



Chegámos às férias



Notícias do GDST é uma publicação do Grupo Desportivo Santander Totta, tendo como objectivos informar os associados, especialmente os reformados, sobre as iniciativas relevantes realizadas e a realizar e ainda a promover a sua participação nas atividades

nesta edição

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS
Horário das 8:30 às 16:30 horas

Sede
Geral
218 453 560 | geral@gdst.pt
Luís Franco
218 453 564 | 65 626 14
luisfranco@gdst.pt
Paula Manique
218 453 565 | 65 626 15
paulamaniue@gdst.pt
Gilberto Pedrinho
218 453 560 | 65 626 25
gilbertopedrinho@gdst.pt
Susana Matos
218 453 563 | 65 626 10
susanamatos@gdst.pt

Delegação Norte
delegacaonorte@gdst.pt
Joaquim Sousa
226 002 894
joaquimsousa@gdst.pt
Paula Bastos
226 002 894
paulabastos@gdst.pt

6

Viagens

Pelos países do Benelux



8

Vísitais Culturais
Programa do 2.º semestre

10

Lazer

Grande atividade dos colecionistas



Ficha Técnica

Propriedade: Grupo Desportivo Santander Totta | Rua Centro Cultural, 45 | 1700-106 Lisboa | Tel.: 21.8453560 | Fax: 21.8453561 | geral@gdst.pt | NPC 507270975 | www.gdst.pt **Diretor:** Francisco Duarte **Conselho Editorial:** Mário Rui Costa, João Correia, Maria de Lourdes Vidal, Vitor Pereira, Carlos Pio Trindade, Ana Paula Antunes, Luís Oliveira, Hilário Selidónio, António Bicho e António Cardoso **Editor:** Rui Santos **Delegações:** Norte | Rua 5 de Outubro, 310 | 4100-172 Porto | Tel./Fax: 226 002 894 | delegacaonorte@gdst.pt **Centro** | Rua Simões de Castro, 147 A/B 1.º | 3000 Coimbra | Tel.: 239 827 494 | delegacaocentro@gdst.pt **Alentejo** | delegacaoalentejo@gdst.pt **Algarve** | delegacaoalgarve@gdst.pt **Madeira** | delegacaomadeira@gdst.pt **Açores** | delegacaoacores@gdst.pt **Distribuição** | Serviços Administrativos GDST **Execução gráfica** | xis e érrre, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 9.000 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06



Francisco Duarte
Presidente



Desporto **13**
Futebol: Taça Amizade ganha com brilho

Época finda,
nova época se avizinha

Para o Grupo Desportivo a chegada do mês de julho marca o início das almejadas férias de verão, representando o final de mais uma época, no caso vertente a de 2017/2018, durante a qual todos os esforços convergiram para o cumprimento do seu programa de ação, naturalmente tendo como objetivo nuclear procurar satisfazer as necessidades culturais, desportivas e sociais dos seus associados e respetivos agregados familiares.

Do nosso ponto de vista os resultados foram bem positivos, sendo que, apesar do êxodo habitual da época estival, em que as empresas se despovoa dos seus colaboradores, a Revista Notícias GDST manterá o seu ritmo trimestral de emissão, voltando no início de outubro, iniciando a nova época com a mesma vontade de servir, a qual envolverá a cobertura do XIII Aniversário do GDST, a Convenção GDST, as Festas de Natal para os filhos dos colaboradores do Banco e as Olimpíadas, focalizadas na vertente desportiva.

Iremos ainda insistir na eleição do Provedor do Sócio do Grupo Desportivo, figura que consideramos importante para o equilíbrio das relações sócios/estrutura do GDST, e naturalmente que as 22 modalidades desportivas manterão o seu ritmo de interesse na manutenção física e na competição.

A todos quantos colaboraram e contribuíram para o êxito das atividades do GDST na época que agora finda, os nossos agradecimentos e o desejo de umas férias bem conseguidas. Em outubro cá estaremos para tratar o 4.º trimestre de 2018.

Entretanto, não deixe de seguir as atividades do Grupo Desportivo acedendo ao nosso site www.gdst.pt, página do GDST no Facebook, e beneficie da panóplia de atividades disponibilizadas aos associados.

Boas férias para todos

Participe no Grupo Desportivo;
Dê mais qualidade à sua vida.



16 Desporto
Pesca: João Agualusa vence em Porto Covo



Desporto **18**
Golfe: Equipa do GDST na Expresso BPI Golf Cup



Candidaturas para Provedor do sócio até 15 de setembro

O Artigo 13.º dos Estatutos do nosso Grupo Desportivo e o Artigo 14.º do Regulamento Geral Interno, aprovados na Assembleia Geral de associados, realizada em Novembro do ano passado, consagram a criação do Provedor do Sócio na estrutura do GDST

O Provedor do Sócio tem por função promover e defender os direitos e garantias dos associados, face a eventual incumprimento dos Estatutos, do Regulamento Geral Interno ou de outra regulamentação específica da associação.

O cargo é desempenhado por um associado no pleno gozo dos seus direitos e deveres, com o mínimo de dez anos de associado, com perfil idóneo e independente, face aos Órgãos Sociais do Grupo Desportivo Santander Totta.

A eleição do Provedor será efetuada em Assembleia Geral de associados, por votação das candidaturas admitidas, sendo eleito o associado com o maior número de votos dos presentes.

São funções do Provedor do Sócio o diálogo e o consenso entre os associados e propor alterações a processos administrativos que possam contribuir para uma melhor qualidade dos serviços a prestar.

As recomendações para resolução dos conflitos deverão ser dirigidas à Direção, a quem compete dar-lhes execução ou, nos casos de falta de consenso, remetê-las para decisão da Assembleia Geral de associados.

O processo para a Eleição do provedor do Sócio foi aberto, com a divulgação das condições de candidaturas, que decorreram até 30 de junho. E, terminado esse prazo, não foram entregues quaisquer candidaturas, pelo que o Presidente da Mesa da Assembleia Geral, a quem cabe dirigir todo o processo, decidiu prorrogar o prazo para entrega de candidaturas, até 15 de setembro, tendo em conta o período de férias que agora decorre. Essas candidaturas devem ser dirigidas ao cuidado do Presidente da Mesa da Assembleia Geral. ●

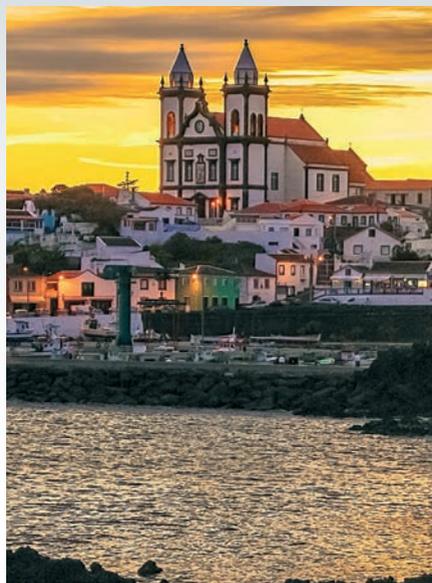
De 7 a 9 de setembro

Encontro Regional dos Açores na Ilha Terceira

Como anunciámos no número anterior, o habitual Encontro Regional dos Açores vai ter lugar, desta vez, de 7 a 9 de setembro e na Ilha Terceira. Mas o número de inscrições já registadas é reduzido, pelo que os organizadores aproveitam para fazer um último apelo para que os interessados se inscrevam quanto antes, sem o que estará em causa a realização do Encontro.

Recordamos que estes são os contactos nas diversas ilhas: Luís Cabral, 938 881 772 (São Miguel); Anselmo Sales, 938 885 332 (Terceira); Deborah Geraldo, 966 359 898 (Faial); Reginaldo Garcia, 939 315 879 (Pico).

