



Colecionamos amizades **Juntos criamos o futuro**

Boas Festas

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



4 Social

Retorno ao trabalho para preparar o futuro



6 Social

António Bicho em entrevista

9 Visitas Culturais

Lisboa vista de outros ângulos



Ficha Técnica

Propriedade: Grupo Desportivo Santander Totta | Rua General Firmino Miguel, 12, Loja B | 1600-300 Lisboa | Tel.: 21.8453560 | geral@gdst.pt | NPC 507270975 | www.gdst.pt **Diretor:** Hilário Selidónio **Conselho Editorial:** Mário Rui Costa, António Cardoso, João Correia, Vitor Cândido Pereira, António Bicho, José Vicente, Vitor Manuel Pereira, Silvério Correia, Carlos Pereira **Editor:** Rui Santos **Delegações:** Norte | Praceta Adelino Amaro da Costa, 748 - 7.º Esq. | 4050-012 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 érre, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 3.500 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06



Desporto 14

Atletas do Trail não pararam no verão



Desporto 20

Equipa de tiro vence campeonato regional

editorial

Mário Rui Costa
Presidente



Juntos criamos o futuro

Caros sócios

Este espaço editorial tem como função dar alguns esclarecimentos, alterações ou informações sobre eventos futuros, vamos a isso!

Estatutariamente, o Grupo Desportivo é constituído pela sede e por delegações regionais, Norte, Centro, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores, em que o presidente de delegação é nomeado pela Direcção Nacional e depois escolhe a sua equipa.

Cada delegação é autónoma na sua gestão, mas trabalha em estreita colaboração com os órgãos nacionais, como não pode deixar de ser.

No passado mês de setembro, a delegação Norte mudou a sua equipa diretiva.

Após muitos anos no cargo de presidente da delegação, o colega Joaquim Sousa de Almeida cessou as suas funções.

Para este cargo foi designado o colega Paulo Saraiva que, juntamente com a sua equipa, irá desempenhar com competência estas novas tarefas, estamos certos disso!

Ao anterior presidente da delegação e à sua equipa temos que agradecer todo o seu empenho, resiliência e disponibilidade que sempre mostraram à frente dos destinos do Grupo Desportivo na zona Norte.

Como habitualmente, iremos realizar um almoço de Natal, que será destinado aos atletas que durante o ano de 2024 prestigiaram e elevaram o nome do Grupo Desportivo nas mais diversas modalidades, um pouco por todo o País.

Neste encontro iremos também homenagear os colegas que atingiram, em 2023, os 25, 50 e 75 anos de sócios da nossa organização.

Trata-se de um momento solene, pelo que apelamos à presença destes sócios num momento tão especial.

As inscrições já estão abertas.

Aproveito ainda para, em meu nome e da restante Direcção, desejar festas felizes para todos, e que consigam passar a época natalícia que se avizinha da melhor forma possível, sempre com a família em primeiro lugar.

Aos atletas um alerta, cuidado com os abusos de Natal, depois custa mais a recuperar a forma física!!

Contamos com todos!
Todos contamos!

Mário Rui Costa



de custos dos produtos e da prestação de serviços, fruto da inflação verificada nos últimos anos e, também, do reflexo da não incorporação dessa inflação na dotação anual do Banco ao Grupo Desportivo, obrigou-nos a tomar algumas medidas de gestão, nomeadamente o aumento da quota mensal de 1,50€ para 2,00€ e a comparticipação dos associados numa pequena parcela de copagamento em algumas atividades de maior impacto oneroso, medidas que em nada impactaram no número de participantes e de associados, sendo que as saídas motivadas por esse facto se encontram dentro do esperado e largamente compensadas pelas novas captações de sócios, reflexo também da nova política de comunicação e divulgação das provas e atividades do GDST junto do universo de empregados do Banco, para a qual também o Banco, através da sua área de talento e cultura, tem vindo a ter um papel determinante no processo comunicacional estabelecido.

Organização do Convívio Nacional já começou

Estamos também já a acelerar na logística e organização do próximo Convívio Nacional do GDST, que é o evento bandeira do Grupo Desportivo e junta anualmente mais de 400 pessoas num local do país, num fim-de-semana de atividade desportiva e cultural, de reencontros, convívio e partilha entre colegas e sócios do Grupo Desportivo. A fasquia tem vindo a ficar cada vez mais elevada e recordamos o evento do ano que ainda decorre e que nos levou à bela região do Algarve, onde tão bem recebidos fomos na cidade de Lagos e, durante um fim-de-semana de maio, espalhámos boa disposição e alegria por terras algarvias, o “feed back” recebido não podia ter sido melhor e, embora isso nos deixe felizes, também nos traz maior responsabilidade para continuar a oferecer eventos, não desfraldando a qualidade a que temos habituado os nossos sócios; estamos em campo e vamos trabalhar para isso.

Depois do sul de Portugal, no próximo ano rumaremos ao norte, para a bonita região da Régua e Lamego, onde já estão a ser estabelecidos os contatos necessários à acomodação dos mais de 400 participantes deste tão popular evento anual. Como devem imaginar, este não é um trabalho fácil, a logística de acomodar todas essas centenas de pessoas. Para que tudo corra bem e nada falhe, essa tarefa está a cargo de uma comissão, composta por vários membros desta Direção e presidida pelo Vice-Presidente António Cardoso que, ano após ano, lidera toda a organização e processo logístico destes Convívios. Estamos certos que, em 2025, e numa região que lhe é querida, nos proporá uma experiência inesquecível.

Posto isto, resta-nos a todos desejar um ótimo regresso ao trabalho e às rotinas do dia-a-dia, que esperamos sejam cheias de atividades desportivas, patrocinadas pelo Grupo Desportivo. Do nosso lado, continuamos a trabalhar em prol de todos. ●

Regresso ao trabalho para preparar um ano em cheio

Hilário Selidónio

Depois das tão merecidas férias e do descanso, da praia e do sol, é tempo de voltar ao trabalho com energias renovadas.

O mês de setembro é reflexo do início do regresso às rotinas para muitos, regresso à escola para os mais novos, regresso ao trabalho, regresso às filas de trânsito, recuperar rotinas, as idas ao ginásio para compensar aquelas deliciosas bolas de Berlim da praia e, para nós, também o regresso de muito trabalho em prol dos nossos associados, ainda que a nossa atividade não tenha tempo para pausas com o período de férias de verão, pois continuamos a celebrar com os nossos sócios os seus aniversários, continuamos a atender os nossos associados nas suas questões e necessidades, nomeadamente nas colónias de férias para os seus

filhos, cujo auge é precisamente no período de férias de verão, e continuamos a atender os nossos parceiros e fornecedores.

