



Aveiro

foi aposta ganha



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
Aposta ganha na juventude



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

Sede Geral

218 453 560 | geral@gdst.pt

José Carlos Coelho

218 453 564 | 65 626 14

josecoelho@gdst.pt

Paula Manique

218 453 565 | 65 626 15

paulamanique@gdst.pt

Cândida Barreiros

218 453 560 | 65 626 25

candidabarreiros@gdst.pt

Delegação Norte

delegacaonorte@gdst.pt

Joaquim Sousa

226 002 894

joaquimsousa@gdst.pt

Paula Bastos

226 002 894

paulabastos@gdst.pt



12

Social
Assembleia Geral atualiza Estatutos



Desporto 15
Excelente presença na Corrida do Tejo

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 | Rua 5 de Outubro, 310 | 4100-172 Porto | Tel./Fax: 226 002 894 | delegacaonorte@gdst.pt **Centro** | Rua Simões de Castro, 147 A/B 1.º | 3000 Coimbra | Tel.: 239 827 494 | delegacaocentro@gdst.pt **Alentejo** | delegacaoalentejo@gdst.pt **Algarve** | delegacaoalgarve@gdst.pt **Madeira** | delegacaomadeira@gdst.pt **Açores** | delegacaoacores@gdst.pt **Distribuição** | Serviços Administrativos GDST **Execução gráfica** | xis e érrre, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 8.300 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06



Mário Rui Costa
Presidente

Convívio Nacional 2023 Aveiro

Mais um êxito!!

No passado mês de setembro teve lugar o sempre aguardado e valorizado Convívio Nacional do Grupo Desportivo Santander Totta.

O evento teve lugar na bellissima e pitoresca cidade de Aveiro.

Mais uma vez os sócios e seus respetivos agregados familiares responderam à chamada e quiseram estar presentes em mais uma festa da nossa organização.

E que festa!!

O evento começou no dia 22 de setembro, sexta-feira, com a chegada dos primeiros participantes pouco depois das 15h.

Entre a azáfama da organização e a boa disposição dos sócios que iam chegando ao Hotel Meliã Ria, nosso quartel-general, o evento foi tomando o seu caminho.

Este ano a equipa do GDST inovou e todos os colegas tiveram nos seus quartos as lembranças e brindes alusivos ao evento, sempre muito valorizados e do agrado geral.

O jantar de sexta-feira decorreu nas instalações do hotel, numa moldura humana apreciável, com a presença de 400 pessoas. A qualidade geral e a grande variedade de petiscos valorizaram ainda mais esta excelente refeição.

Para abrilhantar o evento tivemos ainda animação musical, com um artista local, que acrescentou muita qualidade e que conseguiu mobilizar os presentes para um pé de dança com presença significativa, afinal os nossos sócios não se limitam a ser desportistas de eleição, mas são também e mostraram-no exímios dançarinos.

No sábado dia 23, e como habitualmente, decorreram as provas desportivas, com mais de 100 sócios a praticar a sua modalidade de eleição.

Paralelamente desenrolou-se uma visita cultural pela cidade e arredores, onde cerca de 90 participantes puderam conhecer locais muito interessantes como o museu da Vista Alegre, o aquário dos bacalhaus, entre outros, e onde as típicas casas da Costa Nova não podiam faltar.

Um dia em cheio, segundo vários testemunhos que muito agradecemos.

Para finalizar o fim de semana do Convívio iniciámos o domingo com uma muito agradável iniciativa que consistiu num passeio muito típico e de uma beleza impar de moliceiro.

Atevemo-nos a dizer que a aceitação foi tanta que tivemos de mobilizar todos os barcos moliceiros de Aveiro para satisfazer as mais de 200 pessoas que nos brindaram com a presença nesta iniciativa.

Mais uma vez sentimos a satisfação dos colegas e suas famílias nos inúmeros agradecimentos e elogios a este passeio.

Após esta iniciativa era hora de rumar ao almoço final de encerramento e entrega de prémios, momento sempre tão aguardado por todos os participantes.

E mais uma vez o GDST não defraudou as expetativas, estiveram presentes 425 pessoas neste último almoço, que teve lugar num espaço muito agradável, amplo e de qualidade superior.

Mais uma vez fomos brindados com um ambiente extraordinário onde todos se divertiram e fizeram promessa de presença no próximo encontro do Grupo Desportivo.

Por falar no próximo convívio fica a informação para todos que será em Lagos, no Algarve, durante o mês de maio de 2024 e que a direção já está em campo para que seja mais um êxito e que possa também ser recordado com mais uma iniciativa de eleição e lembrada pela qualidade que temos conseguido, tanto em 2022 em Tomar, como em 2023 em Aveiro.

Estejam atentos que as inscrições irão estar abertas rapidamente, e queremos mais uma vez a vossa presença.

Não posso deixar de agradecer todas as presenças que trouxeram um brilho especial ao evento, mas permitam-me enaltecer o trabalho de toda a direção sem exceção, foram incansáveis e dedicados, de forma a que toda a organização pudesse fluir sem qualquer constrangimentos ou insatisfação.

Tenho a felicidade de ter esta equipa comigo no Grupo Desportivo, uma equipa de luxo!!

Obrigado.

Aproveito ainda estas linhas para desejar a toda a família do Grupo Desportivo, desde sócios e famílias, órgão sociais e trabalhadores do grupo um excelente Natal e um próspero Ano Novo.

Contamos com todos!
Todos contamos!

Mário Rui Costa



Convívio Nacional em Aveiro

Aposta ganha na juventude

A Direção do nosso Grupo Desportivo prometeu e cumpriu: apostou forte na realização da 15.ª edição do Convívio Nacional e ganhou, levando mais de meio milhar de participantes a Aveiro, entre associados e familiares diretos, que deram outra vida à chamada "Veneza de Portugal" durante o último fim-de-semana de Setembro

Hilário Selidónio e Rui Santos

Numa altura em que o associativismo é olhado por muitos como um movimento do passado, este Convívio Nacional veio demonstrar que ainda são muitos os jovens que se disponibilizam para participar nas mais diversas atividades lú-

dicas e desportivas, em torno do seu Grupo Desportivo. E, também nessa vertente, a realização deste Convívio Nacional foi uma aposta ganha, por quem o organizou e por quem nele participou.

A festa começou cedo

Em Lisboa, a festa começou pouco antes das 15 horas de sexta-feira, dia 22, junto da sede do Grupo Desportivo, na rua Firmino Miguel. Ali se concentraram 104 participantes, na sua maioria já reformados, que se fizeram transportar para Aveiro em dois autocarros de turismo e que aproveitaram algum tempo antes da viagem para a confraternização de antigos colegas de trabalho que não se viam há algum tempo e que ali festejavam reencontros de amigos. Uma alegria que continuou durante as três horas de viagem, o mesmo acontecendo com os colegas oriundos do Porto, que fizeram uma viagem bem mais curta mas igualmente agradável.

Os 390 participantes que puderam participar no jantar de abertura do Convívio - os outros chegaram mais tarde, porque era dia de trabalho - foram instalados em dois hotéis da cidade e recebidos numa dessas unidades hoteleiras com um cocktail de boas vindas e com a atuação do Grupo Coral do GDST, ali representado por 14 dos seus membros e que interpretaram quatro peças do cancionero popular, com origens no Minho e no Alentejo mas também na Galiza e em Veneza.

Jantar de abertura com grande convívio

O jantar de abertura decorreu no hotel Meliá, em ambiente de grande convívio e com animação, destacando-se a atuação de um cantor local, que interpretou várias "melodias de sempre", com os participantes a fazerem coro nalgumas mais populares.

