

Dica

da semana

É sempre bom saber.

Jéssica Augusto

► pág 11

Campeã da Europa de Corta-Mato sonha com medalha olímpica



Foto: Dica da Semana

Valores

COMPRA, VENDA E AVALIAÇÃO

COMPRAMOS OURO A DINHEIRO

BARCELOS	253 814 270	FELGUEIRAS	255 312 082
BRAGA 1	253 619 273	GUIMARÃES	253 515 063
BRAGA 2	253 615 146	P. VARZIM	252 601 152
BRAGA 3	253 270 493	TROFA 1	252 492 376
BRAGA 4	253 618 406	TROFA 2	252 493 311
BRAGA 5	253 213 691	VALENÇA	251 818 299
FAMALICÃO	252 374 275	V. CONDE	252 607 213
FAMALICÃO 2	252 093 496	VILA VERDE	253 323 096

TAMBÉM COMPRAMOS: PRATAS, JOIAS, RELOGIOS, CAUTELAS DE PENHOR E OUTROS VALORES

808 256 737
www.valores.pt

FOTO ANÚNCIO
Agora já pode colocar fotografia nos seus anúncios classificados.
► saiba como na pág 5

passatempo Viagens
Ganhe duas noites fantásticas no Monte S. Sebastião, na Região do Douro!
► pág 13

Se tem o autocolante



na sua caixa de correio e pretende receber a Dica da Semana, peça o autocolante



em qualquer loja Lidl

AQUI A QUALIDADE É BARATA!

SÓ 5.ª FEIRA

Rústico
Entremeada de Porco
• Embalagem: 600 g
• Preço por kg = 2.82€

13
janeiro

-26%
~~2.29~~ **1.69**

SÓ 5.ª FEIRA e 6.ª FEIRA

Clementina

13 e 14
janeiro

-31%
~~1.29~~ **-.89** /kg

POUPE AQUI, POUPE O IVA!

SOLEVITA PATAYA

Iced Tea
• Os benefícios do chá com o agradável sabor a fruta;
• Preço por L = -.25€

1,5 L

PRODUTOS -23% COM DESCONTO

~~-.49~~ **-.37** Cada

APROVEITE!
POUPE A TAXA MÁXIMA DO IVA
Válido de 13/01 a 19/01

Jéssica Augusto

A campeã da Europa de Corta-Mato fala sobre os seus objetivos pessoais e profissionais.

Dica da Semana – O que é que representou para si ter ganho a medalha de Ouro no Campeonato da Europa de Corta-Mato, em Albufeira?

Jéssica Augusto – Representou um marco na minha carreira e uma grande recompensa por anos e anos de trabalho. Para além disso, ganhar este título em Portugal foi um motivo de orgulho para mim, porque queria brindar os portugueses com a medalha de Ouro e conseguir que ouvissem o hino nacional. Estávamos a correr em casa e tínhamos milhares de pessoas a assistir e a torcer por nós, o que marcou a diferença em relação a outras competições internacionais.

DS – Como é que surgiu o seu interesse pelo atletismo?

JA – O meu interesse pelo desporto começou na escola, onde adorava a disciplina de Educação Física. Gostava particularmente de competir com um colega de

escola (referindo-se a Eduardo, guarda-redes da Seleção Nacional de Futebol e seu namorado há mais de dez anos). Um dia, ele ingressou no Sporting Clube de Braga e decidi acompanhá-lo, para poder treinar melhor e continuar a competir com ele nas provas que tínhamos na escola. A partir daí, comecei a treinar três vezes por semana e quando dei por mim, estava a treinar todos os dias e já era atleta.

DS – Se não tivesse enveredado por esta área, qual era a profissão que gostaria de ter seguido?

JA – Talvez tivesse sido fisio-terapeuta ou enfermeira. Neste

momento, provavelmente, estaria casada e já tinha filhos.

DS – A carreira de atleta tem muitas implicações ao nível pessoal?

JA – Sim, temos de fazer as nossas opções e adiar o casamento e o sonho de formar uma família. O atletismo não é um impedimento, mas se engravidasse agora não podia correr durante algum tempo e isso iria alterar os meus planos no desporto. Gostava de ter filhos, mas vou esperar mais algum tempo para poder concretizar os meus projetos desportivos.

DS – O que é que a levou a enveredar por provas de meio fundo longo e corta-mato?

JA – Devo reconhecer que na escola do que eu gostava mesmo era de salto em comprimento e de salto em altura. O problema é que não ganhava nessas modalidades. Consigo ter mais sucesso em provas de longa distância, nomeadamente de 10 mil metros, meia maratona e maratona, daí ter optado por este tipo de provas.

