



VAMOS AO CIRCO



Reserve já os seus bilhetes para o Circo de Natal

Informações em www.gdst.pt

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



8

Viagens

Escandinávia vai perdurar na memória dos participantes



4

Social

Entrega de emblemas em Lisboa, Porto e Évora



6

Social

Festas de Natal nos Coliseus de Lisboa e do Porto



10

Lazer

Três espetáculos com descontos



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** | delegacaualentejo@gdst.pt **Algarve** | delegacaualgarve@gdst.pt **Madeira** | delegacaomadeira@gdst.pt **Açores** | delegacaooacores@gdst.pt **Distribuição** | Serviços Administrativos GDST **Execução gráfica** | xis e ére, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 9.000 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

Horário das 8:30 às 16:30 horas

Sede

Geral

218 453 560 | geral@gdst.pt

Miguel Duque

218 453 564 | 65 626 14

miguelduque@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

Cândida Barreiros

218 453 567 | 65 626 17

candidabarreiros@gdst.pt

Delegação Norte

delegacaonorte@gdst.pt

Joaquimsousa

226 002 894

joaquimsousa@gdst.pt

Paula Bastos

226 002 894

paulabastos@gdst.pt



Francisco Duarte
Presidente



De regresso ao trabalho

Finda a época estival, convidativa ao descanso, quebra de rotinas e descoberta de outras vivências, período a que, naturalmente, os colaboradores do Grupo Desportivo não poderiam ter ficado indiferentes, eis-nos de regresso ao trabalho, já em velocidade de cruzeiro, adequada à organização dos eventos que irão marcar a nova época no GDST.

Outubro chegou e com ele um conjunto de processos administrativos a garantir, para cumprimento da programação aprovada para a época 2019/2020, a qual desejava contribuir para a satisfação dos nossos associados face ao Grupo Desportivo.

Destacamos já para os próximos dias uma tarde musical, as comemorações do S. Martinho, o espetáculo a "Rainha do Gelo" no Teatro Politeama, com oferta de bilhetes pelo Grupo Desportivo a filhos de sócios até aos 14 anos e, com maior relevância, a organização das festas de Natal do Banco, a serem realizadas no Porto, em Lisboa e no Funchal, em perfeita colaboração com a tutela. Em curso também a preparação do plano de viagens e visitas culturais 2020, bem como as Olimpíadas GDST, que se realizarão em Castelo de Vide, de 1 a 3 de maio.

Para trás ficou o esforço desenvolvido para a melhoria das condições pecuniárias e da extensão dos campos de férias de verão, disponíveis para filhos de associados, esforço este fundamentado no aumento substancial da comparticipação concedida pelo Grupo Desportivo, que proporcionou um acréscimo significativo de participantes, com a consequente usufruição de um espaço de lazer, saudável, onde se ganha autoestima e autoconfiança e se criam amizades para a vida.

Neste particular, é-nos grato realçar e reconhecer a colaboração e a sensibilidade demonstrada pela Área de Gestão de Pessoas, ao reforçar o esforço financeiro do Grupo Desportivo, comparticipando, também ela, com uma verba suplementar para cada uma das crianças que frequentaram os campos de férias, situação a que o GDST irá dar sequência nos próximos dias.

Sabendo que, na vida das associações, um dos atos que assume maior importância é o tributo que estas devem aos seus associados, pela sua dedicação como atletas, colaboradores ou órgãos sociais e auxiliares, o Grupo Desportivo entregou durante o ano, em várias cerimónias integradas nas comemorações do 14.º aniversário, os emblemas de prata e de ouro, para o que convidou todos os aniversariantes a recebê-los. Todos foram convidados a participarem.

Finalmente, não queremos deixar de, novamente, tentar sensibilizar todos os associados para a conveniência de acompanharem a vida do Grupo Desportivo, visitando o site www.gdst.pt e a página do Facebook GDST – Grupo Desportivo Santander Totta.

É nestas plataformas que são produzidas as notícias em tempo útil sobre atividades e serviços que são disponibilizados aos associados. A Revista "Notícias GDST", pela sua sazonalidade, não pode desempenhar este papel.



Lazer 11

Coro do GDST
presente em dois encontros



Desporto 16

Invicta United
vence torneio do Norte

Bem hajam!

Saudações desportivas



Fidelidade premiada

Entrega de emblemas em Lisboa...

Francisco Duarte

No âmbito das comemorações do seu 14.º aniversário, e em cumprimento dos seus deveres estatutários, o Grupo Desportivo entregou, em 14 de setembro, os emblemas de prata e de ouro aos associados que, até ao final do ano passado, completaram 25 e 50 anos de associados. Estiveram presentes na cerimónia 41 dos 140 associados convidados para o efeito. E estes foram os 31 galardoados com o emblema de ouro, por terem sido admitidos como associados em 1968:

António Correia Lopes Simas, José Augusto Dias Duarte, Eurico Manuel Roque Batalha, Eugénio Lopes Farinha, Maria de Lurdes Gordinho Cavaco, Adriano Santos Saragoça, Luís Gaspar Lopes, Augusto Nazário Rodrigues, José Natário Pedro, António José Sousa Pereira, Alfredo Caldeira Duarte, Nelson Ribeiro Ramos Silva, Teresa Maria Caxias Ferreira, Francisco Ferreira Godinho, Domingos Alves Pires, Manuel Simões Marques Cunha, Carolino Nascimento Ribeirinha, Luís Filipe Pimenta Castro, Raúl António Patacão Ventura, Edla Beatriz Alves Leote,

Feliciano Santos Garcia, José Cruz Ferreira, José Maria Gonçalves Vigário, Maria Teresinha Silva, Joaquim Fernandes Pombo, Carlos Alberto Dionísio, Fernando Luís Moura Pereira, Manuel José Correia Alves, João Gonçalves Silva Teodoro, José Manuel Oliveira Macedo e António Maranhas Alves Abreu.

Os emblemas de prata foram entregues a nove associados: Joaquim Silva Inácio, Manuel António Carvalho Moreira, Nelson Miguel Caeiro Cardoso, Pedro Jorge Norte Duarte, Paulo Jorge Marques Ribeiro, Jorge Manuel Almeida Pedro, Maria Eduarda Mendonça Folgado, José Manuel Romão Lino e António José Antunes Rebocho.

Envolvidos nas comemorações, estiveram também presentes os colaboradores e atletas que, ao longo do último ano, se distinguiram na sua colaboração, persistência e dedicação incondicional ao GDST, tendo contribuído significativamente para o desenvolvimento das atividades, bom nome e prestígio do Grupo Desportivo e para o ecletismo que faz da associação

de trabalhadores do Grupo Santander Portugal um dos expoentes máximos do setor bancário.

Estes foram então os galardoados:

Prémio Colaboração 2019: José Vicente, Janino Pereira, Bráulio Silva e Custódio Pereira.

Prémio Atleta 2019: Anastácio Valadas (atletismo); David Ferreira (tiro aos pratos) e Luis Xavier (futsal)

O evento teve lugar a bordo do navio "Ópera", que proporcionou aos presentes uma pequena mas interessante viagem, com almoço a bordo, pela doca de Alcântara, Torre de Belém,

Parque das Nações e volta, com observação sobre Lisboa e margem Sul do Tejo, onde não faltaram belas paisagens e, para surpresa, a companhia de algumas gaivotas.