O Presidente da Direção, Mário Rui Costa, teve oportunidade de saudar os participantes, agradecendo a presença e fazendo votos de que tudo decorresse do agrado de todos, a quem desejou uma plena participação nas diversas atividades programadas.

Desporto e cultura ocuparam o sábado

O dia seguinte, sábado, foi de intensa atividade desportiva e cultural e ninguém ficou parado. Logo pelas 7 horas da



manhã, ainda o sol não tinha raiado, já alguns atletas faziam o programado treino de corrida pelas ruas da cidade, enquanto a maioria se preparava, um pouco depois, para o seu pequeno-almoço.

Pelas 9 horas, dois grupos - um de BTT e outro de "motards" - iniciavam passeios, o primeiro pela cidade e o outro pela região, este com a presença de mais de vinte participantes.

À mesma hora começavam os jogos de ténis, nas instalações do Clube de Ténis de Aveiro, e de ténis de mesa, na Oliveirinha, uns e outros contando com a participação dos nossos atletas das duas modalidades. E ainda a pesca, na Barra/Costa Nova, que a nossa equipa de reportagem teve muita dificuldade para localizar mas tendo chegado a tempo de ver a captura de um sargo de tamanho apreciável, apesar das ondas alterosas que se faziam sentir.

E enquanto os golfistas davam as primeiras tacadas no Campo Montebelo Golfe, em Viseu, tinha início a visita cultural programada, com dois autocarros a transportarem os participantes para visitas às salinas da Grande Caravela, navio-museu Santo André e casas típicas da Costa Nova, durante a manhã, e museu da Vista Alegre, museu marítimo de Ílhavo e Aquário dos Bacalhaus, à tarde, visitas sempre acompanhadas com guias locais que iam fornecendo úteis informações aos participantes e respondendo às suas perguntas de gente muito interessada.

Entretanto, outras provas desportivas tinham lugar: o karting em Vila Nova de Paiva; o trail na Serra da Freita, em Arouca; e o tiro, no campo de tiro de Ovar, que contou com a presença de uma dezena de atiradores, cada um a tentar melhorar a sua boa pontaria nos pratos.

Ainda de manhã teve lugar um animado jogo de futsal, no pavilhão da escola EB Castro Matoso, na Oliveirinha, entre as equipas da Sede e da Delegação de Centro, que terminou com vitória concludente da turma de Lisboa. ►



Já na parte da tarde, prosseguiram os jogos de ténis e realizou-se uma caminhada pelos passadiços da Ria de Aveiro, enquanto num dos campos de treinos do Estádio Municipal da cidade decorria um jogo de futebol, entre a equipa representativa do GDST e uma outra, do Beira-Mar, o mais popular clube da cidade.

Passeio de moliceiro animou manhã de domingo

Depois de um dia cheio de atividades desportivas e preenchido com as visitas culturais sempre do agrado de todos, o Domingo começou cedo, com um esperado passeio de moliceiro pela ria de Aveiro, uma atividade que teve grande adesão, com cerca de 200 participantes, que cedo se perflaram para en-

trar nos vários moliceiros disponíveis. Cada barco tinha um guia que ia retratando a beleza de Aveiro numa perspetiva diferente, e que interessante foi saber um pouco da história desta cidade que apelidamos de Veneza portuguesa.

Houve ainda tempo para um "workshop" de ovos-moles, onde foi possível aprender a confeccionar esta iguaria da região, para os presentes foi ainda possível deliciarem-se com uma prova de ovos-moles.

Com o tempo a correr demasiado depressa, era tempo de fazer "check-out" no hotel e rumar à quinta do Mateus, onde decorreria o almoço de encerramento deste fim-de-semana memorável, a distância era curta e tudo correu bem, os autocarros chegaram e para quem levou carro havia indicações até chegar ao espaço reservado ao estacionamento na quinta.

O dia estava agradável e, na quinta, os participantes tinham à sua espera um agradável e espaçoso jardim, onde decorreria a bebida de boas vindas, pois a organização não se poupou a esforços para que todos tivessem acesso a bebida e comida variáveis, desde os tradicionais salgadinhos até aos grelhados e comidas quentes. Este enquadramento tornou-se num momento de convívio e reencontro entre colegas, e é esse precisamente o propósito e o objetivo da Direção em funções no GDST, proporcionar aos seus sócios momentos de convívio e lazer, proporcionar a prática desportiva e promover reencontros.

Decorria tudo a bom ritmo e de forma agradável quando todos foram surpreendidos com a entrada de um grupo de folclore e danças tradicionais, que veio colorir ainda mais um convívio que já por si estava a ser memorável para os participantes.





O grupo efetuou a sua atuação enquanto percorria o espaço por entre os convivas, interagindo com os participantes e convidando-os a integrar o grupo numa atuação.

Era tempo de todos tomarem o seu lugar nas mesas no salão onde decorreria o almoço, e com a logística montada pela equipa responsável pela organização, o processo foi célere e decorreu de forma exemplar.

Mário Rui Costa fez balanço muito positivo

Já no salão, foi tempo do Presidente do Grupo Desportivo dar as boas-vindas e agradecer a participação de todos neste XV Convívio Nacional. E fazer um pequeno balanço do fim-de-semana. Houve ainda tempo para endereçar agradecimentos a todos quantos ajudaram a organizar o evento e também a colaboração da Câmara Municipal de Aveiro, ali representada pelo Vice-Presidente, Dr. Rogério Carlos, que foi chamado ao palco para endereçar aos presentes algumas palavras, referindo estar impressionado com a capacidade de mobilização e organizativa do Grupo Desportivo Santander Totta, sentindo-se honrado pela escolha da cidade de Aveiro para a realização deste evento, e demonstrando a disponibilidade para cooperações futuras, nomeadamente no domínio do desporto, tendo formalizado o convite para o GDST participar na Maratona da Europa 2024, que irá realizar-se em Aveiro.

Retomando a palavra, o Presidente da Direção agradeceu ainda a presença da Dr.ª Natália Ribeiro, que sempre foi uma figura próxima do Grupo Desportivo e que se encontrava em representação da AGP.

Por último, agradeceu ainda a presença do Dr. Bruno Jesus, que se encontrava em representação da Comissão Executiva do Banco, e que também foi chamado a dirigir algumas pala-

vas aos presentes, tendo anunciado o comprometimento da Comissão Executiva com este tipo de atividades e com os princípios e valores do Grupo Desportivo, enaltecendo também a capacidade organizativa e de mobilização ali demonstrada e que muito o surpreendeu.

Uma vez terminadas as intervenções, foi tempo de avançar com o almoço, e entre o bacalhau e a aletria tudo decorreu bem e todos ficaram satisfeitos.

Muitos premiados no desporto

Depois do prato principal era tempo de premiar aqueles que no sábado representaram o Grupo Desportivo nas várias modalidades desportivas que se realizaram, e assim o Presidente foi chamando os vários Diretores do GDST para a entrega dos prémios aos vencedores que aqui se enumeram:

- Tiro - Jorge Picanço, Carlos Santos e Joaquim Gouveia;
- Ténis - Pedro Silva, Paulo Carmona e Filipe Lima;
- Ténis de mesa - Jorge Esteves, António Bicho e Paulo Santos;
- Pesca - João Águalusa, Silvério Velez e Manuel Pinheiro;
- Karting - João Reis, Filipe Trinca e Luís Sequeira;
- Golfe - João Machado, Braulio Silva e Pascal Ballayer.

Convívio de 2024 será em Lagos

Terminada a entrega de prémios, foi altura de beber um café, pois era tempo de retornar a casa. Foi o culminar de um fim-de-semana cheio de atividades desportivas e de convívio e reencontros, mas agora era tempo de despedidas, dos colegas e dos amigos, na fundada esperança de que, para o ano, nos volte-mos a reencontrar para mais momentos de prazeroso e salutar convívio, desta vez no Algarve, em Lagos.