Também se recorda que o Grupo Desportivo pagará o transporte dos associados e seus cônjuges, residentes nos Açores, para a Ilha da Terceira - na parte não comparticipada pelo governo regional - bem como as dormidas e refeições referidas no programa. O custo de inscrição por sócio é de € 65 para os idosos do Faial, Pico e São Miguel, e de € 15 para os da Terceira. ●



Uma incursão muito interessante pela Polónia, Países Bálticos e Helsínquia

O GDST promoveu, entre 8 e 16 de junho último, uma viagem à Polónia (Varsóvia e região nordestina polaca), Repúblicas Bálticas e Helsínquia

Carlos Vidal

Perguntarão alguns como é possível, com eficiência turística e cultural, uma visita a cinco países num período tão curto. É - e foi - possível pela inteligente seleção dos pontos mais interessantes, visitados numa rigorosa base logística. Quem procurava pontos específicos para uma eventual futura revista de aprofundamento, não ficou seguramente defraudado. Quem se quedava pelo turismo lúdico e cultural, sem pontos de imersão de especialidade, sentiu-se naturalmente realizado. Efetivamente, foi convencimento generalizado que, em termos globais, a viagem foi muito interessante.

Com efeito, nas cidades e locais constantes do roteiro da viagem foram visitados - e devidamente explicados por guias locais, num português quase fluente - todos os pontos programados. De Varsóvia a Helsínquia, ficámos mais enriquecidos, porque tomámos consciência de mágoas e alegrias nacionais, de dependências e da reconquista de independência recorrentes em séculos. Em Varsóvia rendemo-nos ao belo, à serenidade e à paz dos jardins onde se evoca Chopin. Em Treblinka fomos confrontados com o hediondo extermínio de quase um milhão de seres humanos, ali memorizado sob várias formas.

Nas três Repúblicas Bálticas - cada uma com suas especificidades - admirámos, em vários núcleos museológicos, a sua assunção de humildes origens tribais, contraposta a uma atual dinâmica de modernidade e a sua orgulhosa História, no esforço da preservação de uma identidade nacional. Constatámos a sua religiosidade dividida, na esmagadora maioria, em diferentes expressões cristãs, com forte diferenciação derivada da influência ocupante ao longo de séculos: a Lituânia largamente católica, a Letónia repartida por luteranos, cristãos ortodoxos e católicos e a Estónia maioritariamente luterana. As visitas a templos e lugares de todas estas confissões permitiu que os "nossos" turistas tivessem a noção da praxis e, com a devida explicação, de como esta, na ausência de soberania, foi muitas vezes elemento de resistência política.

A profusão e diversidade, no tipo, estilo e época, do que foi visitado e admirado, desde o museu do âmbar a castelos me-



dievos e palácios oitocentistas, passando pela observação do riquíssimo conjunto de prédios "art nouveau" de Riga, torna-se impraticável uma referência exaustiva sobre tudo o que vimos, admirámos e aprendemos nas três repúblicas. Por ser único, realçamos apenas o repousante passeio de barco no aprazível lago de Trakai, na Lituânia.

A fechar o programa, atravessámos num moderno "ferry" o Golfo da Finlândia, rumo a Helsínquia. Num bem organizado circuito, visitámos os pontos mais interessantes da cidade. De entre estes, destacaram-se a igreja luterana "esculpida" na rocha e o monumento a Sibelius.

Hora de regresso é hora de balanço. Podemos imparcialmente concluir que o programa foi excelente, em termos turísticos e lúdicos, e que o grupo beneficiou, para além disso, de excelentes hotéis, boas refeições e eficiente "transfer". Há, ainda, honestamente, que enfatizar o excelente ambiente reinante em todo o grupo, cujo clímax foi bem patente na adesão coletiva à iniciativa da organização da viagem em festejar o aniversário natalício de uma companheira do grupo. Foi um momento bonito de confraternização mas, principalmente, foi a clara evidência de que, nas viagens do GDST, cremos, os participantes não são número anónimo, individualizado, são colegas respeitáveis e, como tal, respeitados.

Em voo direto regressámos a Lisboa, após uma noite "apertada" a que, para muitos de nós, o Portugal-Espanha dessa véspera ainda mais encurtou, mas com o sentimento associativo de programa concluído com a almejada satisfação. ●



Viagem enriquecedora aos quatro países do Benelux

Ainda o dia era uma criança, e já, pelas 3,30 horas, aportava ao Aeroporto de Lisboa o grupo de 40 participantes na viagem ao Benelux, organizado pelo Grupo Desportivo Santander Totta, no âmbito das atividades lúdico/culturais disponibilizadas aos seus associados

Francisco Duarte

Na bagagem, uma mão cheia de boa disposição, vontade de conviver e de percorrer novos caminhos, que nem a surpresa de um check-in automático das bagagens ousou arrefecer.

Depois foi o embarque, rumo a Bruxelas, onde nos esperava a representante do operador de Viagens Tempo, a qual veio a constituir uma agradável surpresa pela sua simplicidade, simpatia e proximidade aos participantes, tendo-se dado início a uma panóplia de visitas programadas, que passaram pela Bélgica,

Holanda, Alemanha e Luxemburgo, destinos com passado histórico e cultural que o tempo não apaga.

Ficou na retina a abundância de canais irrigadores existentes nos países visitados, particularmente na Bélgica e na Holanda, que tornam rica a sua agricultura e floricultura, bem como desenvolvem o turismo nas suas cidades principais, pela exploração dos canais, entre as quais se destacam Gent, Brugge e Amsterdam.

Curioso verificar-se a existência de tráfego intenso de bicicletas em Amsterdam, superior ao dos veículos de quatro rodas, e onde a bicicleta assume transporte preferencial e protegido, nomeadamente na prioridade que lhes é atribuída, mesmo nas passagens de peões.

Uma referência muito especial para o Luxemburgo, cidade/país, bem organizado, arquitetura moderna, espaços agradáveis... e onde podemos ouvir o nosso português.

E finalmente, o apreço manifestado pelo grupo de participantes em relação à guia que nos acompanhou e que, pela sua simpatia, colaboração e sentido de responsabilidade, contribuiu para uma viagem bem agradável e enriquecedora do contacto humano que souberam transmitir. ●

Visita a Mora cumpriu expectativas

Cristina Damião



O passeio a Mora, programado para o passado dia 30 de junho, realizou-se conforme previsto, tendo sido cumpridos todos os objetivos propostos.

Com a ajuda de todos os participantes que pugnaram pelo cumprimento dos horários anunciados, foi possível dar início à visita guiada ao Fluviário de Mora com a prévia visualização de um filme, que explicava aos visitantes em que iria consistir o percurso.

O Fluviário de Mora é o primeiro grande aquário de água doce da Europa, que recria o universo aquático de um rio, desde a nascente até à foz, com enfoque na vertente educativa e ambiental.

Na exposição central do Fluviário podem ser apreciadas espécies como as raias, tainhas, rãs venenosas, uma anaconda, esturjões e ainda, uma área exterior, dedicada exclusivamente às lontras e ao seu habitat.

A guia que acompanhou o grupo identificou, de forma exhaustiva, as várias espécies dulçaquícolas de Portugal, da nascente até à foz, outras que ocorrem na Península Ibérica e, também, da bacia hidrográfica do rio Amazonas e dos grandes lagos africanos do vale do Rift.

