



Régua | Lamego

Exagero da natureza **que deixa saudades**



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

Convívio Nacional
foi êxito assinalável



10

Social

Relatório aprovado
por unanimidade

Relatório
de Atividades
e Contas
2024

22

Desporto

Atletas do norte
em cinco meias maratonas



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, 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 ére, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 3.500 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06

editorial

Mário Rui Costa
Presidente



Um sucesso, a todos os níveis

Caros socios,

Mais um convívio, mais uma realização quase perfeita, mais uns meses cansativos de preparação para estes dias que terminam no evento e em que o único objetivo é ver os colegas e as suas famílias satisfeitos e reconhecidos pelo fim de semana.

Duas cidades, 4 unidades hoteleiras, 11 modalidades, mais de 400 pessoas presentes, estes são os números de 2025.

As belíssimas cidades de Lamego e Régua foram os palcos do XVII Convívio Nacional do GDST.

As mais de 400 pessoas presentes ficaram distribuídas por quatro hotéis nas duas cidades, o que complica sempre a já por si difícil logística associada a estes eventos.

Nada que esta Direção e estes diretores não estejam habituados e mais uma vez a equipa superou-se e tornou tudo mais fácil para que os sócios e seus agregados familiares pudessem desfrutar em pleno do Convívio.

Uma palavra, pois, para toda a minha equipa de Direção, que não se poupou a esforços para esta realização.

Outra palavra de agradecimento aos trabalhadores que estão no Grupo Desportivo e que são também peças fundamentais para que nada saia dos eixos.

Aos atletas o nosso muito obrigado, sem eles o Grupo Desportivo não tinha razão de ser e mais uma vez responderam à chamada e abrilhantaram o sábado nas mais diversas modalidades e com excelentes resultados, apanágio do nosso GDST.

Outra palavra de apreço e agradecimento ao Banco Santander Totta, que tem sido o pilar de todas estas realizações e que, com o seu apoio, tem permitido às direções continuar estas realizações, em que se encontram várias gerações de trabalhadores e em que a união e o espírito de pertença permitem uma convivência extraordinária entre colegas que já estão na reforma com muitos outros que se mantêm no ativo.

Por fim, um especial obrigado a todos os presentes no evento, desde atletas, participantes no cruzeiro no Douro, nos passeios organizados e no almoço de encerramento, que mereceu dos presentes rasgados elogios e que, modéstia à parte, foi um sucesso a todos os níveis.

Obrigado de coração em meu nome e da restante Direção!

Contamos com todos! Todos contamos.

Mário
Costa



25

Desporto

Tenistas do GDST
em evidência



28

Desporto

Miguel Castro
brilha no BTT de Gião

Convívio Nacional foi êxito assinalável



O 17.º Convívio Nacional do Grupo Desportivo Santander Totta reuniu mais de 400 pessoas, foi um êxito assinalável e a sua organização está de parabéns, mesmo nos momentos em que foi necessário improvisar para resolver uma ou outra situação inesperada e que sempre acontece neste tipo de realizações. Mas vamos contar - ainda que de forma resumida - tudo o que aconteceu.

Foram três os autocarros que saíram de Lisboa. Muito antes da hora da partida já muitos participantes estavam em Sete Rios e aí começava o convívio de antigos companheiros de trabalho que já não se viam há alguns anos. A distribuição dos passageiros pelos autocarros decorreu na perfeição e, exactamente às 15 horas - nem mais um minuto - era dada a partida,

para uma viagem de mais de 350 quilómetros, até às margens do rio Douro, na região da Régua.

Houve a chamada paragem técnica em Pombal, numa área de serviço que deve importar dos Estados Unidos os bens que vende, pois os seus preços já devem incluir as taxas alfandegárias impostas por Trump.

Primeiro na A1, depois pelos IP 3 e 4 - já sem portagens - e finalmente pela N2 que percorre Portugal de norte a sul e que, de facto, é uma das mais bonitas estradas europeias. E foi então que, à medida que o destino estava mais próximo, se começaram a ver extensas áreas de vinhas em socalco, bem próprias da região do Alto Douro Vinhateiro, imagens que não mais aban-



donaram os participantes, até à chegada ao destino, depois de uma excelente viagem de mais de quatro horas e meia.

Seguiu-se a distribuição dos participantes pelas unidades hoteleiras recrutadas pela organização e algumas indicações úteis sobre o programa do dia seguinte, que viria a ser um dia de intensa atividade.