De realçar, sobretudo, o excelente convívio desenvolvido entre associados e colegas de trabalho de muitos anos, cuja situação de reforma profissional e dispersão de residências pessoais foram cavando distâncias, fazendo deste evento um ótimo momento de oportunidade para encontros anuais entre oficiais do mesmo ofício, recordando o passado e fintoando o tempo. ●

... e no Porto



Em 28 de Setembro e integrado nas comemorações do 14.º aniversário do GDST, realizou-se na Delegação Norte a entrega de emblemas e diplomas aos associados convidados que completaram 25 e 50 anos de filiação, bem como a atribuição de distinções estatutárias a individualidades que se distinguiram por serviços relevantes prestados ao Grupo Desportivo.

Estes foram então os distinguidos:

Prémio Atleta 2019 - Alberto Carlos Ferreira Valente;

Prémio Colaboração 2019 - Maria Manuela Rocha Oliveira Marques.

Emblemas de ouro (associados com 50 anos de antiguidade):

David Silva Ribas, Albertino Oliveira Pinheiro, Arménio Pereira, Manuel Pinho Fontes, Manuel Lopes Gomes, Joaquim Oliveira Azevedo, José Moreira Guerreiro, António José Vicente Bernardo, Marcelino Jesus Silva, Ilídio Dias Cardoso, Maria Laura Santos Oliveira, António Moura Dinho, Rodrigo Manuel Barreto Caldas Costa, Dorinda Amélia Pereira Oliveira e Eduardo Nunes Sousa Penas.

Emblemas de prata (associados com 25 anos de antiguidade):

António Manuel Cardoso Pereira, Helena Paula Machado Regalo, Jorge Gualter Silva Santos e Paulo Rogério Silva.

Francisco Duarte, Luis Oliveira e António Bicho também estiveram presentes, em representação da Direção. E o seu Presidente, Francisco Duarte, numa breve alocução agradeceu a presença dos associados e enalteceu o empenhamento e o trabalho realizado pela Delegação no sentido de incentivar o interesse dos associados para as atividades desenvolvidas, bem como o esforço contínuo na consolidação de um Grupo Desportivo uno, atuante e promotor de um espaço em que todos os associados se sintam motivados e confortáveis.

No final da sua intervenção, e também em nome da Direção, fez a entrega de uma placa à Delegação, na pessoa do seu Presidente, Joaquim de Sousa, de reconhecimento pelo desempenho, trabalho e dedicação prestados ao longo dos muitos anos de atividade em prol do GDST. ●



Vinte participantes no Encontro Regional Alentejo

Costódio Pereira

Realizou-se em 28 de setembro, em Évora, o encerramento da época de tiro aos pratos, que consubstanciou a realização do Encontro Regional Alentejo, no qual estiveram presentes duas dezenas de participantes e durante o qual foi entregue ao associado Joaquim Rovisco o seu emblema de ouro, comemorativo dos 50 anos de associado, em cerimónia presidida pelo Presidente da Delegação, António Plancha, e com a presença de outros elementos da direção da Delegação. ●

Festas de Natal nos Coliseus de Lisboa e do Porto

Francisco Duarte

No âmbito das iniciativas para a quadra natalícia, e com a colaboração do Grupo Desportivo, o Banco vai mais uma vez realizar três sessões de circo (uma no Coliseu do Porto e duas no Coliseu de Lisboa):

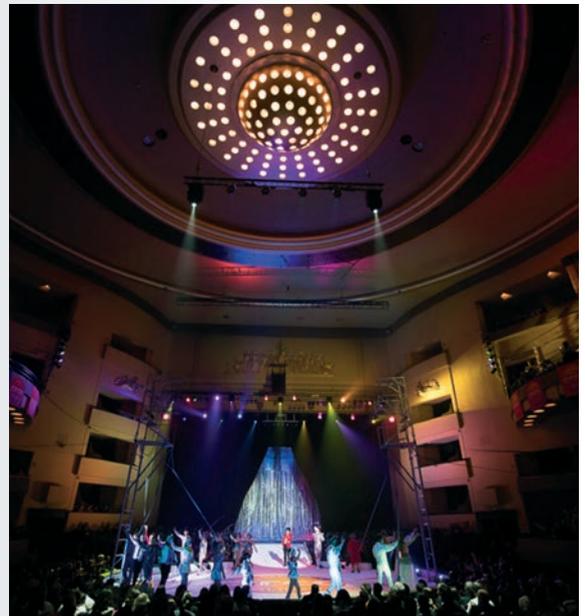
- PORTO - 7 de dezembro, às 10 horas
- LISBOA - 14 de dezembro, às 9:30 e 11:30 horas

Os reformados com filhos até aos 14 anos podem requisitar os bilhetes através duma ficha disponível no separador "Requisição de Bilhetes Circo 2019" e remetê-la, impreterivelmente, até 31 de outubro, para a sede do GDST, Rua do Centro Cultural, 45 – 1700-106 Lisboa, ou para o e-mail: geral@gdst.pt.

Será dada prioridade aos filhos dos colaboradores no ativo, até aos 14 anos, de acordo com as normas habituais.

Para os colaboradores no ativo existe uma aplicação na intranet do BST, onde efetuam obrigatoriamente os seus pedidos.

Os interessados devem consultar o site do GDST, para informações complementares. ●



Convocatória

Assembleia Geral Extraordinária

Nos termos do n.º 4 do Art.º 10.º dos Estatutos do Grupo Desportivo Santander Totta, e ao abrigo da alíneas b) do n.º 3 do Art.º 83.º do Regulamento Geral Interno, por requerimento da Direção, convoco os associados efetivos para o dia **29 de novembro de 2019**, pelas 17,30 horas, na sede nacional do GDST, sita na Rua do Centro Cultural n.º 45, em Lisboa, uma reunião extraordinária da Assembleia Geral:

ORDEM DE TRABALHOS

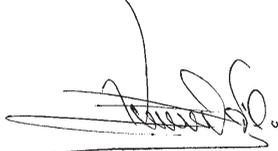
Ponto 1: Informações;

Ponto 2: Apresentação, discussão e votação da Proposta de Direção para aplicação de sanções disciplinares aos intervenientes nos acontecimentos ocorridos no encontro de futebol realizado em Leiria, em 1 de junho do corrente ano, no âmbito das Olimpíadas GDST, e em conclusão do processo de averiguações instaurado pelo Conselho Disciplinar do Grupo Desportivo.

Não havendo número legal de presenças à hora acima determinada (50% do total de associados), a Assembleia reunir-se-á e deliberará meia hora depois, com qualquer número de associados efetivos presentes.

A Mesa da Assembleia Geral disponibilizará aos associados presentes toda a documentação necessária aos trabalhos, bem como promoverá a prévia afixação na sede nacional

Lisboa, 24 de Outubro de 2019
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



Manuel Joaquim Sousa da Silva

Escandinávia vai perdurar na memória dos participantes

Carlos Vidal



O GDST promoveu, entre 15 e 22 de junho, uma viagem à Escandinávia que, por certo, perdurará na memória dos participantes, nossos associados e familiares, pelos mais excelentes motivos.

Em terras de independência e consolidação nacionais recentes em que, naturalmente, a oferta turística de base histórica é mais limitada, poderemos reconhecer que, sem deslustrar o turismo urbano, a nossa viagem foi esmagadoramente surpreendente pelo componente do turismo de natureza.

Os lagos, as montanhas, os glaciares, as cachoeiras são, entre a Suécia e a Noruega, realmente de surpreender o mais avisado. Mas, a cereja no bolo das maravilhas foi, sem sombra de dúvida, os cruzeiros aos fiordes. Haverá, por esse mundo fora, fiordes mais ou menos belos mas arriscamos acreditar que os noruegueses só muito dificilmente são superáveis, dado o seu sublime grau de beleza natural.

Em turismo urbano, tivemos visitas e panorâmicas desde Estocolmo a Oslo, de entre um conjunto de outras belas cidades, como Alesund ou Bergen.