Terminada a visita ao Fluviário, o grupo deslocou-se para o Museu Interativo do Megalitismo, que consiste na valorização e divulgação do património megalítico do concelho de Mora e

na afirmação da memória histórico-cultural do seu povo. A guia conduziu o grupo pelo espaço museológico de 750 metros quadrados, que integra três espaços representativos do quotidiano das populações: a vida, a morte e a contemplação. A visita começou com a apresentação de um filme em 3D, que retrata a vida num povoado neolítico.

Através de mesas interativas, os participantes puderam aceder a informação sobre as peças expostas, algumas com mais de seis mil anos, descobrir como se fazem as escavações e partir à descoberta do maravilhoso mundo do megalitismo.

Chegados ao fim do percurso, estava na hora de recarregar baterias, pelo que se seguiu o almoço em restaurante local, cuja especialidade servida foi a mais famosa iguaria da zona: as migas.

Apesar da pressa em regressar a Lisboa, para ver o jogo da seleção (Portugal – Uruguai) ninguém quis deixar de conhecer a praia fluvial do Gameiro e o passadiço da Ribeira da Raia, visita que deslumbrou os participantes, pela beleza natural com que se depararam.

Dentro do horário previsto, o regresso a Lisboa fez-se na expectativa de ainda ver parte do jogo que ditaria o fim da presença da seleção no Mundial, mas com o sentimento de ter valido a pena visitar Mora. ●

Volta a Portugal em caminho de ferro

Carlos Vidal

Em boa hora, o GDST promoveu um passeio em caminho de ferro pela rede nacional, entre 19 e 21 de junho. Com partida de Lisboa, o programa de três dias compreendeu, numa imaginosa combinação, história, diversão, natureza, gastronomia e tradição. Do Museu Ferroviário às Caves da Real Companhia Velha, passando por um belo jantar com fados, muitas foram as vivências e os locais visitados. A prova de especialidades gastronómicas das terras de paragem, a explicação histórica das referências de edificação ou de tradição que cruzámos e, principalmente, a animação, teatralizando situações que, para além da cultura, divertiram e interagiram, proporcionaram uma viagem de sucesso, que certamente perdurará na memória dos colegas que a integraram.

Visitas culturais no 2.º semestre

Carlos Vidal

O Pelouro de Viagens e Visitas Culturais do GDST vai organizar no 2.º semestre um conjunto de visitas e passeios culturais, ainda não completamente encerrado, mas de que avançamos três, com programas, calendário e preços já definidos.

Em Setembro, visitaremos o Museu da Saúde, em Lisboa, inaugurado há pouco mais de um ano e já afirmado como mais um polo de excelência do nosso meio museológico. Em Outubro, teremos uma visita às salinas de Rio Maior e ao Museu de Maceira Liz e um passeio ao Douro internacional. Em qualquer destes, a combinação das abordagens culturais com a gastronomia e o lúdico são uma constante

Preços: base 9,00 €; associados e agregado familiar: € 7; crianças, até aos 11 anos, não pagam.

Este evento é subsidiado pelo GDST. Inscrições até 21 de setembro ou até esgotar.

Desistências depois de 21 de setembro pagam 100%. Número mínimo/máximo de participantes: 25/40. O débito do preço será efetuado em 24 de setembro. ●



Salinas de Rio Maior e Museu de Maceira Liz

O GDST promove, em 13 de outubro, um passeio cultural às minas de sal-gema em Rio Maior e ao Museu de Maceira-Liz, com concentração às 08:45 horas em Sete Rios, frente ao Jardim Zoológico, para partida às 9 horas, em autocarro, em direção a Rio Maior, para uma visita guiada às salinas. Sal sem mar. Nas salinas tudo começa e termina no sal. O tempo e o apuramento da técnica conduziram a um produto de excelência - a flor de sal, uma "das melhores do mundo".

O almoço, organizado pela Salarium, está previsto para as 13 horas. E, pelas 15:30 horas, teremos a visita guiada ao Museu da Maceira Liz. As margas e os calcários das pedreiras da fábrica local datam do período jurássico. O Observatório da pedreira de calcário constitui um local privilegiado para conhecer o enquadramento geológico e paleontológico local e a atividade extrativa na pedreira. Esta é também uma zona de observação de diversas espécies de aves, especialmente de rapina e aquáticas. O visitante poderá, também, a partir de um painel informativo, conhecer algumas espécies de avifauna que procuram a pedreira como local de alimentação, refúgio ou nidificação.

Preços por pessoa: base, 67,50; associados e agregado familiar, € 62,50; crianças até 5 anos não pagam. Este evento é subsidiado pelo GDST. E o débito será efetuado em 24 de outubro.

Inscrições até 4 de outubro ou até esgotar. Desistências depois dessa data pagam 100 %.

O preço inclui: transporte em autocarro; visitas acompanhadas por guias locais; almoço no Restaurante "Sal & Sabores"; seguro de viagem e gratificação ao motorista.

Número mínimo/máximo de participantes: 25/45. ●



Exposição de 800 anos de saúde em Portugal

Em 29 de setembro próximo faremos uma visita ao novo Museu da Saúde em Lisboa, orientada pelo Museólogo Dr. David Felismino. O Museu apresenta-nos a exposição "800 anos de saúde em Portugal", inaugurada em abril de 2017, no seu futuro espaço-sede, nas instalações do antigo serviço de Neurocirurgia do Hospital Santo António dos Capuchos.

A exposição esboça um panorama cronológico e compreensivo da história da saúde em Portugal, desde a fundação da nacionalidade até à atualidade, dando a conhecer cerca de 400 peças, provenientes das coleções do Museu da Saúde e dos acervos, ligados à saúde, de várias instituições parceiras: o Centro Hospitalar de Lisboa Central, o Museu de História Natural e da Ciência e o Museu Egas Moniz, ambos da Universidade de Lisboa, a Cruz Vermelha Portuguesa e o Centro de Medicina Laboratorial Germano de Sousa.

A concentração será às 10:30 horas, na Alameda de Santo António dos Capuchos, em Lisboa, à entrada do Hospital dos Capuchos.



Douro Internacional Miranda do Douro e Zamora

O GDST vai promover, de 18 a 21 de outubro, um ambicioso programa de passeio e visitas culturais, tendo por centralidade a cidade de Miranda do Douro e suas cercanias espanholas, com sua história, geologia, natureza, gastronomia e folclore. São três noites e quatro dias de intensa fruição, equilibradamente, de experiências de modernidade e de tradição.

Partiremos de Sete Rios, em Lisboa, frente à entrada do Jardim Zoológico, em autocarro, pelas 8 horas, solicitando-se para isso a concentração às 7:45. O nosso primeiro destino será a cidade da Guarda, onde, para descomprimir do "estirão", dispostos de algum tempo livre. Particularizemos o posterior programa com o detalhe que merece.

No dia da partida – 13:30: Almoço no restaurante "Colmeia nos Galegos", na Guarda, seguindo-se o percurso até Miranda do Douro, onde, às 18 horas, se fará o check-in no Hotel Parador Santa Catarina **** com o Douro "aos nossos pés". E, às 20 horas, será servido o jantar de posta mirandesa, com atuação ao vivo dos Pauliteiros de Miranda, no terraço do Parador. Buffet de sobremesas e bebidas incluídas.

No 2.º dia – Pequeno-almoço no hotel e, às 9:30 horas, receção na fronteira luso-espanhola, entre Miranda do Douro e Zamora, e, às 10 horas, cruzeiro meio ambiental pelo tramo vertical mais espetacular do Parque Natural do Douro Internacional e Arribes del Duero, desde Miranda até ao Pontão dos Contrabandistas, com desembarque no Vale de Águia e regresso. Durante o percurso, os técnicos da Estação Biológica interpretam a geologia, a fauna, a flora e os recursos etnográficos deste "Grand Canyon" europeu e os seus projetos luso-espanhóis de recuperação do meio ambiental em águas internacionais. O navio hidrográfico de investigação em que faremos o cruzeiro dispõe de cobertura panorâmica climatizada, terraços exteriores para os seus 120 passageiros, câmaras de infravermelhos e microfones para fauna, laboratório a bordo, lanchas de segurança e estabilizadores anti enjoo.