Setembro marca o regresso de muitas atividades

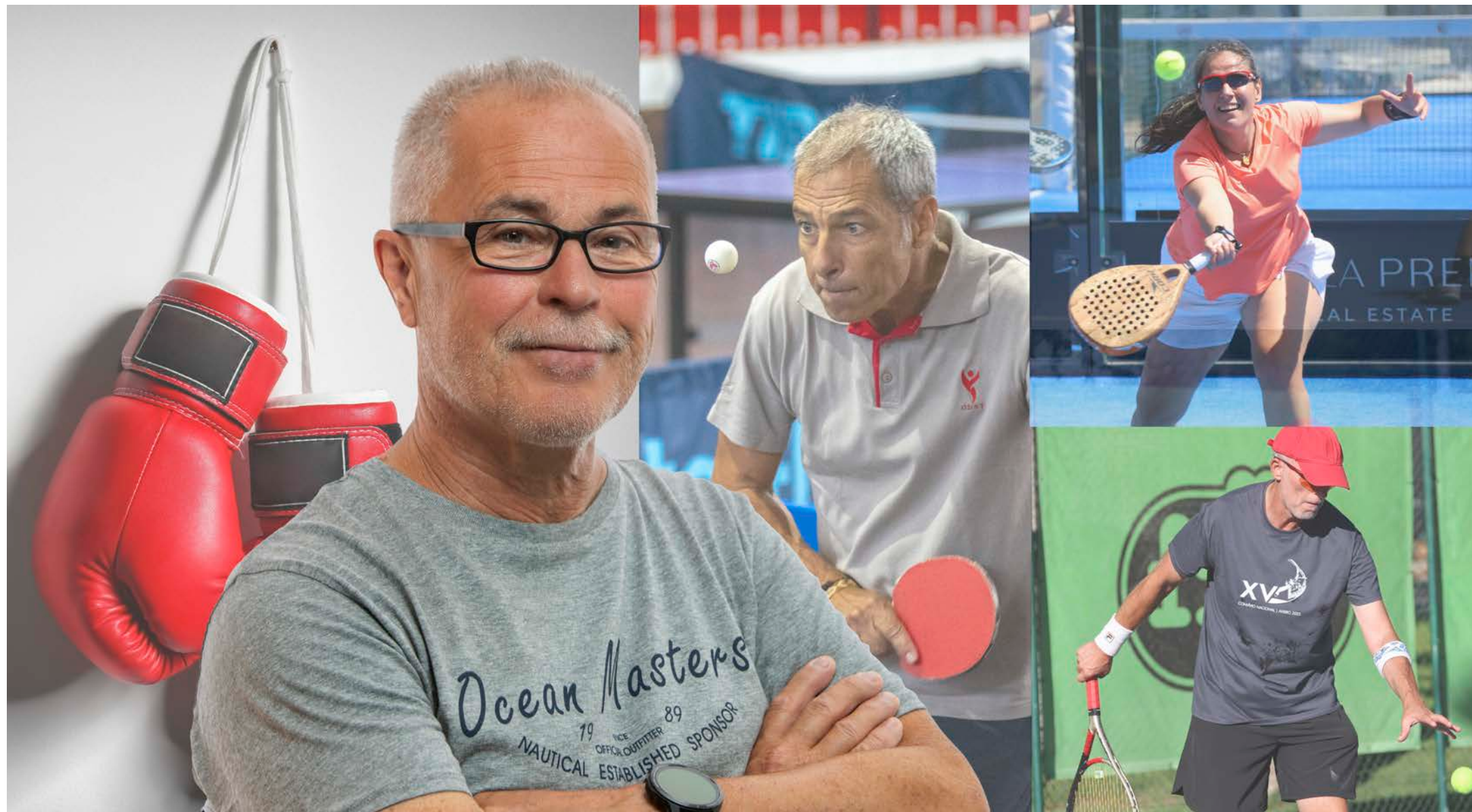
Setembro inicia o regresso das atividades desportivas, dos campeonatos, dos treinos, mas também do muito trabalho de logística na preparação dos próximos eventos do Grupo Desportivo Santander Totta. Estamos já envolvidos nos contatos e preparação dos tão aguardados circos de Natal, a tradicional festa do Banco, à qual o Grupo Desportivo se associa com muito prazer, na preparação do jantar de Natal dos atle-

tas e nas distinções dos que mais se distinguiram, ao longo do ano, na elaboração das “newsletters” e das revistas, dando cumprimento ao programa desta Direção em manter uma linha comunicacional simples, direta e acessível a todo o universo de associados e colaboradores do Banco.

Orçamento já inclui recentes medidas de cautelosa gestão

Estamos também já a trabalhar no orçamento do próximo ano e queremos manter o apoio ao maior número de atletas, modalidades e atividades do Grupo. O aumento do número de atletas e de novas modalidades, e consequente aumento

António Bicho



não esconde o entusiasmo com que desempenha o seu cargo no GDST

Rui Santos

António Bicho é um dos elementos da actual Direção do Grupo Desportivo Santander Totta mais conhecidos de entre os trabalhadores mais antigos do Banco, dadas as funções que ocupou, a nível profissional, enquanto esteve no ativo. Por isso, vale a pena começar este diálogo por tentar conhecer como e quando começou a sua atividade no setor bancário.

P – Muitos o conhecem mas poucos saberão como e quando começou a sua atividade no setor bancário. Pode satisfazer-nos essa curiosidade, sobretudo para os colegas mais novos em atividade no Banco?

R – A minha entrada no setor bancário deu-se em 2 de janeiro de 1978 – já lá vão mais de 46 anos – então para o Crédito Predial Português e para o serviço de Microfilme, uma área da

qual já tinha experiência adquirida nos cerca de cinco anos anteriores no antigo Arquivo de Identificação.

P – Nessa altura - menos de quatro anos depois do 25 de abril de 1974 – o associativismo estava em “maré alta” entre os portugueses, sobretudo entre os trabalhadores. A sua adesão ao Grupo Desportivo aconteceu no imediato ou foi muito ponderada?

R – Nada disso. No próprio dia em que comecei a trabalhar no Banco, tornei-me sócio do então existente GDCPCPP (Grupo Desportivo e Cultural do Pessoal do Crédito Predial Português).

P – Recordar é viver. Um Grupo Desportivo que também esteve na origem do atual Grupo Desportivo Santander Totta...

R – Verdade. O Grupo Desportivo do CPP, no qual me filiei em Janeiro de 1978, viria muito mais tarde, em 1 de setembro de ►



2005 – já lá vão 19 anos – em conjunto com o Clube Santander e com o Grupo Desportivo dos Empregados do Banco Totta e Açores, a dar origem, por fusão, ao atual Grupo Desportivo Santander Totta.

P – E começou desde logo a participar nas atividades desenvolvidas por esse Grupo Desportivo?

R – Não e hoje me critico por isso. Na verdade, e durante alguns anos, a minha ligação com o Grupo Desportivo praticamente se limitava à utilização do refeitório existente numa cave do edifício onde eu trabalhava, na Av. Duque de Loulé, e em aquisições de diversos artigos, usufruindo de facilidades de pagamento proporcionadas pelo Grupo Desportivo.

P – Mas, na verdade, o António Bicho também é praticante de desporto...

R – Sim, mas isso só começou nos finais de 2007 e no início de 2008, quando comecei a dedicar-me e a praticar o ténis de mesa, integrando-me na respetiva secção, uma modalidade que ainda hoje continuo a praticar.

P – Esse foi o seu início como praticante desportivo no Grupo Desportivo Santander Totta. Mas, depois, essa sua atividade conheceu novas vertentes...

R – Com o crescente envolvimento nas atividades do Grupo Desportivo, até pelas valências proporcionadas pela antiga Sede da Rua do Centro Cultural, em Alvalade, e pela minha maior disponibilidade – passei à situação de reforma em setembro de 2012 – fui convidado para ser o seccionista dos então chamados jogos de sala, um cargo que desempenhei e onde me mantive até finais de 2015.

P – Sim, mas a sua atividade no seio do nosso Grupo Desportivo não parou aí, tanto quanto julgamos saber...

R – Pois, o meu cada vez maior envolvimento nas diversas atividades do Grupo Desportivo leva a um gosto cada vez maior pelo associativismo, o que me leva a aceitar o convite para integrar uma lista para concorrer às eleições para a Direção do GDST, pelo que, a partir de 2019, passei a integrar a Direção Nacional do Grupo Desportivo, como vogal efetivo, um cargo onde me mantenho na atualidade, agora já num segundo mandato.

P – Como vogal efetivo, quais são as suas competências e atividades?

R – Atualmente, as minhas competências são:

- Garantir a operacionalidade permanente das viaturas que constituem o parque automóvel do Grupo Desportivo, possibilitando a sua utilização imediata pelos utentes;
- Gerir os pedidos e os registos de utilização de viaturas, de acordo com as normas existentes;
- Tratar de todas as questões relacionadas com a manutenção e utilização das instalações;
- e também dar apoio ao pelouro dos eventos nacionais.