Em Estocolmo há que destacar a visita ao Museu Vasa, único no mundo sobre um naufragado galeão do século XVII, onde,

apenas baseado nesse exemplar, se apresenta uma gama de testemunhos históricos e conhecimentos de grande interesse, tudo integrado num espaço muito aprazível.

Admirámos Alesund, cidade fundada num conjunto de ilhotas, a partir de um soberbo miradouro panorâmico.

Em Bergen, cidade integrante da germânica Liga Hanseática a partir do século XIV, talvez a mais bela do conjunto das cidades do nosso programa, o grupo visitou o típico bairro Bryggen (Bairro do Cais), Património Mundial da Unesco. Com suas casas e estruturas exclusivamente em madeira, todo o conjunto é um testemunho do tipo de vida do porto no auge do comércio hanseático. Para vista abrangente de toda a Bergen, subimos em funicular à colina Floyfjellet, de onde o grupo admirou toda a beleza da cidade.

Finalmente em Oslo, registámos como ponto alto a visita ao esplêndido Parque Vigeland, que deve o seu nome ao escultor norueguês Gustav Vigeland, autor de mais de duas centenas de estátuas expressivas de muitos aspetos da vida e sensibilidade humanas, enquadradas no próprio parque.

Regressados a Lisboa, foi sentimento geral de esta ter sido uma ótima viagem, ainda mais valorizada pela excelente camaradagem que imperou entre todos os membros do grupo. ●



Seis destinos diversificados

Programa de viagens para 2020

Maria de Lourdes Vidal

Em linha com a prática seguida, o Grupo Desportivo Santander Totta está a ultimar um variado e interessante programa de viagens para o próximo ano

Procurando ir ao encontro das diferentes apetências turísticas que temos podido recolher, o programa contemplará três viagens de médio curso e três escapadas a importantes cidades europeias e suas conurbações. As viagens serão a Cuba, ao Brasil e Escócia e Londres.

Cuba

Trata-se de uma viagem a um país com uma magia inexplicável, com um povo hospitaleiro, com cheiro a história, a rum, a tabaco e a café. Com visitas a várias cidades, começando por Havana, que apresentam um edificado muito interessante em que predomina ainda a arquitetura de raiz colonial espanhola, rematando com uma estada de praia em magnífico "resort" das, também magníficas, praias de Varadero, todo o programa é lúdica e turisticamente, completo.

Brasil

A visita ao Brasil tem particularidades ainda por definir face às variadas ofertas que recebemos. Há que reconhecer que o

Brasil é, geográfica e historicamente, um continente, o que permite a montagem, sempre interessante, de várias geografias e culturas, de vários itinerários e naturezas. De uma programação ainda não fechada, podemos desde já informar que a visita incluirá o Rio de Janeiro. Estamos certos que apresentaremos um programa de visita ao Brasil que mereça um forte acolhimento dos nossos associados.

Escócia e Londres

Esta oferta visa o conhecimento da Escócia com as suas originalidades, suas lendas e modo de vida e de estar muito peculiares. Juntámos ao programa uma "escapada" a Londres, para quem não conhece ou quem queira visitar a capital inglesa.

A Escócia, sendo um país integrante do Reino Unido, apresenta, no entanto, aspetos cultural e historicamente muito distintos, não só a nível britânico mas também a nível internacional. Edimburgo e Glasgow são cidades que visitaremos e em que iremos descobrir, decerto, facetas únicas de um povo único.

As escapadas, de 4 ou 5 dias, serão a Roma, Avignon e Carcassone e Veneza. Os programas detalhados e condições constarão em breve no sítio do Grupo Desportivo www.gdst.pt em "Atividades / Cultura e Lazer / Viagens" e no próximo número da revista do GDST "Notícias".

Resumimos abaixo as condições do programa, sendo que os preços são meramente indicativos da ordem de grandeza. ●

Programa	Data provável	N.º dias	Regime	Custo previsto
Cuba	janeiro ou fevereiro	9	pensão completa	2.000 €
Brasil	março	12	pensão completa	3.700 €
Escócia e Londres	junho	10	pensão completa	2.500 €
Roma	abril	4	pensão completa	1.000 €
Avignon e Carcassone	maio	5	pensão completa	1.000 €
Veneza	julho	5	pensão completa	1.000 €

Vem voar vem, vem sonhar... com Filipe La Féria e o seu espetáculo "A Rainha do Gelo"

Francisco Duarte

Pela história plena de sensibilidade e deslumbramento, "A Rainha do Gelo" representa uma bela prenda de Natal para os filhos dos nossos associados. A oferta de bilhetes é limitada e a atribuição estará subordinada à ordem de entrada dos pedidos



"A Rainha do Gelo" é o célebre conto que deu origem ao filme da Disney "Frozen", obra-prima da literatura para a infância e juventude, transformada num musical que articula o teatro, a música e a dança num fabuloso cenário, com um maravilhoso guarda-roupa e que introduz as mais sofisticadas tecnologias de

vídeo numa encenação com a magia e a alta qualidade artística dos grandes espetáculos do Teatro Politeama.

O Musical "A Rainha do Gelo" narra as aventuras de duas irmãs em busca da sua família, cuja vida está sob o controlo da poderosa Rainha do Gelo, transmitindo uma mensagem em que o altruísmo e o amor puro e verdadeiro vencem o egoísmo e a frieza dos corações gelados.

O Grupo Desportivo convida ao sonho, oferecendo bilhetes aos filhos dos associados com idades entre os 3 e os 14 anos.

Condições: crianças dos 3 aos 14 anos, filhos de sócios: oferta GDST; sócios, acompanhantes de filho (s) - máximo 2 - 7,00 € cada; débito em conta em 24 de novembro.

Serão recusadas as inscrições que não correspondam a estes requisitos.

Consulte www.gdst.pt e inscreva-se. Em caso de dúvida contacte os Serv. Administrativos: geral@gdst.pt; ou telef. 218 453 560. ●

A Febre de Sábado à Noite

Depois do estrondoso sucesso do musical Grease, o Salão Preto e Prata do Casino Estoril, vai receber Saturday Night Fever. Pela primeira vez numa superprodução com assinatura Yellow Star Company. Um musical inesquecível e que não pode perder! Os tempos áureos do disco sound vão finalmente chegar a Portugal. Tony Manero é um jovem que vive no bairro de Brooklyn. Um galã e um exímio dançarino nos tempos do disco sound mas é feliz apenas aos fins-de-semana, depois de passar a semana inteira a trabalhar numa monótona loja de tintas. Sob a influência do seu irmão, um padre frustrado, e de Stephanie, a sua parceira de dança, começa a questionar a maneira como encara a vida e a limitação das suas perspetivas. Paralelamente, Tony vive uma crise amorosa, enquanto se prepara para participar naquele que será o mais importante concurso de dança da sua vida!

Elenco: Ricardo de Sá & Beatriz Barosa, Mafalda Tavares, Andreia Barros, António Máximo, Alexander Aleksandrov, Daniel Cerca Santos, Diogo Faria, Diogo Martins, Elsa Galvão, Fabiana Craveiro, João Vilas, Luís Pacheco, Pedro Vieira e Sara Cecília.

Até 17 de novembro, às quintas, sextas e sábados às 22h00; domingos às 17h00. Em novembro, também aos sábados às 17h00.

Preço normal de plateia 30,00 €; Preço com desconto, 20,00 €.

Reserve já a sua viagem musical! 937 083 282

ou bilheteiracasinorestoril@yellowstarcompany.com ●



Musical Severa – a mãe do fado no Politeama

Maria de Lourdes Vidal

Severa é a história sobre a mãe do fado, a mulher que inventou o fado, a mítica criadora da canção nacional. Severa foi a primeira fadista, vivia na Mouraria, cantava nas tabernas e ruas de Lisboa. Ficou célebre o seu romance de amor com o Conde do Vimioso, marialva e cavaleiro tauromáquico.

