

Nave de atletismo, onde muitos olímpicos (e não só) treinam diariamente, é um dos espaços que os visitantes poderão conhecer e experimentar

SÉRGIO MIGUEL SANTOS/ASF

POR  
INÊS BASTOS

**E** agora uma ideia completamente diferente para o feriado de 10 de junho: que tal passar o Dia de Portugal a treinar ao mais alto nível com alguns olímpicos e ex-olímpicos portugueses? Com um pouco de sorte, Vanessa Fernandes ou João Pereira, do triatlo, Alexis Santos ou Nuno Laurentino, da natação, o velejador José Costa (49er) ou o ex-judoca Nuno Delgado?

E se esse treino for nos palcos onde trabalham os melhores atletas do País, alguns dos quais já focados nos Jogos Olímpicos de Tóquio-2020? A incluir, por exemplo, pagaiadas em canoa, qual Fernando Pimenta, ou uns treinhos de corrida no local onde, em 1985, o campeão olímpico Carlos Lopes renovou o título mundial de corta-mato, ou na pista onde Francis Obikwelu costuma treinar a velocidade? Quem sabe até 30 segundos de efeitos de altitude a 2000 metros na sala onde o piloto Miguel Oliveira, a correr o Mundial de velocidade de Moto2, costuma passar umas horas? E se a esse treino ainda puder levar a família toda — os pequenos irrequietos, o avô que já não anda sem ajuda, ou o pai ou mãe que só gostam de ficar a ver?

Tudo possível e, melhor ainda, à borla! Basta aparecer no Centro Desportivo Nacional do Jamor — esse, o do Estádio Nacional que foi palco das finais da Taça de Portugal de futebol! —, no próximo sábado, entre as 9 e as 19 h, preparado para 10 horas de experiências da modalidade que escolher entre as muitas em oferta.

#### PORQUÊS E LOCAIS

O pretexto é o 73.º aniversário do Complexo do Jamor que (também) se comemora nesse dia — a 10 de junho de 1944 a inauguração teve discurso de Oliveira Salazar, desfiles e um inevitável derby Sporting-Benfica —, mas a ideia dos organizadores da iniciativa *Jamor em Festa - 10 de junho* é mesmo proporcionar a todos os que apa-

recerem — que se estima rondem os 4000 — em família, com amigos ou mesmo sozinhos, dia de atividades desportivas nos diversos espaços do recinto. A maioria concentradas na zona central do complexo — onde estão os campos relvados e sintéticos, a pista de canoagem, circuito de manutenção e ginásio de ar livre, o mini golfe e a parede de escalada —, mas a englobar também iniciativas ou visitas nos centros de treinos de atletismo — nave coberta incluída! — rãguebi, ténis e tiro com arco, o parque aventura, as pistas de crosse e de ciclo crosse, o complexo de piscinas, centros de estágio ou os edifícios-residência do Centro de Alto Rendimento e, claro, o próprio Está-



“**Testar uma modalidade com um atleta que só se vê competir na televisão é uma experiência única**”

VÍTOR PATACO  
vice-presidente do IPDJ

dio de Honra, provavelmente ainda com vestígios das últimas finais da Taça.