Toda a Direção já está empenhada e a trabalhar para isso. ●



A palavra aos seccionistas

São os seccionistas que melhor e mais vivem os eventos que organizam. Por isso, nada melhor que sentir, pelas suas palavras, a forma como decorreram as diversas atividades programadas e integradas no Convívio Nacional de 2023, realizado em Aveiro.

Trail por António Pires

Sem provas de trail na região no dia 23, os onze atletas de trail presentes no Convívio fizeram-se à estrada e foram até à serra da Freita, onde os esperava um belo empenho e maravilhosas paisagens.

Um treino entre amigos numa montanha mágica, é assim que melhor se pode descrever o final da manhã e início de tarde de sábado. Iniciámos em Albergaria da Serra o percurso até ao

planalto da serra da Freita, e um sem número de motivos faziam abrandar o passo, seja pelos gessitos (pedras boroadas, a frecha da mizarela e pedras parideiras) ou para, simplesmente, apreciar a paisagem (junto do leito do rio Caima, o pico e pia do Serlei e o pico do Vidoeiro, entre outros), ou para cantar os parabéns ao aniversariante António Pires, em plena serra. No fim um mergulho rápido na praia fluvial de Albergaria para recuperar do esforço.

Karting por Pedro Machado

Integrada no Convívio Nacional, a modalidade de karting realizou a sua prova na pista de Vila Nova de Paiva, no sábado, com a presença de quinze pilotos.

Foram realizadas duas provas de 15 minutos e no somatório das duas mangas ficou a classificação, tendo sido estes os três primeiros: 1.º João Reis; 2.º Filipe Trinca; 3.º Luís Sequeira.

No final tivemos a experiência de testar karts elétricos, que proporcionaram excelentes sensações.



Ténis por Jorge Guapo

No dia 23, realizou-se o torneio do Convívio, no Clube de Ténis de Aveiro.

O dia, apesar de se ter apresentado excelente para a prática da modalidade, obrigou os tenistas a um grande esforço para chegarem ao fim do torneio.

No dia seguinte realizou-se um almoço de convívio, onde foram entregues os prémios de singulares aos seguintes atletas: 1.º Pedro Silva; 2.º Paulo Carmona; 3.º Filipe Lima.

Golfe por João Machado

O torneio do Convívio realizou-se no campo de Montebelo, no dia 23.

O dia, apesar de se ter apresentado excelente para a prática da modalidade, não facilitou a tarefa dos jogadores, que apesar de tudo, fizeram o seu melhor para superar as dificuldades.

No final do torneio, realizou-se um almoço de convívio, que foi do agrado dos participantes. Foram premiados os seguintes

atletas: João Machado, no gross, e Bráulio Silva e Pascal Ballayer em net.

Atletismo por Fábio Dias

Sem provas oficiais de atletismo na região, não podíamos deixar de promover a atividade física dos nossos atletas, pelo que, às 7 horas da manhã de sábado, já 10 atletas estavam equipados para um madrugador treininho de corrida.

Com um amanhecer fresquinho, ou seja, excelente para correr, percorreram as principais artérias e canais da cidade de Aveiro, com um salto até à Ria. Foram cerca de 8 quilómetros de boa disposição e vozes bem afinadas para cantar os parabéns ao aniversariante do dia, o Armandino Rodrigues.

Ao final do dia, tempo ainda para uma caminhada pela "Veneza portuguesa", os seus canais, a Ria, os viveiros e, claro, o encontro marcado com os flamingos, que nos deliciaram com um festival aéreo. Um belo passeio com sete quilómetros, cerca de 50 participantes e a foto da praxe, em frente à catedral. ●



Entrevista com Silvério Correia

Duas paixões: os imóveis e a atividade

Silvério Lopes Correia desempenha, para além da sua atividade profissional no nosso Banco, funções de diretor no Grupo Desportivo Santander Totta. É uma figura conhecida entre muitos colegas mas são também muitos os que não conhecem as suas origens nem a sua vivência, desde os tempos da juventude. Por isso, importava obter do próprio algumas confissões, a que acedeu de bom grado, através de um diálogo que aqui e agora se reproduz, para que conste.

Rui Santos

P - Muitos colegas não conhecem as suas origens. E nós também, pelo que a primeira pergunta, necessariamente, terá de ser essa. Como foram os primeiros anos da sua vida?

R - Eu nasci a 2 de fevereiro de 1967, no sul de França, e só vim para Portugal aos 13 anos. Aos 18 anos ingressei na Força Aérea Portuguesa, onde fiz a minha formação complementar

em eletromecânica. Em 1993, comecei a minha aventura profissional no mundo bancário, no então "jovem" Banco Nacional de Crédito Imobiliário, depois Banco Popular e mais tarde Banco Santander Totta, sempre ligado à área da manutenção de edifícios, seja como técnico ou como responsável pela sua gestão. Atualmente, estou no ativo, na área de imóveis.

P - Trinta anos de atividade profissional e sempre no setor bancário, embora por duas vezes tenha "mudado de camisola". A área de imóveis terá sido, sempre, a sua grande paixão profissional. Temos alguma curiosidade em saber o porquê dessa paixão.

R - Penso que tudo começou na escola, onde tinha um grande gosto pelas disciplinas de Física e do mundo ambiente, pelo que, naturalmente, fiz a formação na área da eletricidade/ eletromecânica. Como disse Lavoisier "nada se cria, nada se perde, tudo se transforma", quão gratificante é fazer parte dessa transformação e ver o resultado do nosso trabalho!

Comecei a via profissional na vertente de ar condicionado, e ingressei no Banco na área da manutenção. Sendo um Banco pequeno eu fui, digamos, um pioneiro da manutenção e, além da operativa técnica, comecei a gerir, também, a organização da própria manutenção e a implementação de sistema de FM (Facility Management) no Banco Popular. Curioso por natureza, fiz diversas formações na área do FM, eletricidade e ar condicionado.

Recentemente, já no Santander, a área da gestão e eficiência energética e da pegada ecológica têm tido cada vez mais relevância na minha atividade.

P - Passando da área profissional para a vida associativa - outra das suas paixões - o Silvério terá, certamente, alguns "hobbies". Quer falar também sobre este tema?

R - Foi muito cedo que descobri a minha vocação pelo desporto e, claro, pelas corridas, tanto na escola, primeiro, como

R - Tal como no desporto, em tudo na vida não gosto de ficar na expectativa, e desde jovem que, por exemplo, na escola já era o delegado de turma. Tento sempre ser proativo e participativo nas atividades que vão surgindo e no mundo que me rodeia.

Em Azeitão onde resido, no clube de futebol local, logo me envolvi na organização dos jogos, delegado, nos órgãos sociais do clube, na direção e mais tarde no conselho fiscal. O clube não tinha massagista, propus-me a fazer o curso e passei também a acompanhar os jovens atletas nessa área mais específica.

No Banco Popular, estive na vanguarda para a criação de um Grupo Desportivo, e ainda não era funcionário efetivo do Santander e já me queria inscrever no GDST! Quando o amigo Mário Rui Costa me convidou para a atual equipa da direção, a dúvida era apenas para que função. E respondi desde logo "conta comigo!"

P - Nós sabemos quais os pelouros que dirige mas são muitos os que terão curiosidade em saber a que áreas desportivas está diretamente ligado.

R - Nesta Direção, sou um dos responsáveis pelos pelouros desportivos, especificamente para as modalidades de atletismo, trail running, grupo motard e karting.

