ser determinantes no desenrolar da prova, apenas, afirma que, certamente, irá dar o seu melhor.



## A disciplina de um campeão, os cuidados da melhor equipa médica



**HPP Saúde**

| Health of the new generation |

**HPP SAÚDE** SERVIÇO MÉDICO OFICIAL  
DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

A **HPP Saúde** é um grupo de referência no sector da Saúde em Portugal, com mais de 10 anos de experiência, que actua de forma inovadora, centrado na personalização e qualidade dos cuidados de Saúde, possibilitando uma oferta global baseada numa rede, que cobre todo o território nacional contando com mais de 2.000 profissionais de saúde.



### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 15 de Agosto

09:05	peso	m	qualif.	<b>Marco Fortes</b>
09:10	100 m barreiras	f	hep.	
09:50	3000 m obstáculos	f	elim.	<b>Sara Moreira, Jessica Augusto</b>
10:00	triplo salto	f	qualif.	
10:20	altura	f	qualif.	
10:40	100 m	m	elim.	<b>Arnaldo Abrantes</b>
11:00	martelo	m	qualif.	
11:50	400 m	f	qualif.	
12:00	20 km marcha	m	final	<b>João Vieira, Sérgio Vieira</b>
12:20	martelo	m	qualif.	

17:15	1500 m	m	elim.	<b>Rui Silva</b>
17:20	peso	f	hep.	
17:50	100 m	m	¼ final	Arnaldo Abrantes
18:00	vara	f	qualif.	<b>Sandra Tavares</b>
18:25	10.000 m	f	final	<b>Inês Monteiro, Dulce Félix, Ana Dias</b>
19:15	peso	m	final	Marco Fortes
18:20	barreiras	m	elim.	
20:10	200 m	f	hep.	

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 16 de Agosto

09:05	peso	f	qualif.	
09:10	800 m	f	elim.	
09:45	dardo	f	qualif.	
10:00	3000 m obstáculos	m	elim.	<b>Alberto Paulo</b>
10:35	comprimento	f	hep.	
10:55	100 m	f	elim.	<b>Sónia Tavares</b>
11:00	20 km marcha	f	final	<b>Susana Feitor, Vera Santos, Inês Henriques</b>
11:15	dardo	f	qualif.	

17:05	Dardo	f	hep.	
17:35	100 m	f	¼ final	Sónia Tavares
18:00	triplo salto	m	qualif.	<b>Nelson Évora</b>
18:10	100 m	m	½ final	Arnaldo Abrantes
18:25	dardo	f	hep.	
18:40	400 m	f	½ final	
19:15	400 m barreiras	m	½ final	
19:20	peso	f	final	
19:50	800 m	f	hep.	
21:35	100 m	m	final	Arnaldo Abrantes

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 17 de Agosto

17:05	martelo	m	final	
17:15	400 m barreiras	f	elim.	
17:45	vara	f	final	Sandra Tavares
18:05	100 m	f	½ final	Sónia Tavares
18:30	800 m	f	½ final	
19:00	triplo salto	f	final	
19:10	1500 m	m	½ final	Rui Silva
19:30	3000 m obstáculos	f	final	Sara Moreira, Jessica Augusto
19:50	10.000 m	m	final	<b>Rui Pedro Silva</b>
20:35	100 m	f	final	Sónia Tavares

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 18 de Agosto

09:05	200 m	m	elim.	<b>Arnaldo Abrantes</b>
09:05	disco	m	qualif.	
09:20	altura	f	qualif.	
10:05	400 m barreiras	m	elim.	
10:35	disco	m	qualif.	
11:05	1500 m	f	elim.	

17:05	triplo salto	m	final	Nelson Évora
17:10	100 m barreiras	f	elim.	
17:55	200 m	m	¼ final	Arnaldo Abrantes
18:25	dardo	f	final	
18:35	400 m	f	final	
18:50	3000 m obstáculos	m	final	Alberto Paulo
19:15	400 m barreiras	f	½ final	
19:50	400 m barreiras	m	final	

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 19 de Agosto

09:05	100 m	m	dec.	
09:10	disco	f	qualif.	
09:45	5.000 m	f	elim.	<b>Sara Moreira, Inês Monteiro, Ana Dulce Felix</b>
10:00	altura	m	qualif.	
10:15	comprimento	m	dec.	
10:35	110 m barreiras	m	elim.	
10:40	disco	f	qualif.	
11:10	200 m	f	elim.	
13:00	peso	m	dec.	

