

1 PASSAPORTE CARIMBADO

O brasileiro Marilson Gomes dos Santos é o primeiro maratonista brasileiro a garantir presença nos Jogos Olímpicos de Londres. Com a marca de 2h06min34s obtida na Maratona de Londres, ele fechou o ano de 2011 na 21ª posição do ranking mundial, o que, pela nova regra da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), lhe valeu a convocação direta para a Olimpíada — segundo as normas da entidade, o atleta que terminar a última temporada entre os 30 melhores do mundo tem o passaporte carimbado automaticamente. Os outros representantes do País serão os dois melhores colocados no ranking brasileiro, desde que atinjam o índice exigido pela Federação Internacional de Atletismo (2h15min). O prazo para se obter essa marca vai até 29 de abril de 2012. Por enquanto, o único maratonista que conseguiu o tempo necessário foi o mineiro Paulo Roberto de Almeida, com 2h13min15s, na Maratona de Amsterdã.



FOTO Wagner Carmo/Inovafoto

2 PONTOS FRACOS

Uma pesquisa realizada com 232 atletas amadores apontou a inflamação do tendão calcâneo — ou tendinite no calcâneo de Aquiles — como a principal lesão entre os corredores. O estudo foi realizado pelo fisioterapeuta Evaldo Bósio, coordenador da Sociedade Nacional de Fisioterapia e diretor clínico da Prime Fisioterapia.

LESÕES MAIS COMUNS NA CORRIDA:

- 22%** - tendinite no calcâneo de Aquiles
- 17%** - fascite plantar (lesão que provoca dor no arco do pé)
- 16%** - tendinopatia patelar (joelho de saltador)
- 12%** - canelite (inflamação da região interna da tíbia)
- 11%** - fratura por estresse
- 8%** - lesão muscular
- 5%** - condropatia patelar (desgaste excessivo do revestimento da patela)
- 4%** - entorse de tornozelo
- 1%** - síndrome do impacto acetabular (lesão na parte interna do quadril, onde o fêmur se encaixa)



FOTO Luiz Dero

3 OS MELHORES CORREDORES DE RUA

O baiano Giomar Pereira da Silva e a piauiense Conceição Oliveira foram os campeões do Ranking Caixa/CBAt de Corredores de Rua de 2011. Esta foi a quarta vez que Giomar venceu o circuito nacional, que tem 21 provas, entre elas algumas das principais competições do País, como a São Silvestre, a Volta da Pampulha, a Meia-maratona Internacional do Rio de Janeiro e a Maratona de São Paulo. Já Conceição conquistou o título pela terceira vez.