P - E quais são os principais objetivos de toda essa atividade, enquanto responsável por essas áreas?

R - Tenho como principais objetivos o apoio permanente aos seccionistas, que são os nossos Ilustres operacionais, fazer crescer as modalidades, tanto em número de participantes como de eventos e atividades, concluir a implementação da modalidade de passeios pedestres, já com orçamento próprio no próximo ano e, claro, a organização e participação em eventos não habituais e que sejam do agrado dos nossos atletas.

P - A vontade é muita, pelo que podemos apreciar. Mas decerto que, pelo caminho, certamente depara com algumas dificuldades.

R - Isso é verdade e muitas vezes sentimos alguma impotência para as ultrapassar. As maiores dificuldades consistem em adequar as atividades a uma gestão criteriosa e responsável do orçamento, em virtude dos grandes aumentos havidos nos últimos tempos nos custos de inscrição e de participação nas diversas provas desportivas.

P - Para terminar, qual é, nesta altura da sua vida, o maior desafio que sente ter pela frente, Silvério?

R - O meu maior desafio, sem hesitar sequer, é o de conciliar a atividade profissional com a família, com a direção do GDST e com a organização e participação nas provas, sempre subordinado a um grande lema, o #GDST - Somos Nós. ●

desportiva

na Força Aérea, depois. Também cedo comecei a participar nos respetivos campeonatos, mas a dedicação ao trabalho e à família, fizeram que só muito mais tarde, e também impulsionado pela minha família (com um agradecimento especial ao meu filho João), voltasse a correr. A minha primeira corrida da fase mais "kota" viria a acontecer em 2010, com 43 anos de idade, e as incursões no "trail running" a partir de 2012. No total, são 215 provas já realizadas - das quais cinco maratonas de estrada e 18 ultra maratonas de trail - nas quais obtive 33 pódios de escalão, principalmente no trail, que é a minha grande paixão como atleta.

P - Numa época em que o associativismo já teve melhores dias, não é fácil as pessoas aderirem a organizações ou instituições a troco de nada, a nível económico, a não ser pela satisfação de servir o coletivo. No seu caso, o que o levou a abraçar esta vontade de participar no movimento associativista?

Assembleia Geral aprovou atualização dos Estatutos

Francisco Duarte



A requerimento da Direção do Grupo Desportivo, e no cumprimento das competências da Mesa da Assembleia Geral, que lhe confere a alínea b) do Regulamento Geral Interno, foi convocada e realizada em 28 de setembro uma reunião extraordinária de sócios para apresentação, discussão e aprovação das seguintes alterações aos Estatutos da nossa associação de trabalhadores do BST.

Colocada a proposta da Direção à admissão para discussão e a mesma aprovada por unanimidade dos presentes, deu-se início ao debate, com a intervenção do Presidente da Mesa, que procurou historiar um pouco sobre a necessidade de implementar

as alterações propostas, face à necessidade de atualizar e agilizar alguns procedimentos internos da vida da nossa associação.

Após várias intervenções e esclarecimentos prestados no momento pela Direção, procedeu-se à votação dos pontos apresentados, tendo sido todos eles aprovados por unanimidade.

A composição da Mesa da Assembleia Geral nesta reunião esteve a cargo de Francisco Duarte, Presidente, de Luis Miguel Oliveira, Vice-presidente e ainda do Secretário, Luis Manuel Amaral Coelho, que foi cooptado pela AG, por ausência do titular do cargo. ●

N.º 1 do Art.º 2.º (Sede e Delegações)

"A associação tem a sua sede em Lisboa, na Rua do Centro Cultural, número quarenta e cinco, freguesia de Alvalade".

TEXTO PROPOSTO E APROVADO:

A associação tem a sua sede em Lisboa, na Rua General Firmino Miguel, número 12 - B, freguesia de São Domingos de Benfca.

N.º 4 do Art.º 10.º (Assembleia Geral)

"A Assembleia Geral deverá ser convocada por meio de aviso postal e pelos meios de comunicação interna com a antecedência mínima de oito dias, devendo obrigatoriamente constar da Ordem de Trabalhos, o dia, hora e local da reunião".

TEXTO PROPOSTO E APROVADO:

A Assembleia Geral deverá ser convocada por meio de aviso postal, por website ou por meios de comunicação interna que abranjam o universo de sócios efetivos da associação, com a antecedência mínima de oito dias, devendo obrigatoriamente fazer constar a Ordem de Trabalhos, o dia, hora e local da reunião.

Alínea b) do n.º 2 do Art.º 11.º (Competências da Direção)

"Elaborar até trinta de setembro o Plano de Atividades e o Orçamento para o ano civil imediato, no qual incluirá os Orçamentos aprovados para as Delegações".

TEXTO PROPOSTO E APROVADO:

Elaborar e aprovar até trinta de novembro o Plano de Atividades e o Orçamento para o ano civil imediato, no qual incluirá os Orçamentos aprovados para as Delegações.



Não ama Lisboa quem nunca sentiu a sua luz

Vamos conhecer Lisboa de “tuk tuk”

Vitor M. Pereira

Antigas designações atribuídas a Lisboa, pelos seus ancestrais habitantes, passaram por ser Uliissabona para os gregos, como cidade fundada por Ulisses, e Felicitas Julia Olissipo para os romanos. Os visigodos chamaram-na Ulishbon, enquanto Al-Ushbuna era a designação para os árabes, como corruptela de “Olissipo”. Outro nome para a nossa capital seria Luxbona, pela luz inconfundível que cobria o estuário do Tejo. O Grupo Desportivo Santander Totta irá brevemente promover

uma visita pela cidade de Lisboa, cabendo aos inscritos a possibilidade de apreciar e decidir qual o nome mais indicado para o que os fenícios designavam como “porto seguro (Alis Ubbo), através de “tuk tuk”, e uma refeição num final de tarde, para melhor podermos verificar a luz e os diferentes matizes do espetro solar que pintam a linda e amada cidade, num quadro que poderemos visitar pelas vielas estreitas e cheias de vida singela, mas ricas de história, monumentalidade e vivências entre as gentes e o casamento da cidade com o Tejo. ●

Exposição de pintura de Laura Maria na Delegação Norte

Joaquim de Sousa

Durante dois meses, de 1 de setembro a 30 de outubro, e na Galeria 302 da Delegação Norte, esteve patente uma exposição de pintura de Laura Maria, que mereceu a atenção de muitos dos nossos associados da região, que não perderam a oportunidade de apreciar a qualidade artística dos valiosos trabalhos da autoria da nossa colega e filiada no nosso Grupo Desportivo.

A exposição decorreu na Rua 5 de Outubro, 310, no Porto, e pôde ser vista das 9:00 às 21:00 horas de todos os dias úteis. ●



Viagens a Marrocos e Escócia para fechar ano em beleza

Vitor M. Pereira

Perto da quadra natalícia, e em jeito de resumo das actividades de âmbito cultural e de lazer, para além do resultado positivo das visitas ao "Quake Lisboa", são de sublinhar as viagens incentivadas pelo GDST à Escócia e ao Al Hoceima Radisson Blu.

Qualquer uma delas de diferente teor cultural. Sendo a visita às "Highlands" um percurso pela história e "estórias" de um povo com vincadas tradições e costumes, cujas características morais, intelectuais e artísticas são patentes nas suas tradições e legado, a viagem ao resort na costa marítima do norte de

Marrocos, pautou-se essencialmente pelo fruir se uma semana sem quaisquer preocupações, em instalações simpáticas de alojamento em pequenas vivendas e serviço sem mácula de "tudo incluído", constituíram uma boa recuperação do stress do dia-a-dia, fazendo-nos sonhar pertencer a um dos contos das Mil e Uma Noites da Xerazade.