Condições Especiais Outubro/Novembro/Dezembro

Quarta, Quinta e Sexta às 21h30; 40% de desconto por bilhete; Plateia/ 1.ªTribuna antes 35,00€ - Agora 21,00€; 2.ªTribuna antes 30,00€ - Agora 18,00€;

Sábado às 17h00 e 21h30 / Domingo às 17h00; 30% de desconto por bilhete; Plateia antes 35,00€ - Agora 24,50€; 2.ª Tribuna antes 30,00€ - Agora 21,00€

Para usufruírem destas condições é obrigatória a reserva pelos telefones: 213 405 700 ou 964 409 036. ●

Celebrar o São Martinho em Marvão

Carlos Vidal

O GDST organiza em 9 de novembro, sábado, um passeio à festa do Castanheiro e da Castanha, em Marvão, no enquadramento do São Martinho.

As festas de São Martinho em Portugal, além de evocarem o Santo e a sua obra, celebram a maturação do vinho do ano. É tradição fazer-se um grande magusto, castanhas assadas sobre as brasas da fogueira (às vezes figos secos e nozes), com uma bebida alcoólica local, normalmente a água-pé resultante da adição de água ao bagaço da uva, ou a doce jeropiga.

É neste ambiente profano, de base religiosa, com enorme participação popular, que se celebram as festas da castanha em Marvão, que, segundo julgamos saber, são as maiores e mais prestigiadas de Portugal no seu género.

Em autocarro, partiremos de Lisboa, rumo a Belver e à Amieira do Tejo, terras que, a par de Marvão e Crato, as mais importantes, integram o conjunto edificado das onze vilas da região, pertencentes à Ordem de São João do Hospital de Jerusalém. Em Belver faremos pequena paragem para fotos, com alguns afloramentos da sua importância na História de Portugal, e na Amieira do Tejo visitaremos a sua pequena, mas bela Alcáçova do primeiro Prior do Crato e a sua anexa capela,



com um surpreendente teto em esgrafito, com desenhos de órgãos sexuais masculinos.

Almoçaremos em Alpalhão, onde degustaremos um típico repasto alentejano, com creme de coentros, alhada de cação e bochechas de porco, assadas no forno. Entraremos depois no casco central de Marvão, onde decorrem as festas.

Depois de uma inebriante tarde de festa, de castanhas e de vinho (q.b.), será o regresso a Lisboa, onde chegaremos às 20 horas.

Preços e condições: associado e agregado familiar € 44,00 por pessoa; filho de associado até 3 anos grátis e dos 4 aos 10 anos 50%; base: € 48,00.

A viagem será feita com mais de trinta inscritos e um máximo de quarenta.

Inscrições até esgotar. Desistências a partir de 24 de outubro, inclusive, pagam 100 %.

Pagamento por débito em conta no dia 24 de cada mês e pode ser em duas prestações com data limite de dezembro de 2019 e com o mínimo para cada prestação de 25 euros.

O preço inclui transporte em autocarro, almoço, visita à Alcáçova da Amieira do Tejo e entrada no recinto das festas da Castanha, em Marvão. ●



Coro do GDST presente em dois encontros musicais

Benilde Espiridião

Depois do habitual interregno para férias, o Grupo Coral do GDST também teve a sua paragem, embora programada, tendo reaparecido em setembro, com o vigor que as tarefas nos envolvem requerem.

A música coral encanta pela sonoridade das vozes, masculinas e femininas que se unem harmoniosamente na interpretação de uma peça sinfónica, de uma cantiga de rua ou de uma balada com uma forte carga emotiva.

O anterior espetáculo do calendário coralista do Grupo Coral ocorreu em 26 de outubro, no Auditório do Centro Social da Paróquia Santa Joana Princesa, em Lisboa.

E a próxima presença está marcada para 9 de novembro, pelas 16 horas, no colégio, S. João de Brito (Lumiar). Será o Encontro de Coros Bancários, com entrada livre.

Não falte!! Esperemos que, os auditórios estejam repletos dos muitos amantes desta arte. ●

Golfe

GDST alcança 2.º lugar no torneio do Sindicato dos Quadros

Braulio Silva

A sétima e última jornada do campeonato de equipas do SNQTB decorreu em 7 de setembro, no renovado campo de Amarante, com a presença de 70 participantes, entre jogadores e intervenientes na clínica de golfe



O Grupo Desportivo fez-se representar neste torneio com um total de oito atletas: Braulio Silva, João Sequeira, José Pedro Figueiredo, Noé Fontes, Samuel Oliveira, Vasco Valente e os estreantes João Pedro Coelho e Paulo Saraiva, tendo, no seu conjunto, registado boa prestação. Após esta jornada, em que o GDST alcançou o 2.º lugar, a classificação final do campeonato ficou assim ordenada:

1.º - Millennium BCP; 2.º - Santander Totta; 3.º - Novo Banco; 4.º - CGD; 5.º - Montepio; 6.º - BPI; 7.º - Caixa Agrícola; 8.º - Eurobic.

Parabéns a todos os atletas que representaram o Grupo Desportivo Santander Totta ao longo das sete jornadas da competição e que contribuíram para este honroso lugar no pódio. ●

Tiago Pinheiro conquista título nacional

O campeonato nacional de golfe, organizado pela Federação da modalidade, decorreu em 22 e 23 de junho, no cenário de Santo Estêvão Golfe (Par 73) e teve o nosso associado Tiago Pinheiro como brilhante vencedor em terceiras categorias.

É um feito que importa realçar pela sua importância e por ser a primeira vez que um jogador do Grupo Desportivo Santander Totta conquista um título nacional individual de golfe.

O campeonato foi jogado em duas rondas de 18 buracos, tendo o nosso colega liderado a prova do princípio ao fim, com registos de 82 pancadas em cada volta, somando um total de 164 (+18) e deixando o 2.º classificado a quatro pancadas.

Nesta terceira categoria (para hcps de 11,5 a 18,4) em que o Tiago conquistou o troféu máximo, 34 concorrentes de todo o País estiveram em competição.

Parabéns ao Tiago! ●



Francisca Salgado foi segunda em torneio internacional

A mais jovem jogadora federada do GDST obteve o 2.º lugar do pódio em torneio internacional

Braulio Silva

De facto, a nossa jovem associada Francisca Salgado obteve um fantástico 2.º "gross" no torneio internacional Dom Pedro Masters, no escalão Sub 10 feminino.

O torneio decorreu ao longo de três rondas, em 5, 6 e 7 de julho, no difícil Victoria Golf Course, em Vilamoura, campo que recebe anualmente uma etapa do European Tour.

A próxima competição da Francisca terá lugar no Amendoeira Golf Resort, onde disputará o torneio internacional World Kids, seguindo depois para o norte do país, para participar no campeonato nacional Sub 10, promovido pela Federação.

Parabéns à Francisca pelos excelentes resultados que tem alcançado e desejamos-lhe os maiores sucessos nas provas em que vai participar, mas sobretudo o que mais desejamos é que se divirta a jogar golfe. ●



Consulte o Site

O Site do nosso Grupo Desportivo foi melhorado e atualizado

É agora mais funcional e contém todas as notícias das nossas atividades

O Site do nosso Grupo Desportivo bem merece uma visita. Nele pode fazer inscrições on line e candidatar-se à participação nas atividades ali divulgadas.