Após o retorno à cidade de Miranda, o programa inclui uma degustação de vinhos generosos do Porto e atividades didáticas e interativas com aves locais do "Animal Therapy Program" da EBI, que antecedem o almoço, no restaurante Miradouro.

Após o almoço, às 14:30 horas, segue-se a visita guiada ao centro histórico de Miranda do Douro. E, três horas depois, a caminhada pelas Arribas do Douro, relativamente fácil, de 4 quilómetros, acompanhada por um gaiteiro, que vai ensinar os

princípios do mirandês, a 2.ª língua oficial de Portugal. Depois, o regresso, o jantar livre e o alojamento no hotel.

No 3.º dia – Pequeno-almoço no hotel e, às 08:45 horas, saída para Zamora.

11:00 (hora espanhola): visita guiada à cidade de Zamora e às margens do Douro nessa cidade. A visita inicia-se na Puerta de la Traición, exterior del Castillo, Catedral, Mirador del Troncoso, Iglesias de San Ildefonso e Magdalena e Plaza de Viriato, finalizando na Plaza Mayor.

13:30 (hora espanhola): almoço no Círculo de Zamora, no restaurante "La Oronja".

15:00 (hora espanhola): duas horas de tempo livre em Zamora, a anteceder a saída para o regresso a Miranda do Douro, onde será feita a visita a uma exploração pecuária da raça mirandesa.

Depois, às 20 horas, teremos o jantar e alojamento no hotel.

No 4.º dia – Pequeno-almoço no hotel e saída em direção a Trancoso, com visita guiada ao seu centro histórico, seguindo-se o almoço no restaurante "Área Benta", que antecede o regresso a Lisboa, com início às 15 horas.

Preços: Os preços do programa, por pessoa, são, consoante a opção de alojamento:

Associados e agregado familiar: - duplo € 420; triplo (suite) € 405; quádruplo (suite) € 390; individual € 540. Base: € 440, € 425; € 410 e € 560, respetivamente. Os jovens até aos 4 anos não pagam e os dos 5 aos 11 anos pagam 50% do valor dos adultos.

Cada suite é composta por 2 quartos, um com cama de casal e outro com sofá-cama, e uma casa de banho comum.

- A redução de 50 % no preço dos jovens é só aplicável em alojamento em quarto triplo ou quádruplo.

O preço inclui: transporte em autocarro; 6 refeições, conforme programa; alojamento no Hotel Parador Santa Catarina ****, em Miranda do Douro, com pequeno-almoço; seguro de viagem e gratificações. O débito do preço será efetuado em três prestações iguais em cada dia 24 dos meses de setembro, outubro e novembro. Este evento é subsidiado pelo GDST.

Inscrições: até 21 de setembro ou até esgotar. Desistências pagam 50% de 21 de setembro até 4 de outubro e 100 % a partir de 5 de outubro. Número mínimo/máximo de participantes: 25/30 ●

Grande atividade dos colecionistas em junho

Janino Pereira

A secção de Colecionismo do nosso Grupo Desportivo esteve em grande atividade no passado mês de junho, tendo participado em três encontros de colecionistas, que aqui merecem o devido destaque

Encontro internacional de Castelo de Vide

O terceiro encontro internacional de colecionadores teve lugar em 2 de junho, no pavilhão municipal e nele estiveram presentes mais de 60 colecionadores, distribuídos por mais de 40 expositores. O GDST esteve representado com cinco elementos, entre eles o nosso Presidente da Direção, que muito honrou os participantes com a sua presença.

O GDST foi galardoado com o diploma do melhor expositor do evento, que constituiu um dia de convívio de colecionadores, com muitas trocas e muita conversa, visando futuros encontros.

Encontro Internacional do Algarve

A sexta edição do Encontro Internacional de colecionadores do Algarve teve lugar em 9 de junho, em Vila Real de Santo António, considerado como um dos melhores do país. Estiveram presentes mais de 130 colecionadores, distribuídos por cerca de cem exposi-



tores. O GDST esteve ali representado com seis elementos e o certame proporcionou um excelente dia de divulgação das diversas áreas do colecionismo e de convívio de colecionadores, com muitas trocas entre os presentes.

Encontro de colecionadores em Alcáçovas

Na quarta edição do encontro de colecionadores de Alcáçovas, realizado em 16 de junho, foram muitos os colecionadores que estiveram presentes, distribuídos por mais de 30 expositores, com o nosso Grupo Desportivo a estar ali representado com três elementos, tendo havido ao longo do evento muitas trocas, muita conversa e bom convívio. ●

Workshop 'Introdução À voz e canto'

Maria de Lourdes Vidal

O GDST vai promover a realização de um "workshop", de introdução à voz e canto, sob a direção de Diogo Tomás.

O evento terá lugar em 22 de setembro, na sede do Grupo Desportivo, e as inscrições devem ser feitas através do GDST, para quem devem ser encaminhados os pedidos de esclarecimento ou dúvidas. Este "workshop" é exclusivo para sócios do nosso Grupo Desportivo e seus familiares. E abaixo se inclui a sua descrição detalhada e mais informações, sendo que, devido ao número limite de participantes, é fundamental a rápida inscrição, para garantir o seu lugar.

A duração do curso é de 3,30 horas e o custo da inscrição é de 25 euros.

Descrição do curso

Princípios teórico-práticos fundamentais para quem quer aprender a utilizar convenientemente a voz no registo falado e cantado.

Respiração, projeção vocal, relação da energia corpo-voz, colocação, noções de fisiologia da voz, são algumas das temáticas em que o trabalho incidirá. Ideal para quem sempre cantou no duche.

Este workshop pretende ser uma introdução à prática vocal e destina-se a todos os que pretendam conhecer mais sobre a sua voz e adquirir ferramentas fundamentais para se sentirem cada vez mais confortáveis – a nível físico (libertação de tensões, consciencialização do aparelho fonador e seu funcionamento, etc.) e a nível expressivo (trabalhando a confiança e o à vontade).

Para além do prazer de cantar a várias vozes (harmonia vocal), será dado espaço à expressão individual de cada voz para que, através de canções e exercícios práticos, se possa sentir mais livre e plena. As ferramentas obtidas neste workshop serão certamente úteis para todos aqueles que necessitem utilizar a voz em público, não só em palco como também noutros contextos como palestras, apresentações, aulas e afins. Para quem quer descobrir a sua voz. ●

Grupo Coral canta e encanta

Benilde Pinheiro

O Grupo Coral do GD Santander Totta despediu-se de mais um ano de atividade com duas atuações que fizeram a delícia de quem as presenciou, em 23 de junho no Auditório da Junta de Freguesia de Alvalade e, no dia 30, no Clube de Campismo do Concelho de Almada.

Na Junta de Freguesia de Alvalade decorreu o 3.º Encontro de Amizade, organizado pelo GDST, evento que vai ganhando presença anual, sendo convidados os coros da Sociedade Musical Odivelense, o Grupo Coral Alla-Brevis do Cartaxo e o Grupo de Jograis U.Tópico, que brindaram a assistência com ótimas interpretações. Ao final da tarde, nas instalações do Grupo Desportivo, o



inevitável prolongamento do convívio, que culminou com um jantar de confraternização, confeccionado pelos elementos femininos do nosso Grupo Coral e dedicado a todos os participantes.