Sobretudo as manifestações e a adesão dos participantes, leva-nos a ponderar outras iniciativas do género, pelo que, até à data, já temos programados uma "Viagem ao Centro da Nossa Terra" (com inscrições já finalizadas), e com inscrições a decorrer até inícios de Dezembro, designada como "Portugal de Filigrana" (ver página do GDST). Assim, sugerimos aos associados, toda a atenção aos próximos eventos para o ano de 2024, que estamos a preparar.

Como é nosso apanágio, não esqueceremos os que, não estando no activo, continuam a ter vontade de participar nas deslocações, dentro e fora do nosso rectângulo natal. De igual modo as crianças e os jovens não foram nem serão esquecidos, porque tivemos o prazer de disponibilizar bilhetes, pelo Natal, para o musical "Cinderela", sendo este ano disponibilizado mais um número considerável de lugares, no Teatro Politeama, para outro musical, "A Bela Adormecida".

O pelouro da Cultura e Lazer continuará a desenvolver esforços para chegar junto de todos os associados e respetivo agregado familiar, pelo que para já desejamos a todos uma feliz quadra natalícia e um próspero ano de 2024. ●



Atletismo

Excelente presença na "Corrida do Tejo"

Fábio Dias



A "Corrida do Tejo" aconteceu em Oeiras a 17 de setembro e nem a chuva e o vento impediram que fosse a edição com mais participantes de sem-

pre: foram mais de oito mil, estando o Grupo Desportivo Santander Totta ali representado por 31 inscritos. A corrida teve um percurso de 10 quilóme-

tros, com tiro de partida em Algés e meta de chegada na Praia da Torre, em Carcavelos.

Com o lema "Leva Oeiras Contigo", a "Corrida do Tejo" é uma das mais antigas e emblemáticas do país e continua a ser um símbolo forte no Município de Oeiras.

Foi uma belíssima participação da nossa equipa, com bons registos pessoais e coletivos: em destaque a equipa feminina, que ficou classificada no 49.º lugar, entre 97 equipas e a masculina no 18.º lugar, entre 84 equipas profissionais e amadoras...pelo que estamos, uma vez mais, de parabéns. ●

Corrida de Solidariedade APAV



A "Corrida de Solidariedade APAV" realizou-se em 10 de setembro e o Grupo Desportivo Santander Totta juntou-te à causa, a correr e a caminhar, no coração verde de Lisboa, numa manhã de animação, desporto e boa disposição, como é nosso baluarte.

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) é uma instituição particular de solidariedade social, que tem como missão o apoio às vítimas de crime, suas famílias e amigos, prestando-lhes serviços de qualidade, gratuitos e confidenciais e contribui para o aperfeiçoamento das políticas públicas, sociais e privadas, centradas no

estatuto da vítima. E, sempre que possível, gostamos de aliar a prática do exercício físico a causas.

O início da prova de 10 quilómetros teve lugar na Alameda Keil do Amaral, e também a caminhada de 5 quilómetros. Como é habitual, fizemos boa figura em termos coletivos e individuais, mas não poderíamos deixar em branco Silvério Correia, um campeão dentro e fora do "trail" e agora a evidenciar-se também no asfalto, numa prova nada fácil, um autêntico carrossel, não fosse Lisboa a cidade das sete colinas, tendo obtido um terceiro lugar no seu escalão. ●

Corrida da Festa do "Avante!"



OGDST esteve também representado na 34.ª edição da "Corrida da Festa do Avante!" que se realizou em 3 de setembro, com uma corrida na distância de 10.000 metros e uma caminhada na distância de 4.500 metros.

Esta corrida realiza-se anualmente e é uma prova aberta, destinada a participantes masculinos e femininos, representantes de clubes federados ou não, associações, ou atletas individuais e nela o GDST teve uma boa representação, com oito inscritos na corrida e três na caminhada. ●

Nove atletas nos 20 quilómetros de Almeirim

A 36.ª edição dos 20 quilómetros de Almeirim realizou-se em 29 de outubro e, devido à alteração para o horário de inverno, fomos contemplados com uma hora a mais de descanso...e uma chuva diluviana no final da prova.

Este ano, o maior evento de atletismo do concelho teve a participação da campeã olímpica, Rosa Mota, e da marchadora olímpica, Inês Henriques, que se despediu do atletismo profissional recentemente e como não poderia deixar de ser, com a nossa presença.

Em simultâneo decorreu a 4.ª edição da prova de 10 quilómetros e, ainda, a caminhada de cinco quilómetros.



O Grupo Desportivo Santander Totta, fez-se representar por nove atletas: na

prova principal, os nossos dois atletas, José Carlos Pereira e João Frazão, com os registos de 1:38:06 e 1:49:03, respetivamente; na prova dos 10 quilómetros, eu e Paulo Coelho e, finalmente, na caminhada Sílvia Lourenço, Maria Coelho, Raissa Coelho, António Pereira e Salvador Afonso.

No final a confraternização da sopa da pedra, com a organização a oferecer um vale de cinco euros, para promover o típico prato gastronómico da região, para dar forças nos dois últimos meses do ano, com um calendário bem carregado pela frente, com muitas provas do agrado dos nossos atletas. ●

Forte participação na Corrida das Avenidas Novas



A Corrida das Avenidas Novas realizou-se na manhã de 22 de outubro, com organização da Junta de Freguesia de Avenidas Novas e constitui um evento de natureza desportiva e solidária, que tem como objetivo incentivar e consciencializar a população para a importância da prática de exercício físico. Teve partida e chegada no alto do Parque Eduardo VII, percorrendo as avenidas António Augusto de Aguiar,

Fontes Pereira de Melo e da República, com retorno em Entrecampos.

Foi uma manhã agradável com um ligeiro chuvisco mas sem frio, ótimo para a prática deste popular desporto.

Do GDST participaram 18 atletas, que se dividiram entre a corrida de 10 quilómetros e a caminhada de 5 quilómetros.

Parabéns a todos pelo exemplo e esforço para alcançar os melhores tempos. ●

Caminhada na serra de Sintra

A caminhada na serra de Sintra decorreu em 14 de outubro e contou com a presença de bons e divertidos 19 participantes, mas também de um excelente guia que foi informando sobre algumas curiosidades da flora e de alguns locais da serra.

Apesar de notícias de mau tempo, fomos brindados pelo sol e temperatura amena, o que tornou o evento ainda mais agradável.

O percurso começou no paredão da barragem do rio da Mula e terminou no extremo oposto. Num trilho de 14 quilómetros, passamos pela Pedra Amarela, Convento dos Capuchos, Trilho das Pontes, aldeia do Penedo e sempre rodeados de frondosas acácias, castanheiros, pinheiros e demais espécies características da serra.

No fim, alguns participantes juntaram-se na Quinta do Pisão, para um piquenique partilhado, onde não faltou alegria e boa disposição. ●



Duas atletas na Corrida dos Campeões, em Barrancos

Em 15 de outubro decorreu a 4.ª edição da "Corrida dos Campeões Paulo Guerra e Manuel Damião", organizada pela Câmara Municipal de Barrancos e Barrancos Futebol Clube.

"Correr entre Portugal e Espanha" era o desafio, constituído por uma corrida de 17 quilómetros, maioritariamente em terra batida, entre Encinasola e Barrancos, e uma caminhada de cinco quilómetros, em Barrancos. Nem o calor que se fez sentir nessa manhã tirou o ânimo aos atletas

para apreciar as belas paisagens da zona fronteiriça.

A corrida homenageou os dois atletas nascidos em Barrancos que, ao longo das suas carreiras, alcançaram grandes vitórias a nível nacional e internacional, levando o nome do atletismo português mais longe.