Se tiver dúvidas ou dificuldades, pode contactar os e-mails geral@gdst.pt ou gilbertopedrinho@gdst.pt

Atletismo

Luís Oliveira com boa prestação na Corrida Porto de Leixões

O Porto de Leixões recebeu, em 15 de setembro, a 6.ª edição da Corrida Porto de Leixões, uma organização da Eventsport, em colaboração com a APDL

Joaquim de Sousa

Sendo um evento de referência no calendário desportivo da Associação de Atletismo do Porto, já é uma prova emblemática na região do Grande Porto e, à semelhança de anos anteriores, os participantes desafiaram a sua resistência dentro da área portuária.

Sem limite de idade, todos os participantes correram ou caminharam, numa prova sem igual, rodeados de carga, contentores e navios.

A corrida teve o seu sinal de partida junto ao edifício do terminal de cruzeiros



de Leixões, em Matosinhos, e foi lá que os atletas da Delegação Norte se concentraram para engrandecerem ainda mais este evento desportivo. Num total

de 89 equipas, o GDST conquistou o 32.º lugar, com Luís Oliveira a ser o mais rápido dos seis nossos participantes, de acordo com o quadro de classificações:

Nome	Dorsal	Escalão	Posição Escalão	Posição Geral	Tempo
Luís Oliveira	2444	VET 40	56.º	273.º	00:44:27
Adalberto Figueiredo	1938	VET 45	63.º	420.º	00:48:04
Elzo Gomes	1594	VET 35	90.º	644.º	00:50:40
Paulo Fortunato	1384	VET 45	154.º	1038.º	00:58:47
Nelson Santos	2468	VET 45	156.º	1044.º	00:59:15
Virgínia Costa	2469	VET 45	19.º	1048.º	00:59:22

Paulo Fortunato correu em Espinho

A Corrida Milionária, organizada pelo Running Espinho e pela Câmara Municipal de Espinho, decorreu em 27 de julho, na cidade de Espinho. A compor o evento realizou-se ainda uma caminhada com fins lúdicos, na distância de 5 quilómetros.

Começando a prova junto às praias, os atletas sentiram a animação e a descontração que se viveu na zona, passando também pelo bairro piscatório. Numa fase de transição, os atletas passaram no passadiço, junto ao Golf Club, fazendo o retorno junto da belíssima e histórica Capela da Nossa Senhora da Aparecida.

O colega Paulo Fortunato participou no evento, ficando na 1193.ª posição na classificação geral, com o tempo de 00:56:13.

Rui Barbosa na “Corrida do Parque à noite”

Joaquim de Sousa

A 6.ª edição da Corrida do Parque à noite foi, sem dúvida, uma enorme festa do mundo do fantástico. Foram 4500 os participantes que, mais uma vez, aderiram a uma oportunidade única de correr no Parque da Cidade do Porto, em plena noite de verão



Durante o percurso não faltou animação, com música e muitas surpresas, tais como o Super-Homem, o Batman, o Homem Aranha, o Thor, o Capitão América e o Wolverine. A estes juntou-se o atleta da Delegação Norte, Rui Barbosa, que com o dorsal 576 conquistou a 77.ª posição na classificação geral, no tempo de 00:32:55.

No final da corrida, o Queimódromo encheu-se de desafios, com insufláveis para os mais novos, numa “zun Zone” que transportou os participantes, suas famílias e amigos para o aventureiro mundo do fantástico. ●

O tiro de partida para esta superaventura foi dado às 21h30 e milhares de participantes correram e caminharam ao

longo de 8 quilómetros, num cenário repleto de protagonistas das famosas bandas desenhadas e do cinema.

Delegação Norte representada em muitas provas



No Douro Vinhateiro



Na 5.ª edição da Corrida Portucale



Na 40.ª edição da Corrida das fogueiras

A Delegação Norte esteve presente, como é seu hábito, em muitas provas que tiveram lugar em Julho. E, destas, aqui destacamos algumas

Joaquim de Sousa

- na Meia maratona Douro Vinhateiro, Jorge Mendes juntou-se à “festa” e, com o dorsal 1999, lá trilhou o seu caminho, no tempo de 02:30:12, levando-o ao 2713.º lugar na classificação geral;

- na 5.ª edição da Corrida Portucale, Rui Barbosa esteve na partida, na Ribeira do Porto, envergando o dorsal 1627, percorrendo as marginais de Porto e Gaia no

tempo de 00:46:41, levando-o à 241.ª posição na classificação geral e ao lugar 226 no seu escalão;

- na 40.ª edição da Corrida das fogueiras, em Peniche, estiveram em prova 3000 atletas e o colega Nuno Martins representou a Delegação Norte com o dorsal 3382, obtendo a 220.ª posição, com o tempo de 01:01:39. ●

Futsal

Invicta United vence torneio do Norte

Joaquim de Sousa

No prosseguimento das comemorações do 14.º aniversário do GDST, realizou-se a cerimónia de atribuição das taças respeitantes ao torneio interno de futsal 2019 - Zona Norte, assim como a homenagem aos associados que se notabilizaram no decorrer da época



Esta iniciativa contou com a presença de Francisco Duarte, Luís Oliveira e António Bicho por parte da Direção, bem como de todo o executivo da Delegação.

Na atribuição das taças às equipas do referido torneio, foi tida em conta a sua classificação final, assim estabelecida:

1.º Invicta United; 2.º 2 Win; 3.º Rufiões; 4.º Ena 4; 5.º D3C; 6.º Panadinaikos.

A taça "Fair play", troféu que muito nos orgulhamos atribuir, foi para a equipa Panadinaikos.

Foram também atribuídos os troféus para melhor guarda-redes e melhor mar-

cadador, que foram entregues a William Alves e Pedro Frias, respetivamente.

A todos os delegados, pelo trabalho meritório que sempre tiveram para reunir as equipas neste torneio, foi-lhes entregue um troféu de agradecimento pelo empenho e grau de excelência demonstrado. Estes foram os premiados: Paulino Gomes, Jerónimo Silva, Gabriel Silva, Martinez Dias, Ricardo Soares, João Pedro Coelho e José Xavier.

Foi ainda atribuída uma placa de agradecimento a D. Lurdes Sousa, pelos vinte anos de colaboração com a Delegação.

Foram também homenageados os colegas Manuel Costa, António Dinho e Bernardino Tavares, pelos mais de 40 anos de ligação fraterna a esta Delegação.

Os colegas William Alves e Ricardo Soares, da equipa Invicta United, foram agraciados pelo seu espírito de sacrifício, característico dos grandes líderes.

A Delegação Norte homenageou, ainda, o colega da Direção, Luís Oliveira, presente, pela sua colaboração de muitos anos à Delegação, sendo-lhe entregue uma placa alusiva ao acto. ●



Torneio interno já começou no Sul

Luís Milheiro

GDST volta a organizar o seu habitual torneio interno de futsal, que se pretende de carácter nacional, de acordo com os termos descritos no Regulamento Interno.

O início da competição decorreu no início de outubro, tendo sido já disputadas duas jornadas na zona de Lisboa.

O torneio terá carácter nacional, será estruturado por zonas e organizado em função do número de equipas inscritas e sua origem (Delegações/Sede), sendo desejável que todas as Delegações apresentem o(s) seu(s) representante(s).

A final nacional ocorrerá em local e data a designar e estes dados são necessariamente resumidos, recomendando-se a leitura atenta do referido regulamento interno. ●



Karting

Chuva na quarta prova do Norte

Diogo Giraldes

A 4.ª prova do campeonato de karting da Zona Norte teve lugar em 21 de setembro. E, num dia cinzento e de chuva, 14 guerreiros estiveram presentes, com destaque para duas jovens promessas que se estreadam nestas andanças.

João Brandão, como tem sido habitual, não deu hipóteses: fez a “pole” e garantiu a vitória na 1.ª manga, de forma destacada, apesar de alguma luta inicial de José Luís Pimentel, até este fazer alguns “peões” e perder terreno.