No Clube de Campismo de Almada, onde estiveram presentes vários grupos corais e um grupo de cantares alentejanos, o nosso Grupo Coral, uma vez mais, honrou as suas cores, atuando com assinalável êxito. Agora férias. Em Setembro outra época nos esperará. ●

Vamos passar o dia no Dino Parque

Cristina Damião



O Dino Parque é o maior museu ao ar livre de Portugal, incluindo quatro percursos, correspondentes a algumas das mais importantes épocas da história da terra: o fim do Paleozoico, o Triásico, o Jurássico e o Cretácico. Ao longo desses percursos, os visitantes podem observar mais de 120 modelos de dinossauros e outros animais, à escala real.

No pavilhão das atividades, os visitantes poderão experimentar algumas atividades relacionadas com a paleontologia.

Programa: em 15 de setembro, a concentração terá lugar às 8:45 horas, em Sete Rios, frente ao Zoo, seguindo-se, às 9:00 horas, a saída em direção ao Dino Parque, onde a entrada está prevista para as 10:30 horas.

A visita guiada ao Parque terá início às 11:00 horas, a anteceder o almoço livre, que irá decorrer entre as 13:00 e as 14:30 horas.

Convém referir que não se pode sair e voltar a entrar no Parque, daí que se tenha de almoçar no interior. Mas existe um pequeno restaurante, com dez mesas no interior e 40 lugares sentados, que serve prato do dia e sopa, hambúrgueres, cachorros e nuggets. É ainda possível levar comida de fora, pois existe uma área para piqueniques.

Após o almoço, segue-se a continuação da visita, com atividades no pavilhão, só para crianças. Mas os adultos podem observar. E estas são as atividades possíveis:

- Caça ao tesouro, modelagem, “parede tátil” e escavação de dinossauros;
- Pintura de dinossauros;
- À descoberta de fósseis;
- Recuperação e pesquisa de fósseis.

O regresso a Lisboa está previsto para as 17:00 horas.

Preços: o preço base é de 30,00 euros por pessoa, mas esse preço é de 20,00 euros/pessoa para o sócio e seu agregado familiar e de 10,00 euros para crianças até aos 12 anos.

O preço inclui deslocação em autocarro, visita guiada ao Parque, para adultos e crianças, atividades no pavilhão para crianças e seguro de viagem.

Esta iniciativa é subsidiada pelo GDST. E o pagamento poderá ser efetuado em três prestações mensais, iguais e sucessivas, vencendo-se a primeira em 24 de julho e as restantes em 24 de cada mês ou dia útil antecedente, no caso de coincidência com fim-de-semana ou feriado.

As inscrições devem ser feitas até 25 de agosto ou até esgotarem, com as desistências depois dessa data a suportarem o pagamento integral da inscrição.

O número mínimo de participantes é de 40 e o máximo de 50. ●

Futsal

Excelente 3.º lugar na final nacional do SBSI

Mário Rui Costa



A final nacional do torneio nacional interbancário do SBSI teve lugar em 9 e 10 de junho, em São João da Madeira, com a equipa do Grupo Desportivo Santander Totta a obter um excelente terceiro lugar, sendo ainda de realçar o prémio atribuído ao melhor marcador, o nosso associado Joel Silva

Nesta final nacional participaram mais três equipas: a do Team Foot, do Sul e Ilhas, a de “Os mesmos”, do Centro, e a dos “Ventus Popularitas”, do Norte.

Nas meias-finais, realizadas no primeiro dia de competição, a nossa equipa perdeu por 1-2 com a do Team Foot, enquanto “Os mesmos” derrotaram os representantes nortenhos por 4-0.

No dia seguinte, e para atribuição do 3.º e 4.º lugar, a equipa do GDST goleou os “Ventus Popularitas” por 7-2, a anteceder a final, entre os dois vencedores da véspera, Team Foot e “Os mesmos”, que proporcionou o triunfo dos lisboetas, mas apenas no desempate por pontapés de grande penalidade, uma vez que se verificava uma igualdade a dois golos no final do tempo regulamentar. Depois, no referido desempate, o Team Foot foi mais eficaz, vencendo por 10-9. ●



A nossa equipa esteve também envolvida no torneio nacional bancário do Sindicato dos Quadros e ficou apurada para a fase final, que teve lugar em 2 e 3 de junho, em Peniche

Outro terceiro lugar em Peniche

Ali estiveram quatro equipas, a do GDST e três equipas do BPI: de Lisboa, do Porto e da Guarda.

O sorteio determinou que a nossa equipa defrontasse a turma tida como a mais forte – a do BPI Lisboa – num dos jogos para apuramento dos finalistas. E a estreia nesta fase final deu derrota, pelo que, no dia seguinte, e para apuramento do terceiro classificado, a sorte sorriu aos homens do GDST, que bateram os colegas do BPI do Porto, por 3-2, ao cabo de um jogo muito equilibrado.

Para a história, fica ainda o resultado da final, com a equipa do BPI de Lisboa a bater a da Guarda, por 3-1. ●



Taça Amizade ganha com brilho

Francisco Duarte

o GDST esteve ao mais alto nível, conseguindo chamar a si quatro troféus

O GDST esteve presente no torneio Taça Amizade, em Albufeira. Foi um torneio bem organizado, o convívio foi

bem aproveitado por todos, na vertente futebolística. E o GDST esteve ao mais alto nível, conseguindo chamar a si quatro troféus: o título correspondente ao primeiro lugar, e ainda os troféus do melhor jogador (Ricardo Palha), do melhor marcador (Carlos Lopes) e de disciplina.

A nossa equipa obteve três vitórias nos três jogos disputados, com 5-2 ao MPL e igual resultado diante do "Squadra Blanca", antes dos 4-2 aos Bota Fogo, no jogo da final.

A equipa foi acompanhada pelo Presidente da Direção e pelo diretor António Cardoso e liderada por Nuno Luís que, com a ajuda de todos os jogadores, proporcionaram uma boa organização e acompanhamento de todo o evento. ●



“2 Win” vence torneio interno do Norte



Joaquim de Sousa

Também em 16 de junho, a Delegação Norte, com a presença da Direção Nacional do GDST, fez a entrega dos troféus e distinções às cinco equipas que competiram no torneio interno de futsal

Num ambiente fraterno, Francisco Duarte, Presidente da Direção do GDST, e os diretores Luís Oliveira e Vítor Pereira homenagearam os atletas presentes.

Esta foi a classificação das equipas participantes: 1.ª – 2 Win; 2.ª – Ena 4; 3.ª – Panadinaikos; 4.ª – Tripaliare; 5.ª – Rufiões.

O troféu “fair play” coube à equipa campeã, que teve Rúben Araújo como

melhor marcador do torneio e José Guedes como o guardião menos batido.

Foram também homenageados os dois árbitros da Associação de Futebol do Porto, pelo contributo prestado ao torneio.

Os delegados das equipas receberam uma placa de agradecimento, pelo trabalho desempenhado de grau de excelência no referido torneio. ●

Kanelas” vence taça GDST

Mário Rui Costa



Mais uma edição da fase final da Taça GDST, zona de Lisboa, foi realizada em Évora, em 16 de junho, tendo sido apuradas para esta fase quatro equipas,

que disputaram as meias-finais no sábado e a final no domingo, dia 17.

Por desistência de uma das equipas, optou-se por fazer um torneio triangular,

com os jogos a realizarem-se no pavilhão da Escola Gabriel Pereira.

As partidas decorreram num ambiente saudável e de boa camaradagem, com todos a lutarem para conquistar o troféu em disputa, mas a amizade imperou.