O Grupo Desportivo Santander Totta esteve presente, representado por duas atletas: Sandra Cunha na corrida, fez o tempo de 2:10:04, obtendo o 14.º lugar na



classificação geral feminina e o 4.º posto no escalão F45) e Beatriz Estevez na caminhada. ●

Delegação Norte nas meias maratonas do Porto, de Famalicão e de Ovar

Joaquim de Sousa

O Jardim do Passeio Alegre foi de novo o local de partida para a meia maratona do Porto, que voltou à estrada em força, com um mar de pessoas a preencher as ruas da Cidade Invicta, com lendas do atletismo nacional a fazerem as honras à prova e a dar o tiro de partida.

A chuva não foi impedimento e mais de 8000 atletas iniciaram a prova, na distância de 21 quilómetros, ou a caminhada, de cinco quilómetros, cada um a seu ritmo, entre amigos e família, numa manhã repleta de energia e boa disposição.

A Delegação Norte participou no evento, com cinco atletas que conquistaram os seguintes resultados:

- Vítor Gomes obteve o 2362.º lugar na geral e o 84.º posto no escalão, com 1:55:38;

- Bia Maia foi 2392.ª na geral e 28.ª no escalão, com 1:56:02;

- Manuel Carvalho foi 2956.º na geral e 195.º no escalão, com 2:03:28;

- Armandino Taborda, 3111.º na geral e 126.º no escalão, com 2:05:25;



- e Branca Marques, 3201.ª na geral e 18.ª no escalão, com 2:06:31.

A Meia Maratona de Famalicão celebrou a sua 9.ª edição numa manhã de Outono, em que a chuva decidiu abençoar a prova, não tirando a vontade de correr aos 2500 participantes.

Num percurso que passou pelo centro histórico da cidade, mas também pela periferia, numa mistura de am-

biente rural e urbano, foram muitos os corajosos atletas que aproveitaram a manhã desportiva, mesmo quando a chuva não deu tréguas.

A chuva não demoveu os colegas da Delegação Norte, Manuel Carvalho, Nuno Falcão e Iva Moreira, que obtiveram os seguintes resultados:

- Iva Moreira foi 709.ª na geral e 15.ª no escalão, gastando 1:56:34;

- Nuno Falcão foi 726.º na geral e 146.º no escalão, com 1:57:36;

- e Manuel Carvalho 806.º na geral e 65.º no escalão, com 2:03:39.

A Delegação Norte também esteve representada na 33.ª meia maratona de Ovar, que teve lugar em 8 de outubro e que englobou mais três eventos, a 5.ª edição da corrida do Azulejo, a 21.ª caminhada e a 26.ª mini maratona, para jovens dos 7 aos 14 anos.

Com partida e chegada no centro de Ovar, os 2500 participantes rumaram à meta e Luís Oliveira esteve lá, em representação da Delegação Norte, ficando na 514.ª posição, no tempo de 01:45:01. ●



A 24 de setembro realizou-se a mítica prova “Maratona BTT 5 Cumes”, que continua a ser uma referência na modalidade, a nível nacional, e trouxe ao concelho de Barcelos milhares de participantes.

A partida foi dada no centro histórico de Barcelos, proporcionando imagens deslumbrantes e conferindo uma cor diferente à Av. da Liberdade e aos trilhos de Barcelos.

BTT

Delegação Norte em grande atividade

Joaquim de Sousa

Como habitualmente, houve duas provas: a meia maratona 3 Cumes, com cerca de 45 quilómetros, e a maratona 5 Cumes, com um percurso de 75 quilómetros.

A equipa da Delegação Norte esteve presente na prova mais curta, obtendo estes resultados:

- Nuno Miguel Castro foi 76.º e 15.º no escalão, com 2:19:40;
- António Pereira foi 248.º e 15.º no escalão, com 2:53:36
- e Manuel Pereira, 325.º e 16.º, respetivamente, com 3:08:35.

A Delegação Norte também marcou presença na “Maratona BTT Póvoa by trek”, que se realizou em 15 de outubro, que é a mais emblemática prova de BTT nortenha e que fez a sua 7.ª edição,

dando seguimento ao seu historial de excelência.

Com partida e chegada na Póvoa de Varzim, a edição de 2023 fez-se em dois percursos com diferentes distâncias e graus de dificuldade, a meia maratona com 51 quilómetros e a maratona com 69 quilómetros.

Esta edição contou com 1300 participantes, onde destacamos Nuno Castro que, no percurso mais curto, obteve a 73.ª posição na geral e a 27.ª posição no seu escalão (master B), no tempo de 02:15:24.

De assinalar, ainda, a presença da colega Bia Maia, representando a Delegação Norte, na “Urban Race”, na Maia, granjeando uma honrosa 2.ª posição, fazendo as dez voltas no tempo de 02:54:10. ●

Provas excelentes de Bruno Pereira e de Nuno Miguel Castro

A 17.ª edição da “Maratona BTT Trilhos da Raia” decorreu em 15 de outubro, em terras de Idanha-a-Nova, no distrito de Castelo Branco, num itinerário que percorreu os trilhos, caminhos rurais e estradas do concelho, com duas distâncias: 75 quilómetros (1300M D+) e 50 quilómetros (900M D+).

Em representação do GDST esteve presente Bruno Pereira, que completou os 50 quilómetros num magnífico 73.º lugar da geral, com um tempo de 3:38:27.

Uma semana depois, em 22 de outubro, um pelotão de entusiastas participou na edição de 2023 do “Raid BTT da Trofa”, que se realizou no concelho da Trofa, entre a região do Douro Litoral e o Minho, com paisagens naturais, com interesse histórico e turístico.

Este ano contou, também com as categorias Fat Bikes, E-Bikes e Kids, para que

todos pudessem usufruir das paisagens do concelho. O verdadeiro desafio do evento era, não só vencer, mas também superar limites e chegar o mais próximo da natureza.

O colega Nuno Miguel Castro aceitou o desafio e percorreu os 40 quilómetros



do “mini raid” no tempo de 02:18:49, obtendo a 45.ª posição na geral e a 15.ª no seu escalão.

Delegação Norte nas 3 Horas Noturnas

Nuno Miguel Castro, também em representação da Delegação Norte do GDST, participou nas “3 Horas Noturnas de BTT”, prova que regressou a Famalicão na noite de 16 de setembro.

O circuito começou na Praça D. Maria II e desenrolou-se nas ruas da cidade, Parque da Devesa e nos bosques a sul, na zona de Antas. E o nosso atleta totalizou doze voltas, no tempo de 2:52:56, obtendo assim a 7.ª posição na classificação geral.

Para além da vertente competitiva, a organização elaborou um programa de animação, de som e luz, na zona da meta. ●



A "12.ª Maratona Btt BikeWheelsTeam", organizada pela Club Btt BikeWheelsTeam com o apoio da Câmara

Seis atletas na Maratona da Golegã

Municipal da Golegã e da Junta de Freguesia do Pombalinho, teve lugar em 10 de setembro, com uma prova aberta e cronometrada, com caráter competitivo amador, composta por dois percursos, de 50 e de 35 quilómetros, disputada em conformidade com os regulamentos da Federação e pontuável para o Troféu BTT do Ribatejo Norte.

A representar o GDST estiveram presentes seis atletas, três na maratona e outros três na meia maratona, salientando-se os excelentes resultados obtidos.

Na maratona, estes foram os resultados dos nossos atletas:

- Jose Carlos Vieira, 6.º classificado no escalão Veteranos M50;

- Bruno Pereira, 13.º no escalão Veteranos M40;

- António da Costa, 14.º no mesmo escalão.

