

ATLETISMO

Atleta Rusinei Rodrigues se prepara para a Corrida de Reis 2016

>> **Luciano Góis**
Redação DS

O atleta maratonista Rusinei Rodrigues, de Tangará da Serra, iniciou sua preparação desde o início do mês de dezembro, visando a Corrida Internacional de Reis, que será realizada no mês de janeiro do próximo ano em Cuiabá, sendo assim, está a mais de um mês fazendo treinamentos específicos de pré base. O trabalho tem por objetivo dar uma resistência maior para que o atleta possa aguentar as cargas de treinamentos no período de base que iniciarão em janeiro. Na oportunidade Rusinei fará um trabalho de resistência com foco para as corridas do próximo ano. “Esse tipo de treino terá duração de três meses dando ênfase para trabalhos de fortalecimento muscular,

com alto volume de rotação chegando a percorrer 180 quilômetros por semana”, disse o atleta, ressaltando que a intensidade de ritmo de corrida será usado gradualmente elevando o ponto máximo do atleta no final desse período. “Graças a Deus estou evoluindo muito bem. Neste início conseguirei suportar as cargas fixas de 25 quilômetros por dia e nas semanas posteriores chegarei a percorrer 30 quilômetros por dia de treinamento em uma velocidade tranquila, sendo de quatro minutos e 20 segundos por quilômetro. Nosso planejamento está dando certo e para o próximo ano, após a Corrida de Reis, temos uma meta a ser alcançada a nível nacional”, completou o maratonista do município.

O atleta iniciou o treinamento específico muito cedo somen-



Para o atleta a prioridade para 2016 serão as provas mais rápidas

te para garantir sua vaga na elite entre os primeiros da corrida. “Para 2016 será diferente, irei priorizar as corridas mais rápidas,

não apenas dentro do estado, como também em eventos nacionais”, finalizou.

Agradecimentos – Rusinei Rodrigues agra-

dece aos colaboradores que são essências para sua participação nos diferentes eventos de atletismo: Rural Soluções, Empresa Ando-

rinha, B&P Informática, Elétrica Pinheirão, Academia Polly Dance, Cerealista Masson, Hotel Gaúcho e ALT Brasil Transportes.

FUTEBOL FEMININO

Tangaraenses farão testes com Ana Vitória de Rondonópolis

>> **Redação DS**

O futebol feminino ainda é muito desvalorizado, não apenas em Tangará da Serra, como também no Mato Grosso, Brasil e Mundo, porém muitas atletas ainda alimentam o sonho de quem sabe um dia defenderem as cores do país através da Seleção Brasileira, sonho também almejado pelas atletas tangaraenses. Após fazerem um brilhante ano esportivo, vencendo todos os amistosos, Jogos Estudantis Mato-grossenses fase regional e estadual, algumas atletas de Tangará da Serra terão a oportunidade de dar novo passo em busca do sonho profissional. De acordo com informações repassadas a nossa redação, seis atletas do município farão em janeiro uma avaliação na cidade de Rondonó-



Após conquistarem Regional e Estadual atletas farão avaliação

polis, onde estarão sob olhares do presidente do RE, Márcio Shimith, que também é responsável pela Mato-grossense Ana Vitória que atualmente integra a Seleção Brasileira Sub-15 e Sub-17. “Nesta primeira etapa as atletas irão fazer alguns treinamentos junto com a Ana Vitória em Rondonópolis, onde

o presidente lá irá avaliá-las. Após isso as atletas que tiverem condições de serem absorvidas pela seleção brasileira sub-15 ou sub-17 serão indicadas pelo dirigente posteriormente, indo então até o Rio de Janeiro fazer nova etapa da avaliação”, disse o desportista Sasá, que é o articulador da avaliação.

HOJE

Olímpica de Karatê encerra suas atividades com BONENKA

>> **Luciano Góis**
Redação DS

Acontece hoje na sede da Associação Olímpica, em Tangará da Serra, a tradicional festa de encerramento (BONENKAI) das atividades de 2015 da entidade. O evento contará com a entrega de certificados dos aprovados em exames de faixas, revelação do Karateca do ano e ainda um coquetel entre alunos, professores e familiares. “Queremos registrar que em 2016 a Associação Olímpica de Karatê completará 30 anos de fundação e os dirigentes estão preparando muitas atividades para comemorar o 30º Aniversário. Hoje a Associação Olímpica goza de um conceito internacional devido as suas conquistas no campo das competições e o alto grau pedagógico desenvolvido pela entidade”,



Serão entregues hoje os certificados dos aprovados em exames de faixas

disse o mestre Faixa Preta – 8º Dan, Antonio Felipe, atualmente o mais graduado do Estado de MT e um dois mais graduados do Mundo, com reconhecimento internacional. As atividades da Olímpica irão reiniciar no dia 11 de janeiro de 2016. “A diretoria e os alunos/karatecas da Associação Olímpica

de Karatê desejam aos amigos, autoridades, empresários, colaboradores, imprensa falada, televisada e escrita que foram parceiros em 2015, um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo e que no ano que se inicia possamos manter firme nosso trabalho em conjunto”, finalizou Antonio Felipe.

floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro  **3326-7022**
9617-3044

Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869