P – Sim, mas continua a estar integrado no apoio às atividades desportivas...

R – Continuo a dedicar especial atenção às atividades desportivas e, por isso, na componente desportiva, cabe-me, com todo o meu entusiasmo, desenvolver e acompanhar, em estreita colaboração com os respetivos seccionistas, as modalidades de boxe, ténis, ténis de mesa, padel e bowling.

P – Conseguir arranjar tempo para toda essa atividade no Grupo Desportivo?

R – Quando a gente gosta do que faz e quando o entusiasmo se mantém e nos norteia, criamos tempo para isso, até para, como é natural, trabalhar em conjunto com toda a Direção, para o normal funcionamento e desenvolvimento das atividades e iniciativas do nosso Grupo Desportivo. ●



“Esta Lisboa que eu amo” foi vista de outros ângulos

Vitor M. Pereira

Em 14 de setembro, um Sábado, o nosso Grupo Desportivo realizou mais uma visita cultural, desta vez na área da capital portuguesa e que o operador intitulou de “Esta Lisboa que eu amo”.

O passeio iniciou-se com concentração do grupo num local histórico da Lisboa medieval, o Largo do Chafariz de Dentro, em Alfama, onde tivemos a oportunidade de começar o passeio com a visita ao Museu do Fado.

Após a visita ao museu, seguiu-se um passeio pela Lisboa emblemática. A deslocação foi feita em “Tuk-tuk”, desde a Graça, passando por Alfama e terminando na doca de Santo Amaro, em Alcântara.

Feita a panorâmica da capital, era tempo de contemplarmos a cidade sob outra perspetiva, a radiosa vista percebida desde o rio Tejo. Para isso, embarcámos no carro anfíbio do “Hippotrip”, com um percurso ao longo do rio e terminando no Cais dos Cruzeiros, na Avenida Infante D. Henrique.

No epílogo destas duas aventuras, o estomago dos participantes pedia alguma proteína, e porque o restaurante típico “Taverna d’El Rei” estava ali bem perto, a cerca de 100 metros, os convivas assentaram arraiais para degustarem um prato de peixe ou carne, antecipadamente escolhido.

Para remate final daquele dia memorável, assistimos a uma sessão de fados, com a participação de fadistas residentes, num local agradável e carregado de simbolismo.



Estamos em crer que os 15 participantes do GDST colecionaram mais um par de boas recordações, porque aproveitaram a história e as paisagens de Lisboa, por dentro e por fora, e do simbolismo que a noite lisboeta tem para oferecer.

Depois deste passeio fica um desejo: venham mais visitas culturais! ●

Colecionadores encontram-se em Castelo Branco



Rui Santos



A segunda edição do Encontro Nacional de Colecionadores de Castelo Branco decorreu em 29 de junho e foi organizado pela Associação de Colecionismo daquela cidade, com o apoio da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia locais, entre outras entidades.

O evento contou com mais de 80 participantes, idos de Norte a Sul do País. E a Secção de Colecionismo do GDST fez questão de estar representada, com uma delegação de oito elementos.

O evento contou com a presença do Presidente e do Vereador da Cultura do Município albacastrense, que se detiveram por alguns momentos em diálogo com os nossos colegas, sobre os objetos expostos, nomeadamente cheques não normalizados e autocolantes políticos antigos, entre outros artigos.

O Encontro decorreu num ambiente de grande e salutar convívio e amizade, em que a cordialidade e a boa disposição estiveram sempre presentes nos vários contatos sociais que ali se efetuaram. ●

Atletismo



Delegação Norte esteve presente nas meias-maratonas do Porto ...

Fábio Dias

A Meia Maratona do Porto voltou às ruas da Cidade Invicta na manhã de 15 de setembro e o bom tempo deu as boas vindas à prova que arrancou com o tiro de partida, dado por grandes nomes do atletismo português, entre eles Fernanda Ribeiro e Domingos Castro.

Cerca de 10 mil atletas iniciaram a prova na distância de 21 quilómetros ou a caminhada, de cinco quilómetros, entre amigos e família, numa manhã repleta de boa disposição entre os participantes.

A Delegação Norte, mais uma vez esteve presente, representada por nove atletas, e, cada um ao seu ritmo, granjearam os seguintes resultados:

Luís Oliveira – 964.º na geral e 122.º no escalão M45, no tempo de 01:41:44
António Leal – 2178.º e 202.º no M45, com 01:55:39

Iva Moreira – 2484.ª e 52.ª no F40, com 01:59:08
Nuno Falcão – 2485.º e 284.º no M45, com 01:59:08
Rui Barbosa – 2584.º e 237.º no M50, com 01:59:59
Manuel Carvalho – 3495.º e 176.º no M55, com 02:09:46
Branca Marques – 3684.ª e 22.ª no F55, com 02:12:01
Armandino Taborda – 3854.º e 135.º no M60, com 02:14:28
Virgínia Costa – 3928.ª e 54.ª no F50, com 02:15:32.

... e do Cávado, entre Barcelos e Esposende

Muito antes, em 19 de maio, teve lugar a Meia Maratona do Cávado, pelo segundo ano consecutivo. A prova teve início na cidade de Barcelos e termi-

nou no Largo Rodrigues Sampaio, em Esposende.

O rio foi, novamente, o ponto de partida para uma prova que desafiou os participantes a ligar as duas cidades.

A Delegação Norte esteve presente com a participação da colega Amélia Azevedo na caminhada e dos atletas António Leal e Gustavo Leal, que obtiveram os seguintes resultados:

- António Leal, 97.º na geral e 89.º no seu escalão, no tempo de 00:53:20;
 - Gustavo Leal, 135.º na classificação geral e 108.º no escalão, no tempo de 00:57:15.

Rui Barbosa na Corrida Porto de Leixões, na Ribeira do Porto e em Esposende

A APDL, com o apoio da Câmara Municipal de Matosinhos, organizou a 9.ª ▶



edição da “Corrida Porto de Leixões”, que decorreu na manhã de 8 de setembro.

Esta prova dividiu-se entre uma corrida de 10 quilómetros e uma caminhada de 5 quilómetros, com o objetivo de estimular a prática desportiva como fator essencial na promoção da saúde e bem-estar.

O atleta da Delegação Norte, Rui Barbosa, estava no local de partida às 9 horas, para participar, mais uma vez, naquele evento. E classificou-se em 349.º lugar na geral e em 45.º lugar no seu escalão, fazendo o tempo de 50 minutos e 14 segundos.

Antes, em 14 de julho, o Centro de Atletismo do Porto e a “Eventsport” organizaram a 9.ª edição da “Shamir Corrida Portucale”, tendo como objetivo estimular a prática desportiva como elemento da promoção da saúde e qualidade de vida.

A prova teve partida e chegada na Ribeira do Porto e contou com uma caminhada de cinco quilómetros e a corrida de 10 quilómetros, apadrinhada pela atleta Rosa Mota.

Rui Barbosa do GDST - Delegação Norte, classificou-se em 373.º na geral e em 337.º no seu escalão, com o tempo de 48 minutos e 26 segundos.

Na semana anterior, em 6 de julho, realizou-se a 6.ª edição da “Corrida Marginal à Noite”, em Esposende.

O Largo Rodrigues Sampaio e a Rua Santa Maria dos Anjos foram o ponto de partida e chegada para a corrida e caminhada. Com a lua a iluminar os atletas, esta foi, sem dúvida, uma prova animada e inesquecível para todos os participantes.

Rui Barbosa representou a Delegação Norte colocando-se na 243.ª posição na geral e em 25.º lugar no seu escalão, com o tempo de 00:38:14

Rui Barbosa gastou uma hora na São João de Braga

No mês mais popular do ano não faltou a corrida de São João de Braga, que se realizou a 30 de Junho, enchendo as ruas de Braga de alegria e de diversão.