Na meia maratona:

- Rui Paulo Coimbra, 12.º classificado em Veteranos M55;

- Nuno Cunha Ramos, 11.º em Veteranos M50;

- Hélder Coimbra, 12.º no mesmo escalão.

Um especial agradecimento à Direção do Grupo Desportivo pelos meios colocados à disposição dos atletas. ●

João Paulo Godinho brilha em Palmela

A 7.ª Rampa das Vindimas, organizada pela Ciclomania Eventos, em cooperação com a AFP-Festa das Vindimas de Palmela teve lugar em 2 de setembro.

Prova clássica das festas da vila, desenrolou-se numa rua toda em calçada portuguesa, constituída por uma crono-escalada em bicicleta, através de um contrarrelógio individual em subida, com 400 metros.

Em representação do GDST esteve presente João Paulo Godinho, que completou a prova em 40 segundos, obtendo um magnífico 2.º lugar na categoria "Master 50". ●



Rui Emanuel Silva

com duplo triunfo na Ericeira

Jorge Guapo

A 13.ª edição do "Ericeira Tênis Open" decorreu entre 18 de outubro e 5 de novembro, feita a dois tempos por motivo de mau tempo. E o nosso Grupo Desportivo esteve ali representado por Rui Emanuel Silva.

Realizaram-se um total de 30 jogos, muitas vezes à chuva, com o tempo a melhorar substancialmente durante o primeiro fim-de-semana de novembro, só então tendo ficado reunidas as condições para a realização das finais do referido torneio.

A final de singulares do quadro principal foi disputada entre Rui Emanuel Silva, do GDST, e Simon G, do Clube da Ericeira, tendo o nosso atleta vencido após longas horas de jogo.

Foi ainda disputada a final de pares, em que, novamente, Rui Emanuel Silva e o seu par venceram os atletas do Ericeira.

E Rui Emanuel Silva voltou a representar o GDST em 24 de setembro, na 40.ª Seixaliada, que se realizou no Clube de Tênis CRD Brasileiro Rouxinol.

Após um grande jogo, o nosso representante perdeu a final para o vencedor do torneio, tendo por isso ficado no 2.º lugar, com a medalha de prata. ●



Trail

Muita chuva e lama no Cartaxo

António Pires

Ribatejo às portas de Lisboa, mais precisamente Cartaxo Capital do Vinho, foi o cenário de mais uma aventura de "trail", vivida por onze atletas do GDST.

O evento desportivo, o 2.º "Trail das Terras de Cartaxo", organizado pela Câmara Municipal do Cartaxo e de três empresas patrocinadoras, foi realizado a 29 de outubro e composto por um trail longo, de 26 quilómetros, e por um trail curto / caminhada de 11 quilómetros, com partida na Quinta das Pratas.

Não foi de estranhar que os locais de passagem fossem na maioria quintas ou vinhas, pois, para além da atividade

vinícola, é também um concelho com forte tradição em desportos equestres.

O percurso passou em algumas pequenas localidades da região como Vale da Pinta ou Maçussa. O tempo chuvoso e o terreno com imensa lama foram a nota dominante para os cerca de 450 atletas que participaram, ou seja, condições ótimas para a prática da modalidade.

Depois da prática desportiva e do merecido banho, os atletas que tão brilhantemente representaram o nosso Grupo Desportivo, tiveram o repasto do almoço nas tasquinhas do pavilhão da Feira dos Santos, com muita partilha, alegria e são convívio durante a refeição e o merecido descanso.

Os resultados alcançados dignificaram a participação do GDST, com destaque para o 2.º lugar por equipas no trail longo, e o 3.º lugar de Silvério Correia e de Rui Machinho nos seus escalões.

Estas foram as classificações dos nossos atletas:

trail longo

Rui Machinho
25.º (2h25m22s) – 3.º em M45;
Silvério Correia
31.º (2h30m44s) – 3.º em M55;
Rui Cunha
41.º (2h33m31s) – 5.º em M55
Ivo Lima
105.º (3h36m44s) – 14.º em M45
Daniel Xarepe
113.º (3h48m04s) – 11.º em M55



trail curto

Hugo Nunes

19.º (51m51s) – 5.º em M45

Sérgio Silva

99.º (1h08m57s) – 14.º em M40

Ricardo Gama

179.º (1h23m36s) – 29.º em Sénior M

Carina Silva

180.ª (1h23m37s) – 16.ª em Sénior F

Sandra Duarte

181.ª (1h24m24s) – 10.ª em F40

Sandra Cunha

182.ª (1h24m49s) – 17.ª em F45

Magda Marques

vence escalão em Tomar

A 12.ª edição dos “Trilhos dos Templários”, em Tomar, é uma prova

icónica do centro e, este ano, o GDST contou com a representação de Magda Alves e Vasco Beja no percurso de 12 quilómetros com 400D+ e concluíram a prova em 1hora e 39 minutos, tendo alcançado os dois primeiros lugares no seu escalão, respetivamente.

Nuno Martins

no trail dos Linces, em Vila Real

No fim-de-semana de 15 de outubro realizou-se o “Trail dos Linces”, que percorreu várias aldeias da Serra do Alvão. Com partida e chegada no Largo do Senhor dos Aflitos, em Lordelo, Vila Real, o colega Nuno Martins percorreu os 18 quilómetros do trail curto no tempo de 01:54:20, classificando-se no 10.º lugar da geral e na 4.ª posição do seu escalão.

Rui Machinho

em destaque em Caneças

A 5.ª edição do “Trail das Fontes de Caneças”, organizada pela Câmara Municipal de Odivelas e a Junta da União das Freguesias de Ramada e Caneças, foi realizada a 10 de setembro e composta por um trail curto, de 14 quilómetros, e caminhada, de 6 quilómetros.

O GDST esteve representado por quatro aventureiros no trail curto. E foi possível apreciar a 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: Fontainhas, Piçarras, Passarinhos, Castanheiros e Castelo de Vide. De referir que na praça principal da vila decorreu o habitual “Festival das Sopas”, outro foco de interesse.

A prova principal congregou cerca de 200 atletas habituados a estas andanças, e os resultados foram bons, com Rui Machinho em 27.º (1h24m), Eduardo Gonzalez em 76.º (1h51m), Sandra Cunha em 147.ª (2h32m) e Ivo Lima em 148.º (também com 2h32m). ●

Tiro

Évora assistiu ao encerramento da época



Custódio Pereira

O encerramento da modalidade de tiro aos pratos teve lugar em 3 de setembro, no campo de tiro de Évora.

O dia esteve um pouco nublado mas não conseguiu inibir a vontade dos atiradores em competir e disputar cada tiro para ver quem partia mais pratos.

Foi notório o companheirismo e amizade evidenciados ao longo de excelente convívio, que terminou num almoço no próprio campo de tiro.

O destaque merecido vai para David Ferreira, António Galrito e Jorge Picanço, que partiram a maioria dos pratos. E também para toda a direção do GDST, com destaque para Vítor Pereira, por todo o apoio disponibilizado durante a época que ali terminou. ●



Golfe

Presença meritória no campeonato interclubes sem campo

Braulio Silva

A nossa equipa de golfe, por ter sido campeã no 20.º campeonato interclubes sem campo, em 2021, teve a honra e o dever de organizar este ano esta prova nacional, em 5 de outubro, na Quinta do Peru, com a participação de 18 clubes de norte a sul do País, num total de 91 jogadores.

Com alguma exceção para a época, a prova decorreu num clima ameno, ligeiramente acima da temperatura esperada, sem vento, num campo em bom estado e dificuldade acima da média, fatores que definem condições excelentes e, que satisfazem e sossegam os mais exigentes organizadores.