Estes foram os resultados apurados:

Fruta-Neles – Borussia, 1-2

Borussia – Kanelas, 4-4

Kanelas – Fruta-Neles, 5-3

Com estes resultados, e apenas pela diferença de um golo, os “Kanelas” sagraram-se vencedores da Taça GDST, época 2017-2018, e a quem endereçamos os nossos parabéns. ●



Mais um 3.º lugar no torneio de Coimbra

A convite da Universidade de Coimbra ao Banco Santander Totta, a Delegação Centro do GDST participou com a sua equipa de futsal no "Torneio Five Stars @UC" que se realizou de 14 a 18 maio

Lúis Filipe Cruz

Este torneio foi integrado na entrega do "Certificado QS Stars" àquela Universidade, sendo a primeira universidade portuguesa a integrar o grupo restrito das universidades mundiais que detêm a classificação da "QS Stars de 5 estrelas" no global e nas principais dimensões em análise: investigação, inovação, internacionalização, ensino, empregabilidade, instalações e inclusão, e integrado no programa de atividades que antecede os Jogos Europeus Universitários de 2018.

Participaram seis equipas de empresas convidadas e duas universitárias, tendo a nossa equipa conseguido um honroso 3.º lugar, ao perder somente na meia-final, contra a equipa que se sagrou campeã, "Blupharma Team B", por 9-1, tendo vencido por 3-0 a equipa da Associação Académica de Coimbra no apuramento para 3.º lugar.

A entrega das medalhas e da taça foi efetuada pelo Sr. Reitor da Universidade de Coimbra. ●

Pesca

João Agualusa vence em Porto Covo

A terceira prova do campeonato de pesca de mar, organizado pelo SBSI, decorreu nas águas de Porto Covo, em 26 de maio, e contou também com dez pescadores do GDST, que participou com duas equipas

O dia esteve excecional, com bom tempo e um mar que deixava pescar em praticamente todo o lado, deixando antever que se ia conseguir capturar muito peixe, pois a prova foi realizada em pleno Parque Natural da Costa Vicentina e as zonas de pesca são adjacentes à Reserva Natural, onde não é permitido pescar. Feito o sorteio, cada pescador foi para o pesqueiro que lhe pareceu mais adequado. Após cinco horas de prova, o peixe foi pesado e constituída a classificação final.

De destacar nesta prova a vitória individual de João Agualusa, do GDST, que conseguiu capturar mais de 6 quilos de sargos, espécie que tem uma bonificação de cinco pontos por grama.

Esta foi a classificação final da 3.ª prova do campeonato de mar:



Durante o almoço foi divulgada a classificação final do campeonato, entregues os prémios aos melhores quinze classificados e divulgados os nomes dos atletas apurados para a final nacional, marcada para setembro, em Peniche.

Foi a seguinte a classificação final dos nossos atletas no campeonato:

- 5.º João Agualusa, equipa 1, 14820 gramas e 22 pontos
- 10.º Manuel Pinheiro, equipa 1, 11680 gramas e 41 pontos
- 11.º Ricardo Duarte, individual, 7140 gramas e 47 pontos
- 12.º Pedro Faria, equipa 1, 9540 gramas e 52 pontos
- 13.º José Dias, equipa 2, 8540 gramas e 52 pontos
- 23.º João Cabrita, individual, 7940 gramas e 70 pontos
- 25.º Sérgio Panela, equipa 1, 7980 gramas e 73 pontos
- 28.º Octávio Gomes, equipa 2, 2760 gramas e 76 pontos
- 30.º Leonel Madrugo, equipa 2, 4540 gramas e 79 pontos
- 40.º Daniel Morais, equipa 2, 2340 gramas e 111 pontos.

Os cinco primeiros garantiram o seu apuramento para a final nacional. E, coletivamente, o GDST garantiu o terceiro e o quinto lugar. ●

Classificação da 3.ª prova do campeonato de mar

		Equipa	Peso	Pontos
1.º	João Agualusa	GDST 1	12120	38660
4.º	João Cabrita	GDST indiv.	7040	30700
6.º	Sérgio Panela	GDST	17320	27060
8.º	Ricardo Duarte	GDST indiv.	5540	24820
10.º	Manuel Pinheiro	GDST 1	8480	23060
13.º	Pedro Faria	GDST 1	5440	22000
14.º	José Dias	GDST 2	6160	21440
17.º	Leonel Madrugo	GDST 2	2900	14500
25.º	Octávio Gomes	GDST 2	2140	10700
36.º	Daniel Morais	GDST 2	1680	3560

Época positiva na pesca de rio

A barragem do Maranhão, na zona de Avis, foi palco de duas intervenções pelos pescadores do Grupo Desportivo Santander Totta



Manuel Alves

A primeira ocorreu em 9 de junho e acabou por servir de treino para a segunda atuação, uma semana depois, e ambas integradas no campeonato de pesca de rio, organizado pelo Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas.

Nesta segunda prova, que decorreu sob uma temperatura já quentinha, o peixe dignou-se aparecer mas ainda não com muita abundância.

Apesar de tudo, a competência dos nossos pescadores fez com que obtivéssemos, nas cinco zonas, dois primeiros, um terceiro, um quarto, um oitavo, um nono, três undécimos e um 12.º lugar.

A terceira prova teve lugar em 23 de junho, na pista de Coruche. O tempo esteve bastante quente, o que costuma ser propício ao aparecimento de peixe mas, desta vez, não foi o caso.

Claro que todos tentaram o seu melhor, alterando os esquemas de pesca,

mas o esforço resultou numa compensação muito relativa.

No cômputo geral, o nosso GDST obteve a colocação duma equipa em 5.º lugar e ainda a classificação de quatro atletas para participarem na final nacional, já marcada para 22 de setembro, na pista de pesca de Montemor-o-Velho.

Foi uma época positiva pois os atletas do GDST obtiveram, individualmente, vários primeiros lugares e, coletivamente, a passagem à final nacional. ●

João Agualusa domina em Óbidos



Em Óbidos, mais concretamente, na Barragem do rio Arnoia, foi realizada a segunda prova do campeonato interno de pesca de rio.

O peixe dignou-se aparecer e todos fizeram o gosto ao dedo, isto é, ao anzol.

A vitória coube a João Agualusa, que capturou 19,030 quilos de pescado.

A seguir, houve 13,590 quilos para Manuel Pinheiro, 12,100 para Miguel Gomes, e 10,120 para João Feira.

Foi uma ótima pescaria, de tal modo que o peso mínimo obtido foi de 2,130 quilos.

E ficou, para todos, uma grande vontade de voltar àquela barragem. ●



Convívio nas águas de Portimão

José Silva

Por iniciativa da Delegação Algarve, um concurso de pesca de mar teve lugar no passado dia 7 de julho, com a participação de onze associados.

A partida deu-se ainda de madrugada, da marina de Portimão, com regresso por volta das 13 horas. Após o desembarque, pesou-se o peixe para atribuição dos prémios, que decorreu após um almoço de confraternização entre os participantes. ●

Golfe

Equipa do GDST nas meias-finais da Expresso BPI Golf Cup



Com base nas classificações da Ordem de Mérito, foi selecionada uma equipa do Clube de Golfe Santander Totta para participar na edição 2018 do Campeonato de Empresas Expresso BPI Golf Cup, que teve lugar em 21 de junho, no Belas Clube, em Sintra

Bráulio Silva

Neste início de verão, mas mais parecendo um qualquer dia de outono, com céu muito nublado e chuva persistente na fase inicial, estiveram presentes 82 jogadores, representantes de 21 equipas nacionais, que concluíram esta prova jogada por pares, em "stableford", na modalidade de "Texas Scramble modificado".

Neste ano, representaram a equipa do GDST os atletas Bráulio Silva, Pedro

Salgado, Pedro Tabora e Tiago Pinheiro, a quem o Clube agradece pela disponibilidade e empenho demonstrados, tanto na prova como nos treinos que a antecederam.