Para além da corrida de 12 quilómetros, houve uma caminhada com a dis-

tância de cinco quilómetros, sem fins competitivos, com ambos os percursos a partirem e chegarem na Av. João Paulo II.

A Delegação Norte não faltou ao evento e os colegas Manuel Carvalho e Rui Barbosa obtiveram os seguintes resultados:

- Rui Barbosa garantiu o 385.º lugar na geral e o 232.º no escalão, no tempo de 01:00:06;

- Manuel Carvalho classificou-se em 751.º na geral e em 402.º no seu escalão, no tempo de 01:09:09.

Manuel Carvalho na Corrida da Nau e na Póvoa de Varzim

O clube de atletismo “Os rompe solas” e a “Eventsport” organizaram a 29.ª edição da “Corrida da Nau”, que teve como finalidade estimular a prática desportiva como elemento da promoção da saúde e da qualidade de vida.

A corrida, de 10 quilómetros, decorreu em 1 de setembro e a partida foi dada às 10 horas, junto à Nau Quinhentista, que é o “ex-libris” da cidade de Vila do Conde.

O atleta do GDST - Delegação Norte, Manuel Carvalho, esteve presente, percorrendo os 10 quilómetros no tempo de 00:53:11, granjeando o 402.º lugar na classificação geral e o 38.º lugar no seu escalão Vet 55.

Antes, em 7 de julho, Manuel Carvalho também participou na “Corrida São Pedro”, uma prova que faz parte do calendário nacional da FPA e é organizada pelo pelouro do desporto da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.

Esta prova teve uma corrida de 10 quilómetros e contou, também, com uma caminhada de 5 quilómetros, 100% solidária, cuja receita reverteu a favor dos Bombeiros Voluntários da Póvoa de Varzim.

Manuel Carvalho, marcou presença no evento, percorrendo a distância no tempo de 00:54:26, colocando-se em 1001.º na classificação geral e sendo 86.º no seu escalão M55.

Ricardo Rodrigues na “Corrida de São Tiago”

A Junta de Freguesia de Rio Meão realizou mais uma edição da Corrida de São Tiago e a Delegação Norte juntou-se à festa, representada pelo colega Ricardo Rodrigues, que percorreu os 10 quilómetros no tempo de 48 minutos e 6 segundos, logrando o 168.º lugar na classificação geral e o 52.º no seu escalão.

Anastácio Valadas no pódio da “Corrida das Fogueiras”

A mítica “Corrida das Fogueiras”, realizou-se na noite de 29 de junho, num percurso de 15 quilómetros, e igualmente com uma caminhada de 5 quilómetros, adornada pelo mar, pelas fogueiras e por um público maravilhoso.

Com organização da Câmara Municipal de Peniche, sob a gestão da “Native Warriors”, a prova é já uma clás-



sica corrida de estrada, dada a simbiose existente entre o fascínio da própria corrida noturna, iluminada pelas fogueiras



e a grande festa gratuita da sardinhada, após o final da prova, uma cortesia do Município de Peniche.

A partida teve lugar na estrada principal, em direção à saída de Peniche e chegada no Largo da Ribeira, junto à Marina de Peniche.

Os primeiros cinco quilómetros a serem os mais acessíveis do percurso, com passagem pelo centro de Peniche e pela Avenida do Mar, onde os atletas visualizam as primeiras fogueiras, e levam com um verdadeiro banho da multidão, onde tudo serve para incentivar os atletas.

Entre o quilómetro cinco e o dez começaram as subidas a aparecer na ascensão ao Cabo Carvoeiro, apesar do vento que se fazia sentir, muito característico do local e ser a zona do percurso mais escura, onde só mesmo as fogueiras iluminavam o percurso e os espectadores presentes. Depois disso foi aproveitar o incentivo do banho de multidão até à meta.

Foram 21 os atletas que representaram condignamente o Grupo Desportivo Santander Totta e prova não seria prova se a nossa lenda, Anastácio Valadas, não subisse ao pódio, inevitavelmente lá teve que ser pela milésima vez ou perto disso e, ainda, contou com a presença do colega Nuno Moreira, que se deslocou do Porto até Peniche.

O levantamento dos “kits” foi feito por Sérgio Dias, que se voluntariou e a quem agradecemos todo o material alusivo à participação na prova e ainda a senha para, no final da prova, termos acesso à sardinhada e que dava direito a uma caixa com sardinhas para assar, um saco com pão fatiado, prato, guardanapos, vinho e água.

Vários eram os fogareiros espalhados pelo recinto para os atletas assarem as sardinhas e, neste capítulo, o nosso rei do grelhador foi Paulo Coelho que, desde que chegou e mesmo sem sal, presenteou-nos com umas belas sardinhas. ●



Atletas do GDST não pararam, mesmo durante o Verão

António Pires

Mais quinze provas de "trail" contaram com a participação de atletas do nosso Grupo Desportivo e decorreram nos três meses do Verão. Tão elevado número de competições torna inviável a que aqui seja dado o destaque devido a cada uma dessas provas, por absoluta falta de espaço. Por isso, optámos por destacar os principais resultados obtidos pelos nossos representantes, lamentando não poder, nesta oportunidade, dar maior relevo a esta modalidade, que continua em pleno crescimento no nosso Grupo Desportivo.

GDST nos trilhos da serra de Sintra

A 7.ª edição do "STE – Sintra Trail X'treme" foi organizada e realizada em 15 de setembro, com a vontade de dar a possibilidade a todos os atletas de poder usufruir dos trilhos fantásticos da serra de Sintra, num percurso desenhado em 2014. O evento foi organizado pela Câmara

Municipal de Sintra, Juntas de Freguesia locais e "Associação Desportiva CTMRT – Clube Monsanto Running Team", em colaboração com a empresa "Declive Sublime".

A partida e chegada de todas as provas e da caminhada foi na Praça D. Fernando II, em São Pedro de Sintra. E o evento integrou cinco provas competitivas: "Sintra Trail X'Treme", de 33 quilómetros (D+ 1670m), Campeonato Nacional Sprint/Jovem, de 23 quilómetros (D+ 1160m) e de 13 quilómetros (D+530m), "Sintra Trail X'plore", também de 23 quilómetros, e "Sintra Trail X'perience", ainda de 13 quilómetros. Adicionalmente realizou-se, de forma lúdica, a caminhada "Sintra Walk X'Torical", de 8 quilómetros, e "Sintra Kids Trail", para os mais novos.

O percurso passou por locais mágicos da Serra como Santa Eufémia, Lagoa Azul, Barragem da Ribeira Mula, Parque do Convento dos Capuchos ou Tholos do Monge, e trilhos desafiantes como Kamikaze, Pontes, Corta-fogo, Pedra

Branca ou Morangos não faltaram no cardápio, num dia onde as temperaturas ultrapassaram os 30 graus.

Na prova de 23 quilómetros, o GDST foi representado por Rui Cunha e Silvério Correia, que fizeram uma brilhante prova, num cenário extremamente competitivo: Rui Cunha obteve o 199.º lugar na geral e o 12.º no escalão M55, com 02:27:20, e Silvério Correia foi 267.º e 14.º no mesmo escalão, com 02:44:56.

Na prova mais extensa, de 33 quilómetros, Rui Machinho, que durante o percurso foi saudado por alguns atletas do GDST, em treino na mágica Serra de Sintra, foi 135.º na geral e 19.º no escalão M45, gastando 05:12:59.

Excelentes prestações em Ponte de Sor

Na semana anterior, em 8 de setembro decorreu o "11.º trail do Sor", um evento realizado na cidade de Ponte de Sor, distrito de Portalegre e organizado pela Associação

"Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte" (CATRP), contou com o apoio do Município e da União de Freguesias de Ponte de Sor, entre outras entidades locais.