DS – Após sete anos no Sporting Clube de Braga e dois no Maratona Clube de Portugal, por que razão decidiu competir como Individual?

JA – Decidi competir como Individual porque tenho o apoio dos meus patrocinadores, que me dão a possibilidade de treinar especificamente para os campeonatos europeus e mundiais. Como Individual não tenho compromissos de representação de clubes, como tinha antes, em que era obrigada a fazer Campeonatos Nacionais de Estrada e Taça dos Clubes Europeus de Estrada.

DS – Depois de ter chegado às meias-finais dos cinco mil metros nos Jogos Olímpicos de Pequim, espera melhorar nos Jogos Olímpicos de Londres em 2012 e lutar por uma medalha?

JA – Este ano vou fazer a minha estreia na Maratona de Londres, no dia 17 de abril, e espero conseguir já os mínimos para os Jogos Olímpicos. De seguida, vou preparar-me para a prova de 10 mil metros no Campeonato do Mundo de Atletismo, que se realiza em agosto e setembro, em Daegu, na Coreia do Sul. O meu objetivo para os Jogos Olímpicos de Londres é competir na maratona e nos 10 mil metros. Sonhar com a medalha todos sonhamos, porque somos atletas e trabalhamos para isso, mas temos de reconhecer que é difícil. O meu objetivo passa por chegar a uma final nos Jogos Olímpicos e depois tudo pode acontecer.

“Sonhar com a medalha todos sonhamos, porque somos atletas e trabalhamos para isso, mas temos de reconhecer que é difícil”

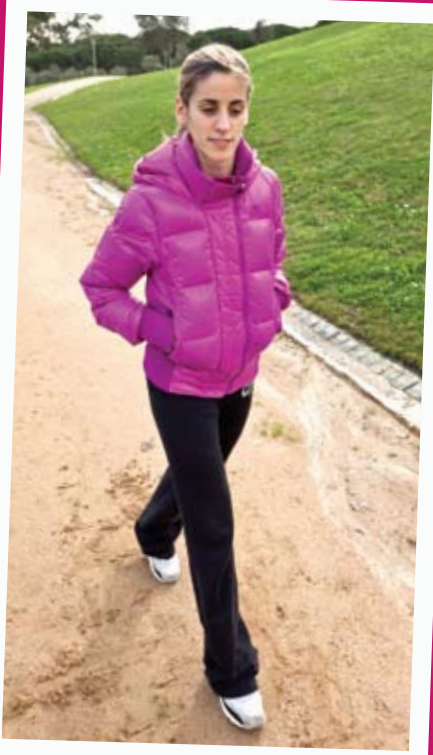
DS – Quando terminar a carreira no atletismo, quais são os seus planos para o futuro?

JA – Quero ser mãe e gostava de terminar o meu curso de Enfermagem. Também gostava de continuar a trabalhar na área do desporto. Enquanto atletas, treinamos todos os dias e o treino acaba por se tornar um vício. O ano passado estive 15 dias de férias sem treinar nem pegar nas sapatilhas e quando chegava à hora que costumo treinar, ficava com dores de cabeça, sem saber o que fazer (risos). ■



Foto: Dica da Semana

Foto: Dica da Semana



A medalha de Ouro no Campeonato da Europa de Corta-Mato, em Albufeira, no passado mês de dezembro, foi o corolário da carreira que Jéssica Augusto dedicou ao atletismo em provas de meio-fundo longo (cinco e dez mil metros) e de corta-mato. Filha de pais imigrantes em França, a atleta nasceu em Paris, mas mudou-se para o nosso país aos seis anos de idade. Iniciou a carreira no Sporting Clube de Braga, onde esteve entre 2000 e 2006, tendo conquistado o título de Campeã da Europa Juniores de Corta-Mato logo no ano 2000. Foi atleta do Maratona Clube de Portugal entre 2007 e 2008 e compete como Individual desde 2009. Nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, chegou às meias-finais dos cinco mil metros.

Em 2010, no Campeonato da Europa de Atletismo, em Barcelona, conquistou a medalha de Bronze nos 10 mil metros, modalidade em que a atleta, namorada do guarda-redes da Seleção Nacional de Futebol, Eduardo, espera competir no Campeonato do Mundo de Atletismo de 2011, em Daegu, na Coreia do Sul, e nos Jogos Olímpicos de Londres, em 2012, onde espera também participar na maratona. ■