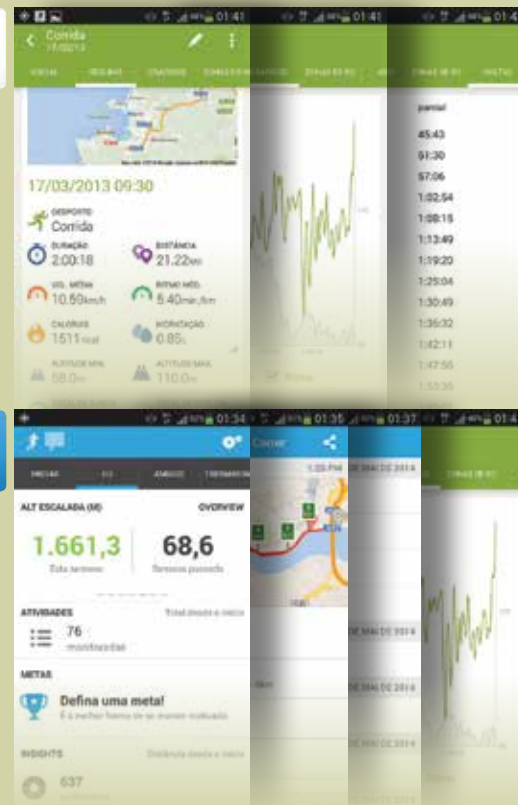


POR BRUNO RODRIGUES

As melhores apps de corrida

O Linha de Partida contou-lhe como pode tirar partido do seu telefone inteligente (smartphone) equipado com GPS no treino e na corrida. As tecnologias contidas num telefone moderno farão do seu relógio digital de pulso, com cronómetro, um produto da idade da pedra. O uso inteligente de um GPS abre-lhe o acesso a um manancial de estatísticas. São tantas e tão detalhadas que, depois do treino e do banho, já refastelado no seu sofá, você vai sentir-se um tipo importante com todos aqueles gráficos, curvas de tempo, tempos por quilómetro, ritmos, distâncias, mapas, etc. Temos a certeza de que o seu ego vai inchar mais depressa do que os tempos vão encolher... Os veteranos poderão dizer: "Para que preciso eu disso?". E nós contrapomos: "Por que não?". Um corredor esclarecido é um atleta com melhor conhecimento da sua evolução (ou regressão) e, principalmente, dos seus limites. O GPS é apenas uma das partes da equação. O seu smartphone precisa do software para compilar, arquivar e mostrar todos os dados recolhidos pelo sensor. A boa notícia é que o mercado está recheado de boas propostas (ver quadro das melhores apps) e muitas delas gratuitas nas versões mais simples. O desbloqueio de funcionalidades mais avançadas (versões habitualmente batizadas de "premium"), fica dependente

do pagamento. Essas funcionalidades podem passar, por exemplo, por planos de treino específicos para cada distância, formas ainda mais detalhadas de análise de estatísticas a longo prazo, corridas "ghost", ou seja com informações em tempo real comparativas com os seus recordes e por aí fora. Mas não se preocupe, as versões gratuitas já oferecem uma experiência muito completa. Comece por estas e depois decida se quer ir mais além. Depois de ter experimentado algumas aplicações, o fator que normalmente mais pesa na escolha será 1) a forma mais intuitiva como estão desenhadas as opções; 2) o programa mais usado pelos seus amigos, alguns deles companheiros de treino. Os programas mais completos dispõem de uma opção que lhe permite formar uma rede social onde, felizmente, não há fotos de gatos e psicologia de cordel, mas informação sobre quando os seus amigos correram, quanto e a que ritmo. Você até pode deixar uma mensagem de parabéns por algum recorde que o seu amigo tenha batido: os primeiros 1000 km, a maior distância percorrida, a corrida mais rápida, etc. Nos próximos números faremos testes às melhores apps (diminutivo do inglês applications, ou seja, de programas). Até lá, vá experimentando um e outro, e guarde



alguns printscreens dos seus maiores feitos na corrida para se poder gabar nas reuniões de família no próximo Natal. De rabanada na mão, explique como conseguiu fazer os 10 km abaixo da uma hora! Boas corridas!

APLICAÇÕES E PREÇOS

Escolhemos as mais populares e dispusemo-las por ordem alfabética. Todas estas estão disponíveis para os sistemas operativos mais utilizados, o sistema Android e o IOS. O primeiro é um sistema operativo desenvolvido pela Google, baseado no Linux, e usado por vários fabricantes. O IOS é concebido pela Apple para os dispositivos iPhone. Todas são gratuitas, embora as funcionalidades mais avançadas, como planos de treino, por exemplo, são pagas.