Trata-se de um evento de "trail running" que faz parte do Circuito Nacional de trail, série 150, e do Circuito Nacional de trail sprint, série 100 da Associação de Trail Running de Portugal (ATRP) e do Circuito Distrital de Trail Curto e Longo da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP), para a época 2023/2024.

O Grupo Desportivo Santander Totta esteve presente com dois atletas inscritos na prova dos 32 quilómetros (D+1450m) e de um atleta na prova de sprint (D+800m), que percorreram os trilhos sinalizados em piso acidentado, estradas e obstáculos naturais, por terrenos circundantes ao Rio Sor e a Ponte de Sor.

Destaque para a excelente participação de Rui Cunha e de Nuno Almeida na distância maior, que conseguiram um 3.º e 4.º lugares dos seus escalões, tendo iniciado a prova 109 atletas e terminado 89, enquanto na distância de 15 quilómetros iniciaram 168 e desistiram 25.

Rui Cunha foi 45.º na geral, com 04:02:18, e Nuno Almeida 55.º, com 04:22:22, enquanto Pedro Xavier foi 68.º na prova de 15 quilómetros, com 02:11:47.

Três atletas do GDST em Penacova

Numa organização do "Ultra Runner Carlos Sá" e com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Penacova, a 7.ª edição do "Penacova Trail do Centro" decorreu em 1 de setembro em Penacova, na região de Coimbra.

As provas tiveram partida e chegada na praia fluvial do Reconquinho, em Penacova, tendo passado por locais emblemáticos como os Moinhos de Gavinhos, e passagem pelo interior do Mosteiro de Lorvão, tendo contado com a presença de 1318 atletas, dos quais 1259 competiram nas três distâncias em disputa, de 16, de 31 e de 46 quilómetros.

O GDST não podia faltar a mais uma festa do "trail", e fez-se representar por três atletas (Rui Cunha – 29.º no escalão M50 – 1:48h, Silvério Correia – 35.º no escalão M50 – 1:53, Isabel Rodrigues – 2.ª no escalão F60 – 2:40), que competiram conjuntamente com mais 788 atletas nos 16 quilómetros do "trail sprint", dos quais terminaram 699.

Rui Machinho em Vila Franca de Xira

"Trail Encostas de Xira" decorreu em 8 de setembro, com partida e chegada das provas próximo do Moto Clube de

Alhandra e do Monumento às Linhas de Torres – Hércules, com uma bela vista sobre a vila de Alhandra e erigido para comemorar a vitória das tropas anglo-lusas sobre os exércitos napoleónicos.

O evento integrou três provas competitivas: "trail longo", de 31 quilómetros, com D+ 1500m, "trail curto", de 17 quilómetros, com D+ 800m, "mini trail", de 10 quilómetros, com D+ 372m, e a caminhada de 10 quilómetros, atravessando locais do concelho como Calhandriz, Sobralinho, Alhandra, Bairro do Paraíso, A-dos-Loucos e São João dos Montes, não descurando a circulação por trilhos curiosos como o das Berras, o da Lena ou o do Sobe Pouco, num cenário com o Rio Tejo como pano de fundo, num concelho onde o território urbano e o rural estabelecem uma harmonia que não se nota em concelhos vizinhos.

No "trail longo", o GDST foi representado por Rui Machinho, que teve de lidar com o calor serrano e outras adversidades para terminar a prova no 101.º posto e o 17.º no escalão M45, gastando 04:37:51.

Antes, em 7 de julho, Rui Machinho também participou no "Iron trail", na zona sintense de Almargem do Bispo, percorrendo os 30 quilómetros da prova longa em 04:27:04, obtendo o 64.º posto na geral e o 13.º no escalão M45.

Bons resultados em Benfeita

Benfeita é uma pequena Aldeia de Xisto, na serra do Açor. Entre outras curiosidades, é a única aldeia no Mundo que exalta a paz com uma torre, um sino e um relógio. A torre sineira desta "aldeia branca" celebra o fim da II Guerra Mundial, com 1620 badaladas todos os dias 7 de maio. É também a terra que viu nascer José Simões Dias, poeta que foi o autor do projeto de lei que transformaria o aniversário de Luís de Camões (10 de junho) no Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, um importante feriado nacional. ▶





É neste local que se realiza um dos melhores "trails sprint", o "trail" da Benfeita, com 21 quilómetros e 1200 D+, uma prova sem momentos mortos nem subidas apenas para meter altimetria; o percurso bem desenhado passa por zonas altas com vistas infinitas e de cortar a respiração, para rapidamente estar num vale coberto de vegetação junto a riachos e cascatas.

O conjunto das duas provas, "trail" e "mini trail", contou com 340 inscritos, tenho finalizado a prova apenas 248 atletas, dado o grau de dificuldade do percurso, potenciado pelas elevadas temperaturas.

Presentes e a representar o GDST estiveram Rui Cunha (5.º no escalão M55, com 3:08h), Pedro Xavier (5.º no escalão M50, com 3:24h) e Nuno Almeida (6.º no mesmo escalão e com o mesmo tempo). Por equipas, o GDST obteve o 9.º lugar.

Três atletas do GDST nos cem primeiros em Espite

Os cerca de mil habitantes da freguesia de Espite, no concelho de Ourém, acolhe-

ram os 1500 atletas de 17 nacionalidades, que participaram na quarta edição do "Amazing Espite Trail", prova organizada pelo Clube Desportivo de Espite, que se realizou em 21 de julho e integrou quatro provas competitivas (de 31, de 25, de 15 e de 9 quilómetros) e uma caminhada de 9 quilómetros, tendo sido considerada a melhor edição de sempre.

A prova de 25 quilómetros faz parte do campeonato ATRP Sprint série 150, bem demonstrativa do seu nível de dureza. E o GDST não podia faltar a tal evento, e contou com a presença de seis atletas, cinco nos 25 quilómetros do "trail sprint" e ainda João Rodrigues na caminhada. E estas foram as posições obtidas pelos nossos atletas: 76.º Rui Cunha, 03:11:24; 79.º Nuno Almeida, 03:13:02; 82.º Silvério Correia, 03:14:17; 165.º Daniel Xarepe, 04:54:48; e 166.º Sandra Duarte, 04:54:49.

Bia Maia correu por terras de Valongo e de Gondomar

A 12.ª edição do "trail Santa Justa" percorreu trilhos e caminhos na serra da Santa Justa e de Plas, no concelho de Valongo, com início e fim junto à igreja local. E contou com três provas de caráter competitivo, de 30, de 15 e de 10 quilómetros.

Bia Maia, a atleta do GDST que representou a Delegação Norte, realizou a prova mais longa, no tempo de 04:56:24,

granjeando o 138.º lugar na classificação geral e o 5.º no seu escalão (F50).

Em 14 de julho, Bia Maia também participou no "trail da Lomba", uma prova que consiste em percorrer trilhos e caminhos na "ilha" da Lomba, um ex-libris do concelho de Gondomar, com partida e chegada no Cais de Pé de Moura. A nossa atleta percorreu os 25 quilómetros da prova longa no tempo de 04:39:58, obtendo o 134.º lugar na classificação geral e o 3.º lugar no escalão F50

Silvério Correia e Sandra Duarte em destaque na Ota

Seis atletas do GDST participaram no "trail do Mirante" em 2 de Junho. Com organização da Junta de Freguesia da Ota e das coletividades locais, a prova teve início junto ao Centro Social Recreativo Desportivo da Ota e levou a conhecer os melhores pontos de interesse da Ota, como o Mirante, por subidas e descidas bastante acentuadas mas com vistas soberbas de 360º sobre toda a região. E contou com o "trail longo" de 20 quilómetros, do "trail curto" de 12 quilómetros e da caminhada de 9 quilómetros.

Todos estão de parabéns, ao desafiarem uma manhã de sol para correr na natureza e em especial para Sandra Duarte, com o seu primeiro pódio numa prova, o 2.º lugar em F40 da prova curta



e também para Silvério Correia, que venceu no escalão M55 da prova longa.