Filipe Borges fez uma prova quase isenta de erros e terminou no segundo lugar, logo seguido de Diogo Giraldes, também com uma prova similar.

Na 2.ª manga e com a inversão dos oito primeiros, a expectativa era alta, com Ricardo Figueiredo a partir na frente. Com a habitual confusão no arranque, Diogo Giraldes conseguiu literalmente passar entre as “pingas da chuva” e saltar da 6.ª para a 1.ª posição ao fim da terceira curva, não mais perdendo esta posição até ao final da cor-

rida, fazendo uma prova sem erros. José Luís Pimentel desta vez não vacilou e conseguiu um excelente 2.º lugar, logo seguido de João Brandão.

Duas palavras especiais para os jovens João Santos e João Nuno Fernandes que, apesar das dificuldades, estiveram à altura do desafio e para João Brandão, que foi campeão nacional da categoria Pro-Am, no Troféu C1.

A quinta prova realizou-se no passado dia 5 de outubro, no kartódromo de Viana, na Amorosa. ●

Tiro

Rui Martins e equipa do GDST vencem “Prato de ouro”

Custódio Pereira

Os nossos atiradores estiveram presentes em Leiria, em 3 de agosto, na prova de tiro aos pratos organizada pelo Novo Banco, a 19.ª edição do “Prato de ouro”.

A nossa equipa, constituída por Rui Martins, João Gouveia e Fernando Moreira, venceu coletivamente e esta foi a classificação individual dos atiradores do GDST:



1.º lugar- Rui Martins; 2.º - João Gouveia; 7.º - Fernando Moreira; 11.º - Custódio Pereira; 13.º - António Galrito; 15.º - Carlos Santos; 17.º - Jorge Pincanço; 19.º - Paulo Vaz; 20.º - António Plancha; 23.º - António Coroa.

Foi um dia memorável para os atiradores do GDST, pela excelente participação de todos, sendo de salientar o importante 1.º lugar, tanto individualmente como em equipas. ●



Pesca

Também elas foram ao mar

Luís Ferreira



Depois de Alexandra Costa e Carla Rodrigues, em 27 de abril, terem emprestado um especial brilho na primeira participação de elementos do sexo feminino na modalidade de pesca em barco fundeado, foi agora possível realizar, em 28 de setembro e a título experimental, o primeiro torneio de pesca feminino e de pares.

Mais um dia descontraído, de aprendizagem, partilha e salutar convívio piscatório. As fotos que documentam o evento falarão por si.

Um agradecimento especial aos meninos pescadores, pelo apoio emprestado às colegas neste evento.

Estas foram as classificações da competição:

Nome	Pontos	Capturas	Maior exemplar	Classificação
Ana Alexandra Santos Madeira	303	21	Choupa 24 cm	1.º
Ana Cristina Malha Santos Ramalho	299	23	Choupa 26 cm	2.º
Carla Isabel Ramos Rodrigues	240	10	Choupa 24 cm	3.º
Alexandra Esperança Ferreira Fonseca da Costa	221	24	Choupa 24 cm	4.º
Rita Isabel Ribeiro Velada	166	12	Choupa 27 cm	5.º
Maria do Carmo Sena Ferreira de Almeida	163	28	Choupa 24 cm	6.º

Par	Nome	Classificação	Pontos	Capturas	Pontos	Capturas	Maior exemplar
P3	Ana Alexandra Santos Madeira Luís Manuel Ferreira	1.º	618	28	303	21	Choupa 24 cm Bica 34,5 cm
P5	Ana Cristina Malha Santos Ramalho Marco Paulino Teixeira de Sousa	2.º	499	32	299	23	Choupa 26 cm Bica 35 cm
P4	Rita Isabel Ribeiro Velada Camilo Augusto Silva Baía	3.º	356	16	166	12	Choupa 27 cm Choupa 24,5 cm
P1	Carla Isabel Ramos Rodrigues Luís Fernando Capitão Patas	4.º	305	13	240	10	Choupa 24 cm Sargo 26 cm
P6	Alexandra Esperança da Costa Angelo M.dos Anjos Oliveira	5.º	301	26	221	24	Choupa 24 cm Sargo 28 cm
P2	Maria do Carmo Ferreira de Almeida João Rui Nogueira Nunes	6.º	213	29	163	28	Choupa 24 cm Choupa 27 cm

Trail

Rita Mogo e a nossa equipa brilham nos “Moinhos Saloios”

António Pires

O período de julho e agosto é um período mais calmo para a atividade de “trail”, existindo um menor número de provas. Mas menos provas não significa menos resultados, sendo de destacar o 1.º lugar do GDST por equipas no 5.º “Trail Moinhos Saloios” e dois pódios por escalão de Rita Mogo.

No início de julho, cinco atletas participaram na referida competição, com partida no parque ecológico da Venda do Pinheiro; e as suas excelentes prestações individuais asseguraram o destacado primeiro lugar por equipas para o GDST, sendo igualmente de mencionar o 9.º lugar da geral para Rui Machinho e o 3.º lugar por escalão para Rita Mogo.

Em agosto, foi Carlos Henrique que aproveitou para, desde a vila de Salir,



percorrer os trilhos e apreciar o céu estrelado na Serra do Caldeirão nos 24 quilómetros do “Ultra Trilhos Rocha da Pena”.

No final do mês, sete atletas deslocaram-se a Torres Novas, para participarem numa prova também com partida ao final da tarde e com percurso misto na zona urbana da cidade (ruas históricas e castelo) e em trilhos e caminhos, tendo sempre como ex libris o rio Almonda.

Uma vez mais, as excelentes participações individuais traduziram-se em classificações no top 10 por escalão e mais um 3.º lugar para Rita Mogo.

Nos próximos meses há um intensificar de atividade e podem acompanhar os nossos atletas em provas que já dispensam apresentações, nomeadamente no parque natural da Arrábida, em Setúbal, no “VII Duratrail”, em 26 de outubro, e na serra da Arada, em São Pedro do Sul, na prova de “Skyrunning Pisão Extreme”, a 23 de novembro. ●

Virgínia Santos e Patrícia Silva na Senhora do Carmo... Joaquim de Sousa



A 5.ª edição do “Trail Srª do Carmo”, em Braga, teve lugar em 30 de junho e percorreu trilhos de montanha, caminhos rurais e estradas dos concelhos de Braga e Barcelos.

Este evento foi composto por três provas: “Trail longo”, com a distância de 25 quilómetros, “trail curto”, em 14 quilómetros, e uma caminhada solidária, de 7 quilómetros.

Duas colegas da Delegação Norte, Virgínia Santos e Patrícia Silva, participaram no “trail curto”, classificando-se em 187.º e 297.º lugar, com os tempos de 01:58:24 e 02:31:20, respetivamente. ●



... e Paulo Alves no Vimeiro

António Pires

Mais uma prova do circuito nacional de “trail”, serie 150 MATRP, com a participação do nosso atleta Paulo Alves na zona do litoral oeste. Prova dura, um monumental empeno, trilhos arriscados, desafiantes, exigentes e paisagens de cortar a respiração. Vimeiro não foi nada meigo!

O “trail running” é muito para além da competição. É uma forma de viver que traz paz de espírito e alegria!

O nosso atleta viria a obter um excelente 9.º lugar na classificação geral e o terceiro posto no seu escalão, o M40. ●



BTT

João Paulo Gonçalves brilha no Alentejo

Helder Coimbra

O nosso colega João Paulo Godinho Gonçalves participou em duas provas, no 25.º campeonato de BTT do Alto Alentejo, ambas no passado mês de setembro, no dia 14 em Avis e no dia 22 em Alter do Chão-Chança.