Com uma excelente prestação, a nossa equipa apurou-se para as meias-

-finais desta competição, ao classificar-se em 5.º lugar, com 84 pontos, em igualdade pontual com a terceira e a um só ponto da equipa vencedora, que fez 85.

As meias-finais terão lugar no mesmo campo, de 11 a 13 de setembro. ●

Atletismo

Delegação Norte na corrida

A Delegação Norte do GDST esteve presente, mais uma vez, na tradicional corrida de São João

Joaquim de Sousa

Com a beleza da Reserva Natural Local do Estuário do Douro num dia de verão, foram cerca de cinco mil os participantes na prova que, após o tiro de partida, saíram para percorrer os 15 quilómetros, enchendo a marginal de Vila Nova de Gaia, junto ao rio e às praias.

Como sempre, esta prova foi marcada por uma forte presença de atletas e de

Ténis de mesa

Campeonato nacional de equipas do INATEL

Janino Pereira



O GDST esteve no campeonato nacional de equipas do INATEL, que decorreu em 16 de junho

A nossa equipa bateu-se bem mas o sorteio não nos foi favorável, pois houve que defrontar o atual campeão nacional, o Clube TAP, entre outros.

No campeonato participaram oito equipas e a nossa foi constituída por António Bicho, Vítor Neves e Sérgio Ângelo. ●

António Bicho destaca-se no “ranking INATEL”



O GDST também esteve representado no torneio “Ranking Inatel CCD de Queijas”, no pavilhão do Inatel, em Lisboa, que teve lugar em 26 de maio.

Estiveram presentes 43 participantes e nove equipas.

Os nossos representantes bateram-se bem, com alguns resultados interessantes. António Bicho obteve o 28.º lugar, tendo Vítor Neves ficado na 32.ª posição.

Em paralelo, realizou-se um “torneio suíço”, tendo a nossa equipa ficado em 4.º lugar.

Com o fim das provas “Ranking do Inatel” destacaram-se António Bicho, no 13.º lugar e com 40 pontos, enquanto Sérgio Ângelo foi 48.º e Vítor Neves 50.º, ambos com 10 pontos. ●

de São João

famílias que aproveitaram, assim, para começar a comemorar as festas de S. João na Cidade Invicta.

A equipa da Delegação Norte entrou no espírito “São Joanino” e percorreu a distância, já bastante exigente, com bons resultados.

Por isso, parabéns aos atletas participantes. ●



Trail

Participação continua a crescer



No mês de abril, nove atletas do GDST participaram em seis provas, realizadas um pouco por todo o País

António Pires

A prova "Trilhos do Almourol", decorreu no dia 15, no Entroncamento, tendo Rui Cunha completado a distância de 40 quilómetros na 142.^a posição da classificação geral.

Uma semana depois, realizou-se em Manique do Intendente o "Trilhos de Pina Manique", tendo estado presentes na prova de 13 quilómetros os atletas Pedro Xavier e José Raposo, que obtiveram a 36.^a e a 127.^a posição na geral, respetivamente, e, na de 20 quilómetros, Ivo Lima, classificado na 202.^a posição.

Em 25 de abril, João Frazão terminou na 56.^a posição a prova de 18 quilómetros do "Trail do Calhandriz", que se realizou no concelho de Vila Franca de Xira.

No último fim-de-semana do mês realizou-se, uma vez mais, na ilha da

Madeira, uma das provas de maior renome, "MIUT". Na distância de 42 quilómetros, esteve presente Olga Silva, que completou a prova na 171.^a posição, enquanto Paulo Alves foi forçado a abandonar aos 30 quilómetros a prova rainha, de 115 quilómetros.

No dia 29 realizaram-se outras duas provas: em Salvaterra de Magos a "Glória do Ribatejo", onde Rui Machinho concluiu a distância dos 30 quilómetros na 26.^a posição; e, em Setúbal, o "Trail de Vale dos Barris", concluída com igual distância por Silvério Correia, que obteve o 2.^o lugar no escalão e 23.^o da geral. E a distância de 15 quilómetros foi percorrida por José Azevedo, com uma 33.^a posição na classificação geral.

O mês de maio contou com a participação de onze atletas em três provas.

No dia 19, dois atletas deslocaram-se a Portalegre, para realizar a conceituada "Ultra Trail de São Mamede", que dá a conhecer a serra de São Mamede e com passagem pelas vilas de Castelo de Vide e Marvão, entre outras. Paulo Alves com-

pletou a prova dos 100 quilómetros na 141.^a posição e Pedro Xavier a prova de 22 quilómetros no 109.^o posto da geral.

No dia seguinte, foi a vez de os atletas Silvério Correia e Nuno Almeida percorrerem os trilhos na serra de Montejunto, no "Trail de Montejunto", concluindo a prova de 30 quilómetros na 9.^a e 10.^a posição da geral, tendo esta classificação permitido a Silvério Correia obter mais um pódio, desta feita o 2.^o lugar do seu escalão.

No final do mês, no dia 30, a prova "Trail de Monsanto", integrada no circuito de provas de BuFF Lisboa Trail, realizada em Lisboa, teve a participação de oito atletas do GDST. Na prova de 12 quilómetros participaram Carina Silva, Tiago Veiga e Sandra Cunha que obtiveram, respetivamente, a classificação de 204.^a, 253.^a e 547.^a da geral. A prova de 23 quilómetros foi concluída por Pedro Xavier, José Raposo, Daniel Xarepe, Ivo Lima e Luis Gatinho respetivamente na 31.^a, 133.^a, 239.^a, 286.^a e 326.^a da classificação geral.

A todos damos os parabéns pelas provas realizadas. ●

BTT

Delegação Norte no Gerês Granfondo...

Joaquim de Sousa

A mescla entre tradição e modernidade voltou a ser a marca distintiva do “Gerês Granfondo,” cujo percurso foi duro e desafiador, com passagens por locais inéditos, de extrema beleza e repletos de simbolismo na cultura local.

No paraíso natural que é o Parque Nacional da Peneda Gerês, uma das sete maravilhas naturais de Portugal, os atletas atravessaram os concelhos de Terras do Bouro, Amares, Vieira do Minho e

Montalegre, desfrutando ainda da beleza da Serra da Cabreira.

O mais mítico dos “Granfundos” portugueses teve a sua 6.ª edição, com três percursos à disposição: Granfondo, Mediofondo e Minifondo.

A equipa de BTT da Delegação Norte percorreu o Mediofondo e o Minifondo, e esteve representada por Filipe Lima, Manuel Pereira, João Correia e Luís Lemos. ●



Em 2018, o “Love Tiles Douro Granfondo” voltou a ser o colosso que todos conhecem e que ano após ano tem solidificado o estatuto de maior e mais participada prova de ciclismo.

... e no “Love Tiles Douro Granfondo”

Ao desafio de pedalar na região património mundial, e depois da Amizade e do Amor, este ano a Família foi o tema.

O maior evento de ciclismo levou os bravos do pelotão por cenários de sonho da mais antiga região demarcada do mundo, cenários familiares mas que se renovam a cada novo olhar, a cada nova pedalada.

Partindo do Peso da Régua e passando pelos concelhos de Sabrosa, Alijó, S. João da Pesqueira, Tabuaço e Armamar, esta é, sem dúvida uma prova de superação.

Granfondo, com 160 quilómetros, Mediofondo com 114 e Minifondo com

50, foram as três distâncias que compuseram o evento.

As provas de Mediofondo e Minifondo foram as escolhidas pela equipa do GDST que participou no evento.