Cruzeiro no Douro dominou o programa de sábado

Logo pela manhã, enquanto uns faziam a visita ao santuário de Nossa Senhora dos Remédios e ao centro histórico de Lamego, nomeadamente a Sé Catedral e o Museu no Largo dos Reis, outros - mais de 180 - concentravam-se no cais de embarque, na Régua, para o cruzeiro no Douro, com destino ao Pinhão, com almoço a bordo do "Independência" e com animação musical. Mas o momento mais apreciado pelos participantes foi a passagem pelas comportas de uma das eclusas. E

quem visitou o santuário pela manhã, ainda aproveitou parte da tarde para visitar o castelo e a cisterna de Lamego.

Muito desporto e grande camaradagem

Mas outros participantes - mais de centena e meia - participaram em muitas provas desportivas.

Às 9 horas, já os nossos golfistas estavam em Amarante, enquanto os pescadores começavam a faina em Armamar. E lá estavam os veteranos Luís Ferreira, João Agualusa, Silvério Velez e Camilo Baía, em busca do peixe que não abundava, talvez pelo calor que já se fazia sentir. E João Agualusa foi o mais sortudo, não pelo peixe capturado mas porque conseguiu um lugar bem à sombra, enquanto os outros companheiros suportavam o sol quente com algum esforço.

A essa hora também se iniciavam os jogos de ténis, no court do hotel Lamego Life, e os de ténis de mesa, no pavilhão do complexo desportivo de Lamego, que dispõe de excelentes

condições para a prática de diversas modalidades, ao longo de uma vasta área, no alto de um dos montes da região.

Um pouco mais tarde, teve lugar um treino de atletismo na Régua e uma caminhada para os menos afoitos às velocidades. Ainda antes, já se havia iniciado um treino de "trail running" pela região e um jogo de futsal, no pavilhão do complexo desportivo de Lamego, entre as equipas da Delegação Norte e do Centro, que terminou com empate a dois golos, sem prolongamento nem pontapés da marca de grande penalidade, para desempate e atribuição do troféu.

Ainda durante a manhã de sábado, teve lugar uma prova de karting, na pista de Vila Nova de Paiva, e um passeio de convívio do Grupo Motard pela região, bem como um torneio de tiro, no campo de tiro da Associação de Caçadores de Quintã/Peso da Régua.

Já ao fim da tarde, e no estádio municipal de Lamego, teve lugar o jogo de futebol entre a equipa do GDST e a dos veteranos do Sp, Lamego, num relvado em excelentes condições. A equipa de reportagem da nossa revista acompanhou a partida até aos 55 minutos de jogo, altura em que o empate sem golos ainda se mantinha, depois de ter havido uma "pausa técnica" para que jogadores e árbitros pudessem refrescar-se do calor que ainda se fazia sentir.

Dia da Criança também foi comemorado

O programa estabelecido para a manhã de domingo e a anteceder a entrega de prémios, com a atuação do Grupo Coral do GDST e o almoço de encerramento na Quinta da Pegada, teve um momento especialmente dedicado aos filhos dos associados que participaram no Convívio Nacional, com várias atividades infantis e comemorativas do Dia Mundial da Criança, que se celebrava naquela data, 1 de junho.

O domingo começava de forma tranquila, a manhã foi dedicada aos mais pequenos, pois não quisemos deixar de celebrar, também, o Dia Mundial da Criança e, por entre as brincadeiras



e as pinturas faciais, as crianças foram o foco central da celebração. No meio da alegria, aproximava-se a passos largos a hora do almoço, os convivas começavam a chegar e foram recebidos com uma paisagem de fazer sustar o folego e nos deixar abismados e de boca aberta com o espaço, lindíssimo e bem cuidado, a promover momentos de convívio e reencontro entre os participantes.

Grupo Coral cantou e encantou

O Grupo Coral do Grupo Desportivo realizou uma atuação que captou as atenções dos presentes, com algumas canções do seu repertório e que foram do agrado de todos.

Neste clima de festa e boa disposição, o Presidente da Direção, Mário Rui Costa, tomou a palavra para agradecer a presença de todos no evento, referindo que é através destes momentos que se criam memórias e se vai escrevendo a história do Grupo Desportivo. ►



Distribuição de medalhas e troféus

Após a introdução, foi tempo de premiar os mais pequenos e todos foram chamados ao palco para receberem uma medalha simbólica pelo Dia da Criança, e que felizes ficaram todos eles.

Após o momento dedicado aos mais pequenos, deu-se início à entrega dos troféus das várias modalidades que, no dia anterior, tinham realizado as suas provas, chamando os membros da Direção para participarem na distribuição dos troféus.

