

Literatura nacional para a quarentena

Os tempos que vivemos obrigam a abrandar e a redefinir rotinas e objetivos. Aproveitemos para saber mais sobre a modalidade que praticamos. Começamos com algumas sugestões de autores portugueses.

Um desejo chamado 100 km

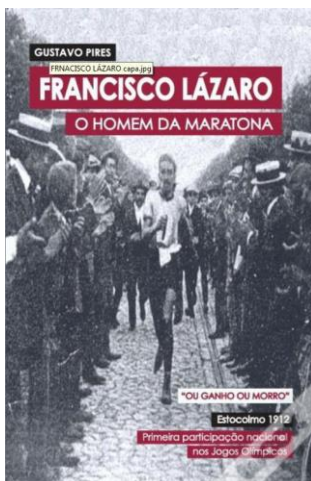


Autor: Manuel Martins

2004

Sinopse: Relato da experiência de Manuel Martins, especialista em Medicina Física e de Reabilitação de Lisboa, no derradeiro desafio que consistia correr 100 km há 12 anos, na Ultramaratona Nuit des Flandres, em França.

Francisco Lázaro - O homem da maratona

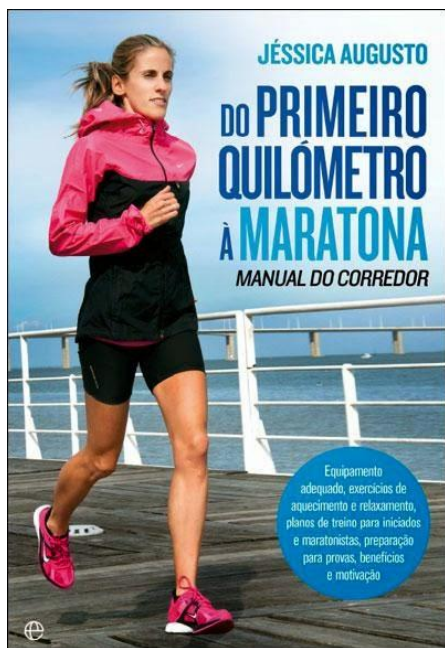


Autor: Gustavo Pires

2012

Sinopse: Do especialista em olimpismo – autor de obras como *Cem anos de Olimpismo* e *Olimpicamente* –, Gustavo Pires, esta obra conta a história de Francisco Lázaro, atleta que se tornou mítico após desfalecer, e depois morrer, na Maratona Olímpica de Estocolmo, em 1912. Tinha afirmado antes: "Ou ganho ou morro."

Do primeiro quilómetro à maratona



Autor: Jéssica Augusto

2014

Sinopse: Neste manual do corredor, a atleta olímpica Jéssica Augusto explica tudo sobre corrida, para quem está a dar os primeiros passos ou a preparar-se para correr a maratona.

Operação Portuga (eBook). Cinco Homens e um recorde a ser batido



Autor: Sérgio Xavier Filho

2015

Sinopse: Apesar de este livro não ser de autor português, merece ser aqui incluído pela história comovente que envolve um grupo de brasileiros, cujo objetivo de corrida – bater o recorde de 2h43m50s do empresário Amílcar Lopes Jr., o Portuga, em outubro de 2006, na Maratona de Chicago – mudou a vida de todos. Lelo, Guto e Tomás correram o mundo, literalmente, para derrubar o Portuga. A esse grupo juntou-se mais tarde Felipe Wright e a sua obsessão em terminar uma maratona abaixo de 3 horas. E ele chegou lá, com a ajuda de um amigo capaz de um gesto de pura e comovedora nobreza.

Corre sem lesões



Autor: Ernesto Ferreira

2016

Sinopse: As lesões podem ser altamente desmotivantes para quem corre e, por isso, a prevenção e o tratamento são fundamentais. Como é mais fácil prevenir do que tratar, Ernesto Ferreira, fisioterapeuta especialista em running, explica neste livro o que devemos fazer – e não fazer – para evitar uma lesão, sublinhando, entre outros fatores, a importância do aquecimento e dos alongamentos, o fortalecimento dos músculos, o planeamento do treino, a melhoria da técnica de corrida ou a escolha das sapatilhas certas.

A Volta ao Mundo em 80 Corridas

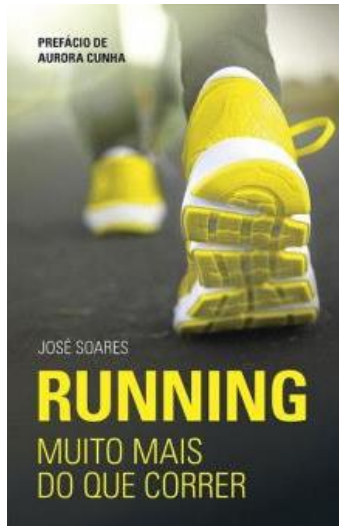


Autor: Rita Canas Mendes

2018

Sinopse: Este livro começa por mostrar as corridas no nosso país e depois segue para locais belos e inimagináveis por esse mundo fora: corridas em Portugal, as icónicas, as deslumbrantes, as originais, as exigentes, as solidárias, no fundo, corridas para todos os gostos e capacidades e para os que gostam de ser desafiados.

Running: Muito mais do que correr



Autor: José Soares

2019

Sinopse: Ao abordar questões como motivação, alimentação, suplementos, planos de treino para diferentes distâncias e prevenção de lesões, este livro revela-se uma boa opção para quem iniciou agora a prática da corrida, porque running é muito mais do que correr.