PROGRAMA	PREÇO EM EUROS	
	MENSAL	ANUAL
Adidas MiCoach		gratuito
Endomondo	3,59	26,99
Map My Run	ANDROID: 4,36	21,87
	IOS: 5,49	26,99
Nike+Running		gratuito
Runtastic	4,99	versão Pro
Runkeeper	ANDROID: 9,99	39,99
	IOS: 8,99	35,99



XI PASSEIO PORTO ANTIGO Os clássicos nunca saem de moda

Foi no passado domingo, 8 de junho, que se realizou a 11ª edição do Passeio Porto Antigo, um evento que já se tornou um clássico da velocipedia portuense, mas que faz sempre questão de surpreender os participantes. A premissa básica é desenhar um percurso com um nível de dificuldade acessível a todos e que atravesse alguns dos pontos mais emblemáticos da Cidade Invicta. Mas, como é timbre das organizações Patocycles, há sempre algum "trunfo na manga", alguma viela ou recanto desconhecido mesmo daqueles que se dizem profundos conhecedores das ruas da cidade. Este ano foram 170 os que partiram da Quinta da Bonjóia, um dos "ex libris" do Porto e que acolheu também a chegada ao cabo de 25 quilómetros. O ritmo de pedalada foi confortável, como convém a um passeio que visa essencialmente ser um convívio e publicitar a prática e utilização da bicicleta como meio de transporte saudável e ecológico. E que tem sempre bastantes momentos de bom humor entre os participantes, alguns desde a primeira hora. Depois de um retemperador abastecimento por baixo da Ponte da Arrábida, com uma vista magnífica para o rio Douro, o passeio prosseguiu, regressando à Quinta da Bonjóia três horas depois de ter começado. A surpresa final – além do sempre agradável registo de zero acidentes! – foi proporcionada pela própria Quinta, que ofereceu um lanche aos participantes.

II TRAIL DOS 4 CAMINHOS Diogo Fernandes e Lucinda Sousa vencedores

Diogo Fernandes (Offtel Runners/AFA Cycles/Alive Fitness Club) e Lucinda Sousa (Gondomar Futsal Clube) reeditaram os triunfos de 2013 no Trail dos 4 Caminhos (Trail Longo), cuja segunda edição teve lugar no domingo, 8 de junho. Mais de 1300 participantes percorreram os trilhos da Serra de Alfena, na II edição esta prova integrante do Circuito Nacional de Trail da Associação de Trail Running de Portugal. O evento, com percursos de elevada dificuldade física e técnica, contou com três provas: Trail Longo (700 atletas), Trail Curto (415) e caminhada (217 participantes). No Trail Curto, Camilo Guedes (Clube Pessoal Águas de Gaia) e Tânia Covas Costa (Clube de Orientação do Minho) foram os mais rápidos.

MASC: Classificação Trail Longo

- 1.º DIOGO FERNANDES Offtel runners/AFA Cycles/Alive Fitness Club, 02:00:50
- 2.º RICARDO SILVA EDV - Viana Trail, 02:00:53
- 3.º ALBINO MAGALHÃES EDV - Viana Trail, 02:01:51

FEM.

- 1.º LUCINDA SOUSA Gondomar Futsal Clube, 02:38:17
- 2.º MARIA AREIAS Oralklass-Amigos do Trail, 02:40:15
- 3.º CRISTINA COUCEIRO ARSM - Associação Recreativa S. Miguel, 02:44:49

Hidratação na bicicleta

Com o Verão à porta e os dias longos e quentes, a hidratação durante o exercício na bicicleta é muito importante. A pensar nisso, a marca Shimano desenvolveu vários tipos de mochilas de hidratação, de forma a que o ciclista possa gozar ao máximo durante o passeio de bicicleta.

Com diferentes formas, tamanhos e ca-

pacidade de água para corresponder aos mais diversos estilos de utilização da bicicleta. O modelo mais comum e provavelmente o mais adaptado ao utilizador normal é o Unzen, que existe com 2 litros de capacidade, 6 litros, 10 litros e 15 litros. Uma das tecnologias empregues, a Accu3D, que mais torna estas mochilas atrativas, é a capacidade



de deixar o ar circular entre a mochila e as costas do ciclista, tornando a sua utilização, principalmente de verão, bastante mais agradável. Outra das grandes vantagens destas mochilas é terem o arnês ajustável ao tamanho das costas do utilizador, o que permite que a mochila seja utilizada por altos ou baixos, homens ou mulheres.