Na prova de Mediofondo, João Correia foi 655.º classificado na geral e 222.º em Masters B, com 4.39.38, enquanto Manuel Pereira foi 1437.º na geral e 219.º em Masters C, com 6.18.40.

No Minifondo, Luís Lemos foi 228.º na geral e 30.º em Masters C, com 2.29.03, enquanto António Costa foi 271.º na geral e 72.º na sua categoria, Masters B, tendo gastado 2.41.59 horas. ●

De Alvalade a Porto Covo

Em 20 de maio, dois atletas da Delegação Algarve, Warren Pisa e Eduardo Emídio, participaram na prova passeio BTT de Alvalade a Porto Covo, na distância de 70 quilómetros.



Tiro

David Ferreira no pódio da final nacional

A final nacional do campeonato de tiro aos pratos, organizado pelo SBSI, realizou-se no campo de tiro da Ota, em 16 e 17 de junho

Custódio Pereira



Para esta final conseguimos apurar cinco atiradores, num excelente dia para a prática da modalidade, onde o convívio entre todos foi espetacular, terminando com um jantar oferecido pelos organizadores aos participantes, em Cheganças.

Aqui fica a classificação dos atiradores do nosso Grupo Desportivo: 3.º David Ferreira; 4.º João Gouveia; 6.º Carlos Santos; 9.º Jorge Picanço; 16.º António Galrito.

Vitória coletiva no "Prato de Prata" da CGD

Uma nova edição do "Prato de Prata", organizado pelos Serviços Sociais da CGD, teve lugar no campo de tiro de Pegões e decorreu em 23 de junho, um dia excelente para a prática da modalidade. Há que salientar a prestação de todos os atiradores, que nos permitiram

obter a vitória coletiva, sendo a nossa equipa constituída por Rui Martins, António Galrito e David Ferreira.

Estes foram os dez melhores atiradores do GDST: 3.º Rui Martins; 6.º António Galrito; 7.º David Ferreira; 8.º João Gouveia; 10.º Paulo Vaz; 11.º Jorge Picanço; 12.º Carlos Santos; 13.º Agnelo Santos; 15.º António Coroa; 22.º Fernando Moreira. ●

Coluna Gastronómica



Carlos Gomes Pinto

Amêijoas à maneira

- ✗ 1 molho de coentros do campo
- ✗ 1/2 copo de vinho branco
- ✗ 1 kg de amêijoas, livres de areias
- ✗ 1 malagueta, das verdes
- ✗ 1 cebola, cortada em meias-luas finas
- ✗ 4 dentes de alho, fatiados
- ✗ 3 colheres de sopa de azeite



Será que chegou mesmo o verão?
Será que é mesmo desta?
Se não é do aquecimento global ...
deve é mesmo ser do arrefecimento noturno!!!!

Vamos é comemorar o tempo que temos, dar graças à cerveja e ao que o mar nos dá

Para acompanhar umas jolas geladinhas, umas AMÊIJOAS À MANEIRA ...

Leve um tacho a fogo médio e vá colocando os ingredientes pela ordem inversa com intervalos de um minuto ... o azeite, os alhos, as amêijoas e o vinho branco.

Tape o tacho, sacuda-o de vez em quando, para que o calor faça com que as amêijoas abram.

Pique os coentros e polvilhe as amêijoas.

Coloque-as numa travessa e enfeite com gomos de limão.

Boas férias e ... bebam com moderação, ok?

Saudações desportivas! ●

Quinta do Cabeçote – Cabeço de Vide



Localizada em Cabeço de Vide, a Quinta do Cabeçote é um espaço rural tradicional, caiada de branco e com arquitetura alentejana. Está inserida no turismo rural alentejano, dispondo de uma piscina exterior, sauna e um parque, rodeado por vasto relvado.

As acomodações são compostas por apartamentos e quartos privativos. Cada acomodação inclui ar condicionado, móveis de madeira escura ou camas de ferro forjado, persianas de madeira e as famosas tapeçarias de Arraiolos. Todas têm casa de banho privativa.

Um buffet de pequeno-almoço é servido diariamente, incluindo produtos regionais. Cabeço de Vide tem uma variedade de restaurantes típicos que servem iguarias locais.

A Quinta do Cabeçote providência aos hóspedes a oportunidade de se exercitarem no ginásio, disponível, relaxarem-se na sauna e, em seguida, darem um mergulho na piscina exterior. As bicicletas estão disponíveis para os utentes.

Preços: quartos duplos c/cama de casa, 60,00 Euros; quartos com 2 camas individuais, 60,00 Euros; apartamentos T1, com sofá cama na sala privativa, com kitchenette totalmente equipada, 75,00 Euros.

Condições especiais para sócios e seus agregados familiares: desconto de 15% sobre os preços praticados ao público (tabela acima) e sobre outras ofertas de serviços da Quinta; emissão de vouchers para utilização nas Termas da Sulfúrea, em condições especiais, de acordo com os programas escolhidos.

Os associados alojados na Quinta do Cabeçote assumem as condições de Clientes Gold das Termas, beneficiando de descontos de 40% sobre as tabelas dos tratamentos referentes a doenças do foro respiratório, músculo-esqueléticas (doenças dos ossos) e da pele.

Particularidades: crianças, até 3 anos, grátis em berço; crianças com mais de 3 anos ou adultos, 15,00 Euros por cama extra; animais de estimação, admitidos mediante pedido, sem custos adicionais; wi-fi gratuito; estacionamento privado gratuito; cartão de crédito apenas para garantia de reservas; pagamentos em numerário.

Distâncias de Cabeço de Vide a outros locais: Alter do Chão, 9 quilómetros; Crato, 20; Estremoz, 33; Fronteira, 10; Centro de interpretação da batalha de Atoleiros de 1384, 10; Marvão, 34; Castelo de Vide, 54; fronteira com Espanha (Elvas/Badajoz), 50 ; fronteira com Espanha, em Portagem, 45; estação de comboios de Portalegre, 13 quilómetros.

Contactos:

Francisco Caldeira, 917 065 017;
www.quintadocabecote.com ●

MALOCLINIC

THE ART OF CREATING SMILES

Fundada em 1995 por Paulo Malo e hoje reconhecida em todo o mundo pelo seu know-how e inovação, a Malo Clinic afirmou-se mundialmente, marcando presença nos seis continentes e em mais de vinte países.

Em Portugal, país que acolhe a sede deste grupo 100% português, a Malo Clinic tem vindo a abrir um conjunto de clínicas, localizadas estrategicamente, para que a sua presença cubra todo o território nacional, de norte a sul e ilhas, podendo desse modo dar resposta às

necessidades da população portuguesa, de forma mais ampla.

Esta clínica já mudou a vida de muitas pessoas e com o Grupo Desportivo Santander Totta quer mudar a vida de muitas mais, através de um protocolo extensível a cônjuges, descendentes e ascendentes, que inclui:

- Oferta da consulta de avaliação, no valor de 100 €;

- Oferta da 1.ª consulta de higiene oral após início de plano de tratamento, no valor de 80 €;

- 10% de desconto em tratamentos de medicina dentária;

- 15% de desconto em tratamentos de cirurgia;

- 15% de desconto em odontopediatria.

Várias campanhas durante o ano. Condições válidas nas clínicas de Guimarães, Porto, Gaia, Aveiro, Coimbra, Lisboa (sede), Lisboa El Corte Inglés, Sintra, Cascais, Almada, Portimão, Faro e Funchal.

Contacto:

<https://maloclinics.com/malo-clinic> ●

A close-up photograph of a man and a young boy smiling at each other. A bright red apple is balanced on the foreheads of both, touching their noses. The man is on the left, and the boy is on the right. The background is a plain, light grey color.

Confiança e Solidez

 Santander