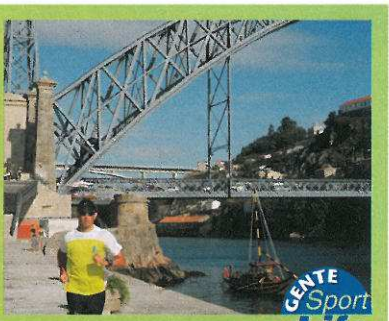

VÍTOR DIAS

Autor do site www.correrporprazer.com, Vítor Dias declara-se um viciado na corrida. Desde jovem que sempre praticou desporto mas nunca com a regularidade actual. Faça chuva ou faça sol, este atleta que começou a correr regularmente há um ano e meio está sempre pronto para uma corrida, só abdicando dela em caso de doença, lesão ou se o plano de treino assim o indicar. O bem-estar físico e psíquico que retira da corrida, o desafio em si e o agradável convívio entre corredores fazem com que não pare de correr. Mas não se pense que é só correr! Uma das motivações deste atleta é precisamente motivar os outros através do seu site pessoal, onde fornece uma série de conselhos sobre a alimentação, dicas, lesões, etc. Sempre que pode, Vítor Dias participa em maratonas, sendo que a do Porto, em Outubro passado, foi a que mais prazer lhe deu. Além de ser a primeira, foi para a qual se preparou melhor, atingido todos os objectivos para os quais se propôs. As maratonas de Paris, Londres, Berlim, Nova York e Boston são das mais emblemáticas em que gostava de participar, não escondendo que sonha em participar na Maratona da Grande Muralha da China. Como ele diz: "O nosso limite está entre as nossas orelhas". Para Vítor Dias, "correr não é uma moda, é um processo natural desde o nascimento do homem", por isso aconselha todos a praticarem desporto, pois naturalmente a saúde irá também melhorar. Para aqueles que começam a correr, Vítor Dias aconselha a correrem sem pensar muito na balança. Em vez disso, coloquem como objectivo fazer uma prova ou caminhada de distância curta (5 ou 10 Km). Poderão estabelecer essa meta a 2 ou 3 meses de terem começado a correr. Não pensem em fazer grandes tempos, o primeiro objectivo deverá ser sempre chegar ao fim. Se nunca correste, começa por correr, por exemplo, 10 minutos e de seguida caminha durante 5 minutos, repetindo estas duas fases mais duas ou três vezes. Corre com alguém que tenha os mesmos objectivos que tu e se essa pessoa não puder ir, vai sozinho. Isso irá motivar-te e a ela também. Junta-te a um clube de corrida, pois há muitos no nosso país que te irão receber de braços abertos. Esses clubes querem pessoas com vontade de correr, não querem campeões, por isso és a pessoa que eles esperam. Não temas porque vais encontrar nesses clubes pessoas que correm menos que tu. O que interessa é correr e, claro, por prazer!