#### PARA QUEM...

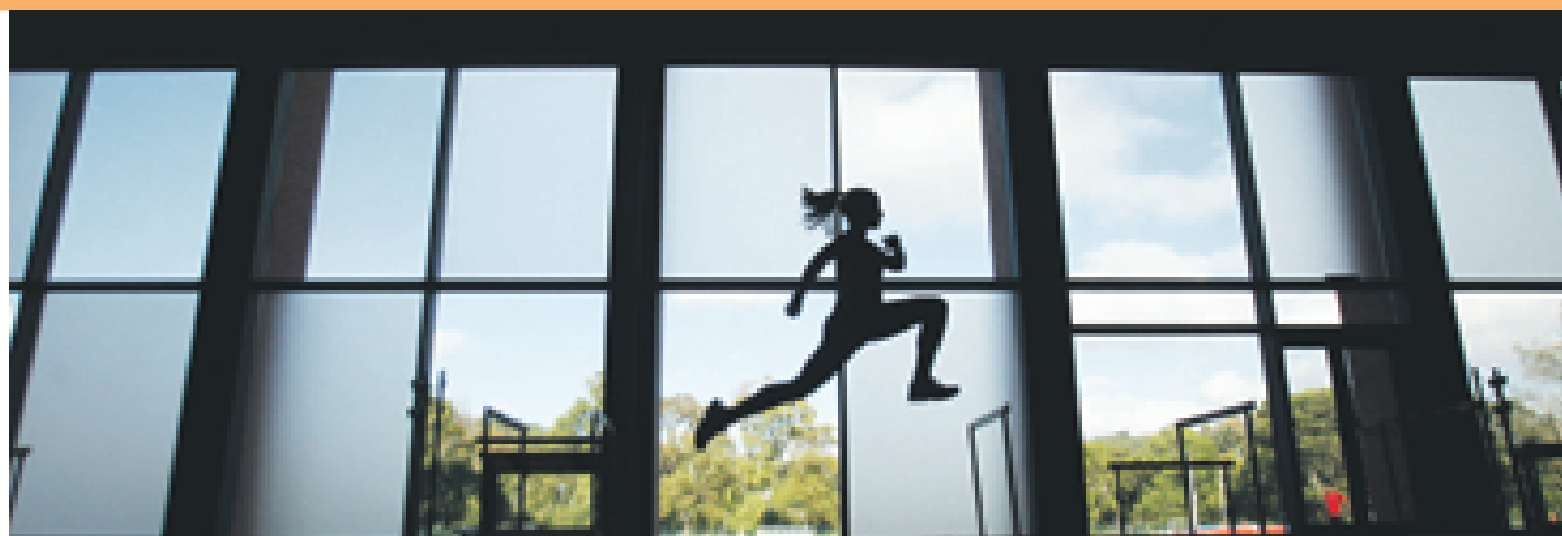
Para que nada falhe e tudo — ou quase — possa ser experimentado pelos participantes, haverá um secretariado na zona de chegada a disponibilizar mapas-guia do Complexo do Jamor e respetivas zonas e atividades desenvolvidas, *complementados* por voluntários que orientarão os visitantes/participantes para as diversas áreas de ação.

«Será um dia de experiências qualificadas com oportunidades para todos — adultos, crianças, pessoas portadoras de deficiência, populações diferenciadas», garante a A BOLA o vice-presidente do Instituto Português do Des-

porto e Juventude (IPDJ), Vítor Pataco, organismo responsável pelo Centro Desportivo do Jamor.

#### ... E COM QUEM

Quem sabe até com ocasião para trocar ideias, conselhos e guardar autógrafos de alguns atletas — o velejador José Costa e o ex-judoca e olímpico Nuno Delgado estão certos neste evento que tem ainda por embaixadores os nomes citados no início desta peça, alguns já com participações nos vídeos promocionais da iniciativa em divulgação nas páginas das várias redes sociais dos organismos e atletas envolvidos. «Testar uma modalidade com um atleta que só se vê competir na televisão é uma experiência única. Além de colaborar no enquadramento das atividades, dão cor às iniciativas», justifica o mesmo responsável sobre a mais que provável corrida a *selfies* e autógrafos adivinhada em torno dos sonantes que possam surgir dia 10, lembrando: «Alguns dos nomes que aderiram são atletas cuja história também passou pelo Jamor — Carlos Lopes, Patrícia Mamona, Francis Obikwelu, que treina e vive na residência do CAR. Um quarto da delegação portuguesa nos JO do Rio de Janeiro treinou no Jamor. É uma casa que diz muito a muitos atletas logo não é difícil envolvê-los de forma quase natural.»



# Oficina dos olímpicos aberta a todos a 10 de junho

Complexo do Jamor festeja aniversário e oferece 10 horas de atividades desportivas a toda a família e amigos • Com atletas preparados para muito mais que 'selfies' e rabiscos



Vitor Pataco com a pista de canoagem em fundo, um dos palcos...



... que, a par do laboratório de testes...



... e da sala de altitude, estarão abertos e visitáveis este sábado



Campeã europeia ao ar livre e 'vice' em pista coberta inicia época de verão

PAULO COSTA DIAS/ASF

# Saltar com a líder mundial em Roma

## Mamona compete com Yulimar Rojas no triplo da Liga Diamante de Roma, na quinta-feira • Agenda cheia até aos Mundiais de agosto

POR  
SOFIA COELHO

**P**ATRÍCIA MAMONA abre a época de ar livre esta quinta-feira, no *meeting* da Liga Diamante de Roma. A campeã europeia do triplo encontra a vice olímpica e líder do ranking mundial deste ano, a venezuelana Yulimar Rojas, companheira de treino de Nelson Évora e que saltou 14,96 m no último fim de semana (e tem 15,02 m como recorde pessoal).