Rui Cunha e Isabel Rodrigues em destaque no Fundão

A Secção de "trail da Associação Desportiva do Fundão e o município da cidade organizaram o "Trail da cereja" que decorreu em 10 de junho e integrou duas provas competitivas e uma caminhada: o "trail longo" de 30 quilómetros e D+1400m, o "trail curto", de 17 quilómetros e D+900m e a caminhada, com 9 quilómetros e D+500m.

"No coração da Gardunha, em terras onde a cereja é rainha, combinam-se experiências únicas, saberes ancestrais e sabores memoráveis."

Esta prova foi uma ode à Gardunha e aos seus fantásticos trilhos, por cerejais deslumbrantes e direito a petiscar a cereja aqui e ali. As passagens emblemáticas pelo miradouro Pedra D'Hera, com vista deslumbrante sobre a cidade e a Serra da Estrela, pelo Souto da Casa, pela Casa do Guarda ou por Alcongosta, local da Festa da Cereja foram momentos que ficaram na memória.

A representação do GDST contou com a presença de Miguel Marques na prova longa, e de cinco na curta, e ainda sete participantes na caminhada. O destaque pertence a Isabel Rodrigues que, a correr em casa, obteve o 1.º lugar no escalão M60.

Miguel Marques foi 36.º e gastou 03:53:20, enquanto, na prova curta, Rui Cunha foi 27.º, com 01:57:21, Silvério Correia foi 39.º, com 02:03:21, Isabel Rodrigues foi 154.ª, com 02:41:32, Daniel Xarepe foi 171.º, com 02:50:40 e João Rodrigues 186.º, com 03:00:18.

Na caminhada participaram Susana Guerreiro, Teresa Costa, Mário Rui Costa, Judite Cunha, Paula Matias, Isabel Marques e Rui Machinho.

Um especial agradecimento aos anfitriões Isabel e João Rodrigues, que tão bem nos receberam no Fundão, proporcionando um fim-de-semana



de corridas, gastronomia, visita à aldeia de Alcongosta e à sua famosa Festa da Cereja e, ainda, a um dos mais belos cerejais do concelho, para provar as mais afamadas e saborosas cerejas da região.

Hugo Nunes e João Barros na Ericeira

7 de julho: manhã agradável para a prática desportiva na foz do Lizandro, na Ericeira, onde decorreu a 4.ª prova do campeonato de "Mafra Trail Running Series 2024", o 6.º "Trail Summer Challenge Vila Galé". Este campeonato é constituído por cinco provas, realizadas no concelho de Mafra e destinadas a atletas com mais de 18 anos.

A prova foi composta por duas distâncias: a longa, de 25 quilómetros, e a curta, de 16. O percurso foi desafiante e diversificado (praia, mar, riachos, floresta e campos) e com belas paisagens.

O GDST esteve representado na distância curta por Hugo Nunes, que foi terceiro no escalão em 1H27M, e por João Barros, 6.º classificado no escalão em 2:02M.

A última prova deste campeonato, a "6 Cascatas trail running" está marcada para 4 de dezembro, em Cheileiros.

Nuno Borges em destaque na Freita

A 18.ª edição do "trail da Freita" teve lugar em 22 de junho e foi organizada pela "Confraria trotamontes", em parceria com o município de Arouca e com o apoio dos Bombeiros Voluntários locais, União de freguesias de Cabreiros e Albergaria da Serra.

A prova teve quatro distâncias: a "Elite" de 100 quilómetros, a "Ultra" de 65, o "Trail" de 31 e o "Mini trail", de 19 e foi realizada num excelente dia de sol e com temperatura amena, que foi muito importante para o desempenho dos participantes. A mais antiga prova de "trail", a nível nacional, não desiluiu e presenteou os participantes com subidas exigentes, técnicas e reveladoras de belos quadros de natureza no seu estado puro. As descidas exigiam alguma técnica, ▶



pela quantidade de pedra existente na zona.

O GDST foi representado por Nuno Borges, que foi 88.º e 25.º no escalão, com 2h54m, José Santos, que foi 108.º e 17.º no escalão, com 3h05m, e Bárbara

Bicho, que foi 205.ª e 28.ª no escalão, gastando exatamente 4 horas.

Agradável surpresa ao encontrar Bia Maia, colega do GDST - Delegação Norte, na organização do evento.

Eduardo Gonzalez e João Barros no Monsanto

O parque florestal do Monsanto recebeu, em 26 de maio, a 7.ª edição do "Lisboa Green Trail" com as habituais provas: longa de 22 quilómetros, curta de 12 e caminhada de 7, com o adicional "canicross" e uma corrida para crianças. Com partida e chegada do Campus Universitário do Alto da Ajuda, os mais de mil atletas experienciaram alguns dos trilhos mais sinuosos de Lisboa, com vistas do Tejo.

A organização da prova esteve a cargo da "Associação Walk and Run", com

o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda e do município de Lisboa.

Pelo GDST estiveram presentes no "trail curto" Eduardo Gonzalez, que foi 240.º, com 01:25:42, e João Barros, 414.º, com 01:41:42.

Eduardo Gonzalez também participou, em 23 de junho, na 6.ª edição do "Trail das fontes de Caneças", na vertente curta, de 14 quilómetros, que percorreu em 1 hora e 54 minutos, obtendo o 86.º posto na classificação geral.

O percurso foi marcado pela célebre "Rota das lavadeiras", ao longo de quintas e paisagens montanhosas interessantes, e passar pelas cinco famosas fontes de Caneças, classificadas como imóveis de interesse municipal. A prova principal congregou cerca de 200 atletas habituados a estas andanças. ●



Torneio das Ordens de Mérito na Beloura

Vitórias de Pedro Taborda e de Bernardo Blanc

João Machado

O 6.º torneio das Ordens de Mérito do GDST e do TGT realizou-se a 13 de julho, no campo da Quinta da Beloura. O estado do tempo e o pouco vento que se fez sentir (ao contrário do usual no local), contribuíram para um excelente dia de golfe e de convívio entre os participantes.

Estas foram as classificações dos primeiros na Ordem de Mérito do GDST: Gross – 1.º Pedro Taborda;

Net – 1.º Bernardo Blanc; 2.º Pedro Figueiredo; 3.º José Sabbo.

O 7.º torneio das OM do GDST e do TGT, realizou-se em 29 de setembro, no campo de Santo Estêvão, e a ele faremos referência no próximo número da nossa revista.

Vitória no torneio de equipas do Sindicato dos Quadros

Antes, em 23 de junho, o dia ficou marcado pela excelente vitória da

equipa do GDST no torneio de equipas do Sindicato dos Técnicos e Quadros (SNQTB), realizado na Beloura.

Num dia de verão com vento forte, característico daquele local, o desempenho dos nossos atletas permitiu que o GDST obtivesse uma excelente vitória por equipas.

Nos prémios especiais, o destaque vai para a nossa atleta Lúcia Ballayer, que venceu o prémio "nearest the pin". ●



João Aqualusa vice-campeão do Sul e Ilhas

Manuel S. Pinheiro

Em junho e com a realização da 2.ª prova na pista de Mora, no dia 1, e a 3.ª na de Cabeção, duas semanas depois, terminou o campeonato interbancário de pesca de rio, organizado pelo Mais Sindicato (Sul e Ilhas).

Em representação do nosso Grupo desportivo participaram quatro pescadores, que obtiveram as seguintes classificações finais na competição, com grande destaque para João Aqualusa, que obteve o segundo lugar, enquanto

José Alves da Silva foi 16.º, logo seguido de Manuel Pinheiro, e com Silvério Velez na 28.ª posição.

Coletivamente, a equipa do GDST logrou o segundo lugar, sagrando-se vice-campeã regional. ●



A representar o GDST estiveram presentes quatro atletas António Costa, Jose Vieira, Nuno Ramos e Hélder Coimbra.