17:05	altura	m	dec.	
17:15	400 m	m	½ final	
17:45	100 m barreiras	f	½ final	
18:25	200 m	m	½ final	Arnaldo Abrantes
18:45	200 m	f	¼ final	
19:10	disco	m	final	
19:25	1500 m	m	final	Rui Silva
19:45	400 m	m	dec.	
20:15	100 m barreiras	f	final	
20:35	800 m	f	final	

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 20 de Agosto

09:05	110 m barreiras	m	dec.	
09:10	vara	m	qualif.	
10:10	disco	m	dec.	
10:45	800 m	m	elim.	
11:30	disco	m	dec.	
12:45	martelo	f	qualif.	<b>Vânia Silva</b>

13:25	vara	m	dec.	
14:20	martelo	f	qualif.	
17:05	dardo	m	dec.	
17:10	comprimento	m	qualif.	
17:15	110 m barreiras	m	½ final	
17:55	5.000 m	m	elim.	
18:10	altura	f	final	
18:30	dardo	m	dec.	
18:50	200 m	f	½ final	
19:15	400 m barreiras	f	final	
19:35	200 m	m	final	Arnaldo Abrantes
19:55	110 m barreiras	m	final	
20:15	1500 m	m	dec.	

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 21 de Agosto

08:10	50 km marcha	m	final	<b>António Pereira, Augusto Cardoso</b>
16:50	dardo	m	qualif.	
17:00	comprimento	f	qualif.	<b>Naide Gomes</b>
17:30	dardo	f	qualif.	
18:15	altura	m	final	
18:30	4x100 m	m	elim.	<b>Portugal</b>
19:00	1500 m	f	½ final	
19:20	disco	f	final	
19:30	800 m	m	½ final	
20:00	200 m	f	final	
20:20	400 m	m	final	

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 22 de Agosto

10:45	maratona	m	final	<b>Luís Feiteira, Fernando Silva, José Moreira</b>
17:05	comprimento	m	final	
17:10	4x100 m	f	elim.	
17:15	vara	m	final	
17:55	4x400 m	m	elim.	
18:30	martelo	f	final	
18:35	5000 m	f	final	Sara Moreira, Inês Monteiro, Ana Dulce Felix
19:00	4x100 m	f	final	
19:15	4x400 m	f	elim.	
19:50	4x100 m	m	final	Portugal

### HORA PROVA SEXO RONDA ATLETA dia 23 de Agosto

10:45	maratona	f	final	<b>Marisa Barros</b>
15:15	comprimento	f	final	Naide Gomes
15:25	5000 m	m	final	
16:00	1500 m	f	final	
16:25	800 m	m	final	
16:50	4x400 m	f	final	
17:15	4x400 m	m	final	

Fuso horário Portugal Continental

# Medalhas & FINALISTAS

## Mundiais de Pista

Atenas 97 – **Manuela Machado** – Maratona  
 Atenas 97 – **Fernanda Ribeiro** – 10000 metros  
 Gotemburgo 95 – **Fernanda Ribeiro** – 5000 metros  
 Estugarda 93 – **Manuela Machado** – Maratona  
 Roma 87 – **Domingos Castro** – 5000 metros

Osaka 2007 – **Nelson Évora** – Triplo Salto  
 Atenas 97 – **Carla Sacramento** – 1500 metros  
 Gotemburgo 95 – **Fernanda Ribeiro** – 10000 metros  
 Gotemburgo 95 – **Manuela Machado** – Maratona  
 Roma 87 – **Rosa Mota** – Maratona

Helsínquia 2005 – **Rui Silva** – 1500 metros  
 Helsínquia 2005 – **Susana Feitor** – 20 Km Marcha  
 Edmonton 2001 – **Carlos Calado** – Comprimento  
 Atenas 97 – **Fernanda Ribeiro** – 5000 metros  
 Gotemburgo 95 – **Carla Sacramento** – 1500 metros