Já a atleta do Sporting fez 14,32 m este ano, mas em pista coberta, ao conquistar a prata nos Europeus de Belgrado, em março, e 14,65 como recorde nacional, alcançados nos Jogos Olímpicos

Rio-2016, onde foi 6.ª e garantiu a pré-seleção para os Mundiais de Londres, em agosto.

Até lá, Mamona tem a agenda cheia. No próximo fim de semana realizam-se os Campeonatos de Portugal, em Vagos, depois *meetings* da Maia, a 8 de julho, Madrid, a 14, Rabat, a 16, Mônaco, a 21, e os Nacionais de clubes, pelo Sporting, a 22 e 23 de julho.

Em Roma, além de Rojas, Mamona salta na companhia da campeã olímpica e mundial, a colombiana Caterine Ibarguen (15,31 como máximo pessoal), a cazaque Olga Rypakova, ouro olímpico em 2012 e bronze em 2016 (15,25 m), a alemã Kristin Gierisch, campeã europeia em pista coberta este ano (14,38 m), a ucraniana Olha Saladukha, bronze olímpico em 2012

(14,99 m) ou a grega Paraskevi Papachristou, bronze nos Europeus ao ar livre e em pista coberta (14,73 m).

Neste quarto *meeting* da Liga Diamante da IAAF, a etíope Genzebe Dibaba, bronze mundial nos 5000 m e detentora da 4.ª marca de sempre (14.15,41 m) — e recordista mundial dos 1500 m —, compete com a vice-campeã olímpica da distância, a queniana Hellen Obiri, autora da marca 14.22,47 m (6.ª de sempre). Um total de 119 medalhados em Jogos Olímpicos — neste caso 36 dos que subiram ao pódio no Rio de Janeiro, em 2016, 10 deles campeões —, Mundiais e Europeus participam no *meeting* que decorre no estádio Olímpico de Roma.

### O QUE VAI SURTIR EM 2017

#### Percursos pedonais e muita requalificação

«A opção muito clara deste Governo de realizar investimento de cerca de 2,2 milhões de euros na requalificação das infraestruturas desportivas do Jamor», segundo esclareceu o vice-presidente do IPDJ a A BOLA, permitirá realizar, ao longo de 2017, um vasto conjunto de obras no Centro Desportivo Nacional do Jamor. Algumas das quais, pudemos perceber, por certo muito desejadas pelos atletas. Eis, então, a lista de trabalhos realizados ou prestes a arrancar avançada por Vítor Pataco:

- >>> Conclusão da intervenção na pista de atletismo. A partir deste ano o ciclo olímpico será, finalmente, preparado com iluminação artificial, uma das queixas mais dramáticas do atletismo, sobretudo nos meses de menos horas de luz natural
- >>> Requalificação da pista de atletismo n.º 2, junto à Nave, com o aval da Federação de Atletismo
- >>> Climatização da sala de treino dos atletas no CAR, queixa antiga face à manifesta insuficiência da atual nas horas de maior afluência de utilizadores
- >>> Continuação dos trabalhos de requalificação do complexo de piscinas, um dos espaços mais utilizados do complexo, no plano do rendimento desportivo e não só por nadadores — triatlo, clubes da zona e Seleções Nacionais garantem afluência permanente
- >>> Criação de 6 km de percursos pedonais no perímetro do Jamor, acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida, bicicletas e patins, dos quais 2 km — integrados no eixo verde-azul proveniente de Queluz e até à zona ribeirinha — já iniciados e os restantes ainda este ano
- >>> Conclusão dos trabalhos de requalificação da residência do Centro de Alto Rendimento do Jamor, a incluir a instalação de sala multimédia e a recuperação dos espaços sociais exteriores
- >>> Requalificação dos alojamentos do centro de estágio tendo em vista a crescente procura da população desportiva pendular nacional e internacional
- >>> Reconversão do (há muito encerrado) ginásio público em gabinetes médicos e de fisioterapia de apoio aos atletas

### Ginásio natural

Com mais de 23 valências desportivas, a oficina de centenas de atletas de alto rendimento que elegeram o Centro Desportivo do Jamor para treinar e até morar — nas residências do Centro de Alto Rendimento —, é também local de lazer ou ginásio natural diário, semanal ou ocasional de milhares de pessoas — 800 mil/ano, mais intenso nos fins de semana e feriados — que ali convergem para praticar desporto ou usufruir dos espaços espetaculares dos 200 hectares abrangidos.