João Paulo Godinho brilhou em Palmela

Na semana anterior, em 31 de agosto, realizou-se a 8.ª edição da "Rampa das Vindimas", na região de Palmela, com uma prova de contrarrelógio, crono-escalada, que se desenrolou na Rua dos Aviadores Gago Coutinho e Sacadura Cabral, cujo piso é em calçada, com uma

Quatro atletas em terras de Torres Vedras

Helder Coimbra

O "ATV-Passeio BTT Turcifal-Torres Vedras", um evento de carácter não competitivo, organizado pelo Académico de Torres Vedras (ATV), em parceria com a Associação dos Amigos do Turcifal, realizou-se em 8 de setembro.

A prova não se insere no âmbito competitivo e, por isso, não houve tempos tirados à chegada, e decorreu por trilhos, caminhos rurais, públicos e estradas municipais do concelho de Torres Vedras, com uma extensão de cerca de 36 quilómetros.

extensão de 400 metros, sempre em subida e com uma boa inclinação no final.

Em representação do GDST esteve presente João Paulo Godinho, que completou a prova em 39 segundos e 7 centésimos, obtendo um magnífico 2.º lugar na categoria "Master 50". ●

Tiro



António Galrito foi quarto em Pegões

A prova de tiro com armas de caça dos Serviços Sociais da CGD decorreu em 29 de junho, no campo de tiro de Pegões, e contou com a participação de onze atiradores do nosso Grupo Desportivo, num dia bastante nublado para a prática da modalidade.

Alguns dos nossos atletas estiveram em destaque, contribuindo também para a obtenção do segundo lugar coletivo. Na classificação individual, António Galrito foi 4.º, logo seguido de João Gouveia, enquanto Carlos Valente foi o 8.º classificado.

Na semana anterior, teve lugar a prova anual do Novo Banco, no campo de tiro de Estremoz, com a presença de doze atiradores do GDST, num dia bastante quente mas que em nada demoveu a vontade dos nossos atiradores, o que culminou mais uma vez

Equipa do GDST vence campeonato regional

Custódio Pereira

A equipa do GDST, formada por João Gouveia, Carlos Santos e Carlos Valente, sagrou-se vencedora do cam-

peonato regional, promovido pelo Mais Sindicato, após a realização da 4.ª contagem, realizada em 8 de junho, no Pinhal. E, na classificação individual, João Gouveia obteve o segundo posto.

com a nossa vitória por equipas. Três atiradores do GDST ficaram nos cinco primeiros lugares: João Gouveia viria a obter o segundo posto, logo seguido de David Ferreira e com António Corôa na quinta posição. ●

Ténis



Jorge Guapo em Santa Cruz

O Clube de Ténis de Torres Vedras organizou o "torneio de Santa Cruz", que teve lugar nos campos das piscinas do Pisão e no do Hotel Golf Mar, em Santa Cruz.

A fase inicial deste torneio teve início em 10 de agosto, num dia com muito calor mas bastante nublado.

O GDST esteve representado neste torneio por Jorge Guapo, que viria a ser eliminado na fase de grupos. ●



Vêm aí as corridas de São Silvestre

Rui Santos

As corridas de São Silvestre serão só no final do ano, como é habitual. Mas estão já em fase de preparação e com inscrições abertas.

Aqui fica a indicação de algumas em que o nosso Grupo Desportivo vai estar representado: o Clube de Atletismo Amigos do Parque da Paz e a Associação Desportiva O Mundo da Corrida, com o apoio da Câmara Municipal de Almada, e Juntas de Freguesia do concelho, vai realizar em 14 de dezembro, pelas 17:30 horas, uma corrida de 10 quilómetros, a "São Silvestre de Almada". Depois, partirão a prova de 5 quilómetros e a caminhada.

No dia seguinte terá lugar a "São Silvestre El Corte Inglés 2024", que é organizada pela Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla e IPSS, em parceria com o Grupo Medialivre, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa, o patrocínio do El Corte Inglés e a organização técnica da Xistarca.

No dia 21 teremos a "São Silvestre Baía do Seixal", que tem como objetivo incentivar e consciencializar a população para a importância da prática de exercício físico, com uma corrida da 10 quilómetros e com partida pelas 17:30 horas; e uma caminhada com cinco quilómetros, que sairá cinco minutos depois, com um máximo de 2 horas de duração. Haverá ainda a corrida infantil, pelas 17 horas.

As populares corridas de São Silvestre costumam ser o ponto alto do atletismo e acontecem um pouco por todo o país. A mais antiga é a corrida de São Silvestre da Amadora que sai para a rua a 31 de dezembro, o dia de São Silvestre. Mas antes, em Lisboa, realiza-se na noite do dia 28 a 17.ª edição da "Lidl São Silvestre", organizada pela HMS Sports, em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa e a EGEAC.

E, para a prova do dia 31, há um apelo do GDST: venha correr à mais antiga prova de São Silvestre realizada em Portugal e encerre o seu ano desportivo ao mais alto nível. ●

Intensa atividade no final de outubro

Com o final do Verão, intensificam-se as atividades do nosso Grupo Desportivo, nomeadamente na área desportiva mas não só. De entre as atividades já programadas, destacam-se as anunciadas na "newsletter" de Outubro e ainda outras, a realizar posteriormente.

No atletismo, teremos a "Corrida Volkswagen" na manhã do dia 27, com partida e chegada nas instalações da Auto Europa, nos arredores de Palmela, com uma corrida de 10 quilómetros e uma caminhada de cinco quilómetros. E a Delegação Norte vai estar representada na Meia Maratona de Gaia, a realizar também na manhã do dia 27, ao longo de 21 quilómetros.

No "trail" e na mesma data, teremos duas provas: uma, o "V Trail do Lavre", na referida localidade e numa extensão de 17 quilómetros, e outra, o "3.º Trail terras do Cartaxo", de 11 quilómetros.

Haverá também uma caminhada, na região de Bucelas, "Caminhando das Mil Pedras às Cascatas do Paraíso", na manhã do dia 26, com um percurso de 14 quilómetros e em circuito circular.

Também o colecionismo tem uma atividade, no dia 26 e a partir das 10 horas, no Armazém Regimental de Lagos, na Praça do Infante. É um encontro organizado pela Associação Filatélica e Numismática Gil Eanes, de Lagos. ●



O GDST estabeleceu uma parceria com o Pedras Salgadas Spa & Nature Park, com o objetivo de oferecer aos seus associados e respetivos agregados familiares a oportunidade de usufruírem dos serviços disponíveis naquela unidade hoteleira que, em contrapartida, se compromete a oferecer uma variedade de descontos especiais, que podem ser consultadas no nosso site.

No processo de reserva de alojamentos e de outros serviços, que deverá ser efetuada diretamente, através do e-mail reservations@pedrassalgadaspark.com ou através do telefone 276 990 920, os associados devem fazer prova da sua qualidade de sócio do GDST, através da exibição do respetivo cartão de associado ou de outro documento comprovativo da sua qualidade de sócio, no momento da reserva ou do "check in".



A Trek & Travel celebrou um protocolo com GDST, beneficiando todos os associados e tem como objeto a promoção, organização e realização de atividades de animação turística e cultural, destinadas a proporcionar momentos lúdicos, de lazer e de diversão, em condições favoráveis que podem ser consultadas no nosso site.

Contactos: info@trekntravel.pt ou telefone 211 386 458.



A Delegação Norte celebrou um protocolo com o ginásio Maiafit, que se apresenta como um espaço para a prá-

tica de atividade física, na Maia, e cuja principal preocupação é prestar um serviço de qualidade, proporcionando momentos de lazer e bem-estar.

As instalações, com 1600 m², dispõem de três balneários, dois estúdios de aulas de grupo, estúdio bike, sala de cardio e musculação, avaliação física, jacuzzi e piscina.