Na primeira prova, foi o vencedor no escalão de veteranos C e, na segunda, obteve o terceiro lugar.

João Paulo Godinho Gonçalves está no 1.º lugar no referido campeonato, com 62 pontos, mais dois que o segundo classificado.

As duas provas que faltavam para completar o referido campeonato tiveram lugar neste mês de outubro, no dia 13 em Portalegre-Alegrete e no dia 20 no Crato. ●

Muitos atletas em diversas provas de BTT

Joaquim de Sousa

Em 22 de setembro e depois de uma edição de estreia que superou as melhores expectativas, com dois mil entusiastas da melhor combinação que ciclismo e natureza têm para oferecer, o regresso aos verdes e grandiosos cenários do Alto Minho foi como que uma redefinição deste género de evento: três percursos desafiantes desenhados à medida da exigência e capacidade de cada um e paisagens de cortar a respiração.

Se há locais em Portugal que merecem ser conhecidos em duas rodas, a sub-região de Monção e Melgaço é certamente terreno privilegiado para um "Granfondo", proporcionando uma riqueza cultural, gastronómica e paisagística difícil de igualar. A beleza da paisagem emoldurou os três percursos propostos: "Granfondo" (130 quilómetros), "Mediofondo" (106) e "Minifondo" (75).

A Delegação Norte do GDST representada pelos colegas Nuno Rocha e Luís Lemos participou no "Minifondo", percorrendo os 75 quilómetros com "espírito competitivo", mas com grande destaque no convívio entre os participantes.

Em Barcelos

A sexta edição do "Galo's Urban Race", prova de resistência que se disputou na zona histórica de Barcelos, em 7 de setembro, foi um sucesso. A prova contou com mais de 300 participantes, que animaram a zona urbana da cidade, durante a noite de sábado, proporcionando bons momentos aos muitos que assistiam.

O percurso da prova foi de cinco quilómetros de extensão e durante três horas os atletas tinham que dar o máximo de voltas possíveis para se classificarem numa das doze categorias de classificação. Os "betetistas" passaram por zonas emblemáticas de Barcelos, como a Igreja Sr. da Cruz, mercado municipal, igreja matriz, ponte medieval, zona ribeirinha, Praceta Sá Carneiro e Jardim das Barrocas.

O GDST – Delegação Norte esteve presente neste evento onde "deixaram a marca bem representada"! O colega Nuno Lopes e as duplas António Costa/João Pedro Coelho e Manuel Rodrigues/António Rogério completaram as três horas de resistência no belo traçado pelas ruas de Barcelos e margens do Rio Cávado.

Na serra de São Mamede

A 3.ª edição do "São Mamede Granfondo Series" decorreu numa região única e integrada no incomparável Parque Natural da Serra de São Mamede.

A prova contou com 853 atletas, distribuídos pelas três categorias, "GranFondo", "MedioFondo" e "MiniFondo", e que desfrutaram de um evento de ciclismo que, para além de mostrar o melhor desta área protegida, envolveu durante dois dias não só os participantes mas também suas famílias e amigos, através de atividades culturais e gastronómicas.

Com a organização a cargo da Associação de Desporto e Aventura de Portalegre (DAP), a prova contou este ano com a presença de dois atletas com as cores do GDST, José Gerardo, com o dorsal 726 e Pedro Gerardo, com o dorsal 727.

Com a participação no "Minifondo" (70 quilómetros), estes atletas obtiveram excelentes classificações: José Gerardo obteve a 62.ª posição no escalão Master 40, com um tempo de 02:33:15:660, e Pedro Gerardo uma honrosa 51.ª posição, no escalão Master 30, com 02:47:35:280. ●



Carlos Gomes Pinto

Refeição goesa com chamuças e bojés



Um olá especial a todos os atletas! Especial, porque este verão, não foi verão e o período das férias não me soube a nada! Vento fresco, pouco sol e ... estou mesmo a ver que o Natal terá temperaturas do hemisfério Sul!!!

Por isso, pensei em vocês e no interesse que me demonstram em saber como se faz este, ou aquele prato, de origem goesa ou indiana.

Em tempos, numa revista do Natal, publiquei a receita do sarapatel, um prato típico de Natal, mas que agora, nos restaurantes típicos, não pode faltar.

Para quem gosta, inicia-se uma refeição goesa com chamuças e bojés, tal como os portugueses começam com um pastelinho de bacalhau ou um croquete, enquanto se aguarda pelo prato principal.

Como temos tempo, e vou pedir espaço ao editor, proponho publicar as duas receitas de entradas tipicamente goesas/indianas:

Chamuças e bojés – como vêm nos cardápios da restauração: Samosa e Onion bagia

As Chamuças...

Primeiro o recheio ... Numa frigideira coloque 1 colher das de sopa de óleo, e refogue por ordem, 1 colher das de sopa de gengibre ralado, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picado, 200 gramas de carne picada, tempere de sal e piri-piri verde picado e deixe cozinhar em lume médio, até

evaporar o líquido. Retire do lume e acrescente um molho de coentros frescos picados, misture e reserve.

Agora ... a massa ...

1 chávena de farinha de trigo, uma pitada de sal fino, 1 colherinha das de chá de óleo e água morna qb para formar uma bola. Deixe descansar meia hora. Estenda a massa, bem fininha, sobre bancada enfarinhada. Corte tiras com cerca de 7 centímetros de largura e passe à fase da dobragem e recheio, como esquema da foto A ... ou então ...

Utilize, para facilitar e ganhar tempo, massa congelada para chamuças, à venda nas lojas de indianos – que é o que eu muitas vezes, faço.

Descongele a embalagem e retire cuidadosamente umas 20 tiras de massa.

Feche a embalagem com a restante massa e guarde-a no congelador, em embalagem hermética para a próxima vez.

Das tiras que retirou, separe-as e espalhe-as sobre um pano de cozinha, humedecido.

Sobre a tábua de serviço, estenda uma tira e corte-a com a forma da foto A.

De seguida, coloque uma colherinha de recheio no triângulo 2, cubra com o triângulo 1, tendo o cuidado de acertar bem os vértices, dobre sobre o triângulo 3, acerte os vértices e dobre sobre o triângulo 4, formando a chamuça!

Vá dobrando e recheando as chamuças, até esgotar as tiras (ou o recheio), e

arrume-as em cima de papel toalha, como na foto B.

Depois de todas as tiras dobradas e recheadas, frite-as de ambos lados, em óleo moderadamente quente, e deixe que tomem um tom dourado.

Frite poucas de cada vez, para fritarem uniformemente e não se queimarem.

Escorra-as na vertical, em papel toalha.

Sirva mornas, ou à temperatura ambiente – Há que o respeitar ... o ambiente, ou queima-se !!!!



E agora, os Bojés

- ✗ 1 cebola média fatiada em meias luas
- ✗ 1 colher das de café de cominhos
- ✗ 1 colher das de café de sal
- ✗ 1 chávena das de chá de farinha de grão
- ✗ 1 colher das de chá de fermento em pó
- ✗ 1 piri-piri verde cortado em fatias finas
- ✗ 1 ovo
- ✗ 2 colheres das de sopa de coentros frescos grosseiramente cortados

Numa bacia, aperte bem a cebola, de modo a que largue o seu "suco" e vá acrescentando e misturando os restantes ingredientes, incorporando-os bem. Acrescente um pouco de água até formar uma pasta espessa. Tape o recipiente e reserve-o por meia hora.

Frite às colheradas em óleo à temperatura média. Com a ajuda de um garfo, vá virando até alourar. Retire os fritos com uma escumadeira e escorra-os em papel toalha.