O campeão de 2023 foi a Associação Barmen de Portugal, que assume assim a responsabilidade pela organização em 2025, seguindo-se o Clube Golfe do Sporting Clube de Portugal e a equipa do ACP Golfe.

A nossa equipa constituída pelos atletas Pedro Taborda, Tiago Pinheiro, Bráulio Silva, João Machado e Noé Fontes, obteve um honroso 12.º lugar. Após o torneio, realizou-se o habitual almoço de confraternização e entrega de prémios.

Compraz-nos assinalar a presença que muito satisfaz a organização, de Vítor Pereira e Silvério Correia, diretores do

GDST, que colaboraram na entrega do prémio ao clube campeão e na cobertura fotográfica do evento.

Bons resultados na Ordem de Mérito

Em mais um convívio desportivo, organizado pelo nosso Grupo Desportivo e com a participação conjunta dos clubes JuveGolfe e Banco de Portugal, realizou-se em 17 de setembro, no campo da Quinta do Peru, o sétimo torneio da Ordem de Mérito do GDST e também do circuito Tejo Golfe Tour.

Com as previsões meteorológicas dos entendidos a confirmarem-se, com chuva e vento forte, a que acrescia

um campo com dificuldade acima da média, os 34 golfistas presentes, agarrados ao jogo, levaram de vencida as adversidades.

Terminado este jogo molhado, seguiu-se um almoço de confraternização e entrega de prémios, culminando com uma tómbola oferta dos patrocinadores do circuito, Mahou e Ótica SAMS Quadros.

Estiveram em grande nível e foram premiados estes atletas do GDST:

- Net C1TGT : 1.º Nuno Alexandre Dias; 2.º Bernardo Faria Blanc;
- Net C2TGT : 1.º Luis Esteves;
- Gross GDST : 1.º Pedro Miguel Taborda;
- Net GDST : 1.º Bráulio Silva; 2.º Pascal Ballayer.

Tiago Pinheiro vence em Amarante

Uma equipa do GDST, composta por jogadores das secções de golfe da Sede e do Norte, obteve a vitória na competição de equipas do Sindicato dos Quadros, que se realizou em 10 de setembro, no campo de golfe de Amarante.

Na competição individual, de assinalar o brilhante desempenho do nosso atleta Tiago Pinheiro, que foi o melhor jogador em campo, com 35 pontos gross. ●



Kung fu – defesa pessoal

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, 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 - Telemóvel: 915 401 933 ou GDST – Delegação Norte – 226 002 894.



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 aluguer de automóveis. E outros descontos em cruzeiros no Douro: 10% de desconto sobre o valor do cruzeiro das seis pontes e cruzeiro de um dia e 5% nos cruzeiros de dois 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.

Contactos: Praça Mouzinho de Albuquerque, 113-Loja 70 (Shopping Brasília) – Porto, telefones 226 191 090 e 914 321 414.



A Happy Cares by Teresa Leal é uma empresa especializada em terapia manual, que tem como foco principal a saúde e o bem-estar dos que recorrem aos seus serviços. É uma empresa jovem no mercado, mas com provas dadas de alta taxa de sucesso nas intervenções realizadas. E tem como aposta forte levar aos seus pacientes à garantia da qualidade de vida física e mental, em ambiente laboral ou no quotidiano.

Pelo protocolo agora estabelecido, a empresa compromete-se a aplicar um desconto até 15% sobre o valor tabelado em consultas e tratamentos individuais na sua clínica, e que presentemente se processam de acordo com a seguinte tabela:

- A primeira consulta de Osteopatia fica a 42,50€ e tratamentos seguintes a 34,00€; as consultas de massagem terapêutica ficam a 34,00€ e os tratamentos seguintes a 30,00€, cada, mas se o paciente optar por um pack de 5 tratamentos, o valor global fica em 130,00€. Mas reserva-se no direito de, em casos complexos, haver reajustes e, em casos menos complexos, "fazer a devida atenção". Neste sentido, as marcações serão efetuadas para os contatos a seguir descritos e o paciente receberá informações detalhadas sobre as formas de agendamento e de pagamento.

Os associados do GDST e seu agregado familiar deverão entrar em contato direto com a Happy Cares:

Telefone 932 070 557; email- Geral@happycares.pt

No processo de acesso aos serviços disponibilizados pela empresa, o associado deve fazer prova da sua qualidade de sócio do GDST, através do cartão de sócio ou de outro documento comprovativo dessa condição emitido pelo GDST.



A Delegação Norte estabeleceu um protocolo com a Academia de JIU-JITSU Gracie Barra Boavista, uma família que é constituída por mais de mil escolas, espalhadas por todos os continentes. Teve a sua origem no Rio de Janeiro, onde se estabeleceu na primeira metade do século XX e é considerada a grande responsável pela introdução do Jiu-Jitsu no Mundo Ocidental, assim como o seu desenvolvimento e disseminação.

A Gracie Barra Boavista segue a filosofia e os ensinamentos trazidos por esta longa linhagem, promovendo o Jiu-Jitsu de forma holística, procurando ajudar cada um a alcançar a melhor versão de si mesmo. A aprendizagem é evolutiva, suportada por um conjunto de programas de treinos, num ambiente limpo e seguro, supervisionado por professores certificados que disponibilizam aulas de grupo e particulares.

Esta Academia concede aos associados do GDST as seguintes condições especiais: valor da mensalidade: 80,00 euros (modalidade única); valor do equipamento: 120,25 (Kimono + faixa e rashguard).

A aplicação dos benefícios implica a apresentação, pelo associado, de cartão ou declaração do GDST. Contactos: Morada: Rua 5 de Outubro, 328 – Porto; telefone 918 039 700; gbboavista.pt; email: info@gbboavista.pt.

Adira ao Cartão **Solred Frota** e beneficie de ainda **mais vantagens:**



- Desconto de **12 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis simples Repsol em **Portugal Continental**.
- Desconto de **14 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis aditivados Repsol Neotech em **Portugal Continental**.
- Desconto de **10 cênt./litro**, na aquisição de produtos **Autogás** e **AdBlue Repsol**, (em bomba) em **Portugal Continental**.
- Desconto de **7 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis **simples Repsol** nos **Açores e na Madeira**.
- Desconto de **9 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis aditivados Repsol na Madeira.
- Desconto de **1,2 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis Repsol em Espanha.
- **Produtos Repsol Neotech** – combustíveis que garantem melhor performance e economia.
- **Crédito na lavagem** e na aquisição de lubrificantes em qualquer posto Repsol aderente.
- Crédito médio de 30 dias, sem qualquer custo.
- Acesso à maior rede ibérica de postos de abastecimento – mais de 4000. A segunda rede a nível nacional com mais de **490 postos**. Forte presença nos Açores e na Madeira
- **Cartão isento de anuidade**.
- **Acesso 24 horas por dia**, ao terminal exterior nos postos de abastecimento Repsol.
- **Pagamento de portagens** (acrescendo comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde.
- **Emissão de talão em cada pagamento**, com discriminação de: número do cartão, local, data e hora de aquisição, tipo de combustível adquirido, quantidade e valor.
- **Linha de atendimento 24 horas**, no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 800 207 831.



Agora até **14** cêntimos/litro



Estas condições não são acumuláveis com outras campanhas em vigor nas Estações de Serviço da Repsol. A Repsol aplica o maior dos descontos nas transações do cartão Solred Frota.

O valor das despesas efetuadas com o Cartão Solred Frota será deduzido no mês seguinte ao de sua realização, equando do crédito do seu vencimento. Se ainda não aderiu, preencha e envie-nos hoje mesmo o seu pedido, utilizando a ficha de sócio, disponível no nosso site na internet, em «impressos».



Grupo Desportivo
Santander Totta