Vantagens para associados do GDST: taxa de inscrição - 12,50 €; peak (sem restrição de horário) - 40,00 €.

Modalidades/aulas: GAP, treino funcional, local - resistência muscular, "circuit training", "bike", zumba, pilates, yoga, crianças - capoeira, "dança kids", escola de natação, karate, hidroginástica, natação - adultos e "hidrobike".

Para uso das condições protocoladas, os colaboradores devem apresentar documento que confirme a sua ligação ao GDST.

Contactos: 229 478 220 ou recepcao@maiafit.pt.



A CompuTec aplicará condições especiais aos associados do GDST:

- 30% de desconto em serviços de assistência técnica (mão de obra)

- 5% a 10% em vendas de hardware aos sócios do Grupo Desportivo Santander Totta.

Consulte o site computec.com.pt

Contactos: computec@computec.com.pt; 215 946 672; Rua João Villaret, 36 - Loja 14 - 2620-278 Ramada.



As condições especiais, que devem ser consultadas no site do GDST, serão concedidas através da aplicação de descontos que podem atingir sempre e dependendo do produto/fornecedor um valor até 8% de desconto.

Para que o associado do Grupo Desportivo Santander Totta possa beneficiar do desconto, deverá ser apresentado o cartão de sócio ou um documento emitido pelo GDST.

pétis

Desconto concedido em "promocões", que deverá ser colocado pelo sócio no checkout da compra efetuada online através do site petis.pt

Campanha para todas as primeiras compras, "welcome pack pétis": 1.ª encomenda - welcome pack (1,5 Kg gato ou 3 Kg cão) 10€ (ou 35% de desconto se quiserem mais Kg de ração); 2.ª encomenda - 20% desconto em ração; a partir da 3.ª encomenda - sempre 10% desconto em ração.



A Farmácia está presente no mercado nacional com 16 farmácias comunitárias, localizadas na Grande Lisboa e Margem Sul do Tejo.

Através de email, WhatsApp e site, autorizado pelo INFARMED, disponibilizamos também a venda online de medicamentos e produtos farmacêuticos, com entregas gratuitas em casa e na empresa, ou noutro local a combinar, de acordo com as condições a seguir indicadas e as restrições legais em vigor.

Em compras pelo site: 10% de desconto direto no valor a pagar, acrescido de 1 ponto por cada euro relativo a produtos (não medicamentos), salvo as exceções indicadas.

Em compras presenciais, ou por email ou telefone: 10% de desconto direto no valor a pagar, acrescido de 5% do valor a pagar colocado em cartão virtual Protocolo + Vantagens A Farmácia

<https://www.afarmaciaoonline.pt/>



Temos o prazer de informar que estabelecemos um protocolo com Padel Five - Clube Desportivo e Cultural do Casal do Marco, que estabelece as seguintes condições de utilização:

- Desconto de 15% nos alugueres de campos em horário OffPeak (válido para os dias da semana de segunda a sexta-feira, das 9 às 17 horas)

- Desconto de 10% em aulas de Padel com professor residente

- Desconto de 10% ao fim de semana em todo o horário, sempre que exista disponibilidade dos campos.



A empresa Desportos Veloso - artigos de desporto, situada na Rua 1.º Dezembro, Lote 8, em Sacavém, proporciona aos associados do GDST e respetivo agregado familiar, um desconto de 30% sobre o valor dos artigos adquiridos da marca Joma.

Contacto: desportosveloso@hotmail.com



O GDST estabeleceu uma parceria com o Centro Clínico Andar, com o objetivo de oferecer aos seus associados e familiares (ascendentes e descendentes em 1.º grau e participação) a oportunidade de usufruírem dos serviços disponíveis no referido Centro Clínico.

O Andar é dedicado ao diagnóstico e tratamento especializado nas causas que afetam a marcha, promovendo a autonomia e uma melhor qualidade de vida para os seus pacientes, comprometendo-se a tratar mas também a promover a prática de exercício e desporto

de forma segura, prevenindo lesões músculo-esqueléticas.

O protocolo concede 10% de desconto em todas as consultas de podologia avançada, ortopedia, neurologia, reumatologia, fisioterapia, fisiologista do exercício, fisioterapia, medicina desportiva e endocrinologia.

Para que o associado do GDST possa beneficiar do desconto extraordinário terá de apresentar o cartão de sócio ou um documento emitido pelo GDST.

Informações complementares no site <https://andarclinic.com>



O GDST estabeleceu uma parceria com a Serenidade, com o objetivo de oferecer aos seus associados e respetivos agregados familiares descontos entre 15% e 25% na aquisição de produtos e serviços ali disponibilizados.

A Serenidade trabalha na prestação de cuidados e serviços, no domicílio, a toda a família, em situação que, temporária ou permanentemente, não possam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas ou a realização das atividades da vida diária.

Para usufruir destas condições especiais, os associados do GDST devem apresentar o cartão de sócio ou um documento emitido pelo GDST, podendo consultar informações complementares ou o preçário no nosso site, na área de protocolos.



A Delegação Norte do GDST assinou um protocolo com a Eco Travel, que há mais de 15 anos organiza viagens em Portugal e no mundo, e é uma agência de viagens especializada em circuitos culturais.

A Eco Travel concede aos associados do GDST as seguintes condições especiais: 6% de desconto sobre o valor base de pacotes

turísticos, 5% em reserva simples de hotel e 3% em rent-a-car.

E ainda:

- Cruzeiros no Douro: 10% de desconto sobre o valor de cruzeiro das 6 pontes e cruzeiro de 1 dia e 5% nos cruzeiros de 2 dias.

As reservas funcionam em regime de pronto pagamento.

Na maioria dos casos, será solicitado um depósito de 25% do valor total, sendo o restante pago na altura da entrega da documentação.

A aplicação dos benefícios implica a apresentação pelo associado, do cartão de sócio ou declaração do GDST.

Morada: Praça Mouzinho de Albuquerque, 113 - Loja 70 (Shopping Brasília), 4100-359 Porto.

Contacto: 226 191 090 ou 914 321 414

Jacinto Monteiro Mestre de Kung Fu

A Delegação Norte estabeleceu um acordo com Jacinto Monteiro - Mestre de Kung Fu.

Kung Fu é uma arte marcial que nasceu na China e que significa tempo e habilidade, trabalho duro, algo adquirido através de esforço ou ainda competência na luta corporal.

O Kung Fu tem como objetivo desenvolver corpo e mente, criando disciplina, persistência e respeito aos limites do indivíduo.

A Delegação Norte estabeleceu um acordo com o Mestre de Kung Fu, Jacinto Monteiro, com a graduação máxima do 5.º grau Kung Fu, Wu-Shu, Wing-Chun, Thai Chi Chuan e Shanshou (conhecido como boxe chinês), fundador das escolas Dragão Negro, há mais de 30 anos e que, a preços especiais e em local acordado com o aluno, ministra aulas de Kung Fu, Defesa Pessoal e Thai Chi.

Contacto para marcação de aulas: Jacinto Monteiro - 915 401 933 ou GDST - Delegação Norte - 226 002 894.



PROSEGUR ALARMS

Pelo 8º ano consecutivo: Segurança Cinco Estrelas

A todos os nossos clientes: muito obrigado. Continuaremos a inovar e procurar sempre as melhores soluções de segurança para uma vida mais tranquila.

CONHEÇA AS CONDIÇÕES ESPECIAIS DE AQUISIÇÃO
DO SISTEMA DE ALARME PARA OS ASSOCIADOS DO
GRUPO DESPORTIVO DO SANTANDER TOTTA.



707 22 23 22*
prosegur.pt

Alvará 248 A) e C) do MAI



*Custo de uma chamada nacional = 0,09€/min através de rede fixa ou 0,13€/min através de rede móvel. Aos valores apresentados acresce IVA à taxa legal em vigor.