### Vanessa como já se viu

Boa parte destes utilizadores anónimos, porém, talvez desconheça o muito trabalho de retaguarda em prol dos atletas, razão pela qual o 'Jamor em Festa - 10 de junho' também servirá para desvendar e, em alguns casos, tirar partido da simples visita às instalações menos conhecidas ou visíveis do complexo abertas ao público nesse dia, para ouvir conselhos e informações úteis de técnicos especializados sobre nutrição, cuidados de saúde, vantagens da atividade física ou índices de testes de força feitos no momento, nas máquinas computadorizadas usadas, por exemplo, pela judoca medalhada de bronze nos JO do Rio-2016, Telma Monteiro, ou a triatleta medalhada de prata em Pequim 2008, Vanessa Fernandes. Esta última a evidenciar índices notáveis nos testes mais recentes nelas realizados, segundo garantiram a A BOLA...

### Efeito especial

A par do ginásio dos atletas, do laboratório de testes físicos ou do gabinete de fisioterapia, também a sala de altitude do CAR do Jamor estará aberta ao público no âmbito das atividades do 10 de junho, com grupos de 10 a 12 pessoas a poderem experimentar os efeitos da saturação de oxigénio a um altitude simulada de 2000 metros — pouco mais que a altitude da Serra da Estrela (1993 m na Torre). A experiência não ultrapassará os 30 segundos, suficiente para sentir ligeiro latejar de têmporas, mas nada comparado com os 8000 m máximos que a máquina computadorizada da sala pode simular, praticamente a altitude de um Monte Everest - 8848 m.

### CICLISMO

## Favoritos esperam pela montanha

→ Arnaud Démare venceu ao 'sprint' 2.ª etapa do Dauphiné Libéré. Portugueses no pelotão

Sabendo que o percurso do Dauphiné Libéré é direcionado aos velocistas nos três primeiros dias, os favoritos aguardam pelo contrarrelógio de amanhã (23,5 km) para medirem forças, tendo no horizonte as três últimas etapas em alta montanha, nas quais se decidirá a geral. Ontem, na 2.ª etapa, Arnaud Démare (FDJ) venceu ao *sprint* os 171 km entre Saint-Chamond e Arlanc, surgindo de forma poderosa a medir forças com Kristoff (2.º) e Bouhanni (3.º) na reta da meta, que não tiveram capacidade para acompanhar a explosão do francês, que obteve o 6.º triunfo da época. Thomas de Gendt (LTS) manteve a camisola amarela.



PHILIPPE LOPEZ/ASF

Francês obteve sexta vitória da época

A etapa viveu da fuga de Bouwman (TLJ), Brown (CDT), Combaud (DMP) e Lutsenko (AST), com este a ser alcançado a 3 km da meta. André Cardoso (TFS) e Tiago Machado (KAT) cortaram a meta integrados no pelotão e escaparam às quedas. Ambos foram obrigados a ajudar na perseguição aos fugitivos, que não resistiram às equipas com velocistas. F. E.

## Prémio Abimota celebra 40 anos

→ Competição inicia-se em Proença-a-Nova e termina em Águeda

Foi ontem apresentada a 38.ª edição do Grande Prémio Abimota, que se realiza de 15 a 18 deste mês e celebra 40 anos de histórias e contributos para o ciclismo português. A competição conta com quatro etapas (640 km) com ligações Proença-a-Nova-Belmonte, Penamacor-Sabugal, Almeida-Manteigas e Gouveia-Águeda. Percursos com um grau médio de dificuldade, tendo em conta que além das seis equipas Continentais estarão seis de clube sub-23 e três amadoras espanholas que dão cunho internacional à corrida. Todas as partidas e chegadas serão transmitidas em direto na TV, numa edição inesquecível, segundo João Miranda presidente da Abimota. F. E.