## PRATA

## OURO

## BRONZE

### Helsínquia 83

Rosa Mota - Maratona

### Sevilha 99

Luis Novo - Maratona

Susana Feitor - 20Km-marcha

### Edmonton 2001

Carla Sacramento - 1.500m

### Paris 2003

Alberto Chaiça - Maratona

### Helsínquia 2005

Francis Obikwelu - 100m

### Osaka 2007

Naide Gomes - Comprimento

### Tóquio 91

Domingos Castro - 5.000m

### Sevilha 99

António Pinto - 10.000m

Carla Sacramento - 1.500m

### Paris 2003

Rui Silva - 1.500m

### Osaka 2007

Susana Feitor - 20Km-marcha

### Helsínquia 83

Carlos Lopes - 10.000m

### Tóquio 91

Mário Silva - 1.500 m

### Estugarda 93

Conceição Ferreira - 10.000 m

### Atenas 97

Domingos Castro - 10.000 m

### Osaka 2007

Teresa Machado - Disco

### Roma 87

Albertina Machado - 10.000m

### Tóquio 91

Manuela Machado - Maratona

### Estugarda 93

Albertina Dias - 10.000m

### Sevilha 99

Manuela Machado - Maratona

### Edmonton 2001

Rui Silva - 1.500m

### Helsínquia 2005

Naide Gomes - Heptatlo

### Osaka 2007

Inês Henriques - 20Km-marcha

### Roma 87

Dionísio Castro - 5.000m

### Tóquio 91

Dionísio Castro - 5.000m

### Gotemburgo 95

Paulo Guerra - 10.000m

# Recordes de PORTUGAL

ANO	ATLETA	MARCA	DISCIPLINA	MARCA	ATLETA	ANO
1997	Lucrecia Jardim	11.30	100m	9.86	Francis Obikwelu	2004
1996	Lucrecia Jardim	22.88	200m	20.01	Francis Obikwelu	2006
1999	M <sup>a</sup> . Carmo Tavares	51.93	400m	46.11	Carlos Silva	1996
1997	Carla Sacramento	1:58.94	800m	1:44.10	Rui Silva	2002
1998	Carla Sacramento	3:57.71	1500m	3:30.07	Rui Silva	2002
1995	Fernanda Ribeiro	14:36.45	5000m	13:02.86	António Pinto	1998
2000	Fernanda Ribeiro	30:22.88	10000m	27:12.47	António Pinto	1999
1985	Rosa Mota	2:23:29	Maratona	2:06:36	António Pinto	2000
2008	Jessica Augusto	9:22.50	3000m obstáculos	8:19.82	Manuel Silva	2004
2000	Isabel Abrantes	13.14	100m/110m barreiras	13.62	Luís Sá	2004
2002	M <sup>a</sup> . Carmo Tavares	56.25	400m barreiras	48.77	Pedro Rodrigues / Carlos Silva	1994/1999
2001/2004	Sónia Carvalho / Naide Gomes	1.88	Altura	2.23	Rafael Gonçalves	2007
2008	Elisabete Tavares	4.40	Vara	5.66	Nuno Fernandes	1996
2008	Naide Gomes	7.12	Comprimento	8.36	Carlos Calado	1997
2009	Patrícia Mamona	13.83	Triplo salto	17.74	Nelson Évora	2007
1998	Teresa Machado	17.26	Peso	20.52	Marco Fortes	2009
1998	Teresa Machado	65.40	Disco	60.61	Paulo Bernardo	2005
2004	Vânia Silva	68.82	Martelo	76.86	Vitor Costa	2004
2008	Sílvia Cruz	59.76	Dardo	72.73	Elias Leal	2008
2005	Naide Gomes	6230	Heptatlo/Decatlo	8213	Mário Anibal	2001
2008	Ana Cabecinha	1:27:46	20km marcha	1:20:09	João Vieira	2006
			50km marcha	3:48:12	António Pereira	2008
2009		44.70	4x100	39.02		2009
1992		3:29.38	4x400	3:05.48		1995



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO  
www.fpatletismo.pt

**Kinder.** Patrocinador oficial

# Alimentamos a tua paixão pelo atletismo.

Na Kinder acreditamos que valores como o compromisso, o sacrifício e a vontade de superação são fundamentais para alcançar grandes resultados. Por isso, patrocinamos a Selecção Portuguesa de Atletismo. Porque representa, melhor do que ninguém, o espírito de uma geração vencedora.

**Kinder**<sup>®</sup>  
**+ SPORT**

geração em movimento.

**Kinder.** Chocolate   **Kinder.maxi** Chocolate   **Kinder** *bueno*   **Kinder.** Schoko-Bons   **Kinder** *délice*   **Kinder.** Happy Hippo.   **Kinder** *friends*   **Kinder.** Sandwich de Leche   **Kinder.** SORPRETA.   **Kinder** *cezeali*   **Kinder.** pinguí

# Porque estou a adorar cada maravilhoso horrível minuto.

Podem ser 6h da manhã e estar frio, mas estou aqui fora com dois velhos amigos. Um em cada pé. Tão confortáveis agora como no primeiro dia em que os usei. Adaptam-se bem, trabalham muito – como o meu velho par mas melhor.

**Supernova Glide** | Porque cada corredor é diferente

  
IMPOSSIBLE  
IS NOTHING