Sirva-os quentinhos! ●

O Grupo Desportivo acaba de celebrar ou renovar vários protocolos, já noticiados no nosso site, onde se podem obter informações mais detalhadas, e dos quais destacamos:



PORTUGÁLIA

A Portugália Cervejaria é famosa pelos momentos especiais que oferece aos seus clientes. Mas, para os Clientes Premium, estes momentos são ainda mais exclusivos. Até 30 de outubro, se for almoçar ou jantar à Portugália Cervejaria, receba de oferta um recheio de sapa-teira, na compra de um prato (bifes e especialidades).

Recordamos que o Grupo Portugália Restauração através do seu cartão Premium concede um desconto de 15% a todos os seus portadores.



Externato Ribadouro

Os associados do GDST usufruirão dos seguintes descontos no Externato Ribadouro, no Porto:

- 1.º filho – 15%; 2.º filho – 20%; 3.º filho – 22,5%.

A aplicação dos benefícios deste protocolo implica a apresentação pelo beneficiário de cartão/declaração de associado do GDST.

Contactos: Rua Santa Catarina, 1346 4000-447 Porto Tel. 225073140/8 | Fax. 225073149; <http://ribadouro.com/pt/>



O protocolo visa dar a conhecer o padel e fomentar a sua prática regular entre os associados.

E prevê as seguintes condições: preço de aluguer a 5,00 euros/hora/praticante; restantes serviços 10%.

Para fazer uso das condições acima descritas, é necessário que todos os associados se identifiquem com o cartão de sócio ou com qualquer outro documento que o identifique como tal.

Para reservas, é obrigatório o registo on-line em www.clubedepadel.com. Para o início de aulas é obrigatório o envio de email para info@academiapadel.com, referindo o vínculo ao nosso Grupo Desportivo.

Para informações sobre o protocolo ou o clube, enviar email para joao@clubedepadel.com.



Herbs & Needles

Os associados e respetivos agregados familiares, que comprovem a qualidade de sócio do GDST através do cartão de associado, ou de outro documento comprovativo dessa condição beneficiam de um desconto de 10% em consultas e tratamentos individuais na Herbs & Needles, Centro de Acupuntura, Osteopatia e Massagem Terapêutica.

Ocasionalmente poderão ser lançadas campanhas com outros valores promocionais, sendo sempre 10% o valor de desconto mínimo.

Contactos; telefones: 936 883 640 | 212 471 432; www.herbsandneedles.pt; email: info@herbsandneedles.pt.

Estacionamento do Campo Pequeno

A atualização do tarifário das avenças mensais vigora desde 1 de outubro de 2019:

O valor da avença mensal será de 62,00€, com a condição de o sócio manter o contrato por um período de 12 meses. Representará um aumento de 10€ à avença anterior.

O sócio terá que comprar o respetivo cartão de avençado no valor de 12,00€. As substituições por danos imputáveis ao sócio terão um custo de igual valor. A obtenção e pagamento do cartão mencionado é efetuado junto dos serviços de apoio ao cliente do Parque.

Os pagamentos da avença serão efetuados antecipadamente e trimestralmente (valor de 3 meses), por débito em conta realizado pelo GDST, no mês imediatamente anterior ao trimestre em referência. Excecionalmente, os pagamentos referentes aos meses de Junho, Julho, Agosto e Setembro serão debitados no próprio mês, no dia do vencimento.

Os valores mencionados pressupõem um número mínimo de avenças (26), caso contrário o acordo deixa de ter efeito.

Horário de utilização entre as 7 e as 21 horas. Fora deste horário o estacionamento é debitado à tarifa normal do Parque e deve ser liquidado através dos meios automáticos disponíveis no Parque, antes da saída do veículo.

O estacionamento terá que ser obrigatoriamente efetuado nos Pisos -2 e/ ou -3 do Parque. Não existem lugares especialmente reservados.

Para aderir ao nosso sócio terá que efetuar a inscrição no próprio parque de estacionamento.

Contactos:

Parque de Estacionamento - Centro de Lazer do Campo Pequeno - 210 414 031; parqueestacionamento@campopequeno.com.



Vet Palmeira

Disponibiliza condições preferenciais aos sócios e agregados familiares, aplicando um desconto de 5% a todos os serviços e produtos disponíveis, devendo estes fazer prova da sua qualidade de sócio do GDST, através da exibição do cartão de associado ou de outro documento comprovativo dessa qualidade.

Contactos: Web: <https://www.vet-palmeira.pt/>; Morada: Rua Marcos de Assunção 3A, 2805-290 Almada (Perto do Lidl, Hotel Mercure e Tribunal de Almada); telefones: 215 872 112 /914 039 503 (Urgências 24 h); Email: geral@vet-palmeira.pt.

Horário: segunda a sexta-feira: 10h00 às 19h00; sábados: 10h00 às 13h00; domingos e feriados: encerrado.

clinica do tempo

Os associados e familiares diretos passam a usufruir das seguintes condições exclusivas de acesso à Clínica do Tempo:

- oferta da 1.ª consulta de avaliação na consulta de nutrição e análise da composição corporal.
- 40% de desconto em tratamentos de corpo e rosto:

LIPOSHAPER®

- a 1.ª "lipoaspiração" não-invasiva - redução até 20 cm. de gordura localizada, numa única sessão de uma hora, sem anestesia, cortes ou tempo de recuperação.

BIOTIME®

- estimulação muscular que, em 30 minutos de tratamento, equivale a 750 exercícios abdominais bem executados

ETERNUS®

- o 1.º "lifitng" não-invasivo - rejuvenescimento facial imediato de uma forma totalmente natural
- 20% de desconto em consultas e exames complementares de diagnóstico

CHECK-UP ORTOMOLECULAR e TIME SCANNER®

- avaliação da idade biológica, nível de envelhecimento precoce e nutrientes em falta no organismo
- 20% de desconto em todos os serviços de estética

DEPILAÇÃO PERMANENTE E HIDRATAÇÃO FACIAL

- 10% de desconto em produtos Cosmética e dietética ortomolecular
- Os associados do GDST e familiares diretos têm ainda prioridade na marcação de consultas

Basta contactar o 21 458 85 00 e mencionar o protocolo, será dada preferência de marcação em qualquer uma das nossas clínicas, na Parede, Lisboa, Porto, Almancil e Leiria.

Clínica do Tempo da Parede - Av. Marginal, 3710, Parede; T: 21 458 97 00

Clínica do Tempo de Lisboa - Monumental, Av. Praia da Vitória, n.º 71 - 4.º B, Lisboa T: 21 316 32 00

Clínica do Tempo do Porto - Torre Burgo, Av. da Boavista, n.º 1837, 6.º Andar - Porto T: 22 607 93 20

Clínica do Tempo do Algarve - Av. José dos Santos Farias, Edifício Jardim, Lote 20, Loja R/C DS, Almancil T: 28 907 41 80.



Oferta promocional associada ao protocolo, com condições excecionais agora disponibilizadas aos associados e familiares diretos, até 31 de dezembro de 2019:

50% de desconto na compra de óculos graduados (armação e lentes). Oferta limitada para uma utilização por pessoa e extensível aos familiares diretos.



Mediflor

A Mediflor – Consultório Médico e Fisioterapia, Lda., fornece serviços de acordo com a tabela de preços divulgada no nosso site, sendo de 12,00 euros o valor mínimo por cada dia de tratamentos. Após as dez primeiras sessões será feito um desconto de 10%
Contactos: Rua Cristóvão Falcão, loja 9 A | 1900-081 Lisboa; telef. 213 537 109; geral@mediflor.pt.



Grupo Desportivo
Santander Totta



Veja o que o Grupo Desportivo
tem para lhe oferecer

Consulte o site

www.gdst.pt