Os resultados finais ditaram os seguintes vencedores:

Ténis

1.º Filipe Lima; 2.º Jorge Anjo; 3.º Paulo Carmona

Ténis de mesa

1.º Jorge Esteves; 2.º Vítor Neves; 3.º António Bicho

Tiro

1.º João Gouveia; 2.º Carlos Manuel Santos; 3.º Fernando Moreira

Karting

1.º João Reis; 2.º Ricardo Figueiredo; 3.º Sérgio Magalhães

Pesca

1.º Silvério Velez; 2.º João Agualusa; 3.º Camilo Baia

Golf

1.º Gross – Pascal Ballayer

1.ª Net – Lúcia Ballayer; 2.ª Net – Miguel Silva

No futsal, verificou-se um empate a dois golos no final do jogo entre as equipas representativas das delegações Norte e Centro.

A nossa equipa de futebol que, para poder participar, teve de ir buscar jogadores que já tinham competido no jogo de futsal, durante a manhã, perdeu com a equipa de veteranos do Sporting de Lamego, por 0-2. O jogo, disputado a 900 metros de altitude, não beneficiou os nossos atletas mas que, ainda assim, demonstraram espírito combativo e competitivo, enaltecendo os valores do desporto, apesar das contrariedades que se abateram sobre a equipa.

Homenagem a Vítor Pereira

Houve ainda tempo para uma sentida homenagem ao magro membro da Direção, Vítor Pereira, que nos deixou prematuramente, com oferta de um quadro com um desenho caricaturado, realizado pelo reconhecido artista Carlos Laranjeira, cuja obra é bastante conhecida pois executa trabalhos para jornais desportivos, como o Record. A Direção associou-se sem nenhuma hesitação e que resultou na entrega de um quadro, que retrata o espírito guerreiro e combativo com que o saudoso Vitão - como carinhosamente era chamado



pelos restantes membros da Direção e pelo círculo de amigos próximo - sempre encarava a vida. O quadro foi entregue ao filho, Vítor Pereira, num momento que a muitos emocionou. Serás sempre um de nós, Vitão!

Almoço e discursos a 1100 metros de altitude

Aproximava-se a passos largos a hora de entrarmos nas duas magníficas salas da Quinta Paraíso, e que bem davam jus ao nome, a 1100 metros de altitude e em plena paisagem da região do Alto Douro Vinhateiro. O Presidente da Direção, Mário Rui Costa, tomou de novo a palavra para, a título de balanço, enaltecer o trabalho de toda a equipa pela excelência da organização e levantar o véu sobre o próximo Convívio, cujo destino recairá na bela cidade de Coimbra, referindo que, como se realizarão eleições no próximo ano, esta ou outra equipa dirigente terão essa responsabilidade, garantindo que a sua Direção deixará o trabalho preparatório, para quem venha a ganhar as eleições, mantendo os padrões de qualidade das últimas organizações. Agradeceu também à estrutura do Banco, ali representada pelo Dr. Bruno Jesus, Secretário-geral do Banco, pela Dr.ª Maria Tavares Leal, res-

ponsável pela Área de Pessoas e Cultura, e pela Dr.ª Natália Ribeiro, que há muito é uma peça fundamental na ligação do Grupo Desportivo com o Banco.

Também a Dr.ª Maria Tavares Leal tomou a palavra, para agradecer e enaltecer a excelência da organização do Convívio e, como reflete a cultura do Banco, o Dr. Bruno Jesus também referiu como estas organizações são importantes para a união e demonstrativas da forte cultura do Grupo Santander, que o Banco reconhece e apoia, e agradeceu e reconheceu também a excelência da organização.

Terminados os discursos, foi tempo de rumar ao almoço, onde momentos de grande confraternização se seguiram, entre reencontros e gargalhadas.

O bacalhau e o cordeiro, servidos com a mestria que a cozinha desta região tão bem sabe fazer, foram os destaques do almoço e a sobremesa balanceou o palato num almoço agradável e de salutar convívio.

Pelas 16 horas já se notava a azáfama da partida, pois os autocarros tinham hora para partir e o caminho para muitos era ainda longo. Entre abraços de despedida, fica a certeza de que nos voltaremos a encontrar, e ficam também as memórias de um convívio memorável, numa região de belas paisagens, boa gastronomia e gente simpática. ●



Relatório de atividades e contas foi aprovado por unanimidade

Nos termos dos Estatutos do nosso Grupo Desportivo, a Assembleia Geral reuniu em 28 de março, em sessão ordinária, nas instalações da sede nacional do GDST, com a presença de cerca de três dezenas de associados que, no início dos trabalhos, foram devidamente acreditados pela Mesa, presidida por Francisco Duarte, no exercício do cargo para que foi anteriormente eleito.

Rui Santos



Mário Rui Costa, Presidente da Direção, tomou a palavra para prestar diversas informações sobre a atividade do Grupo Desportivo e, também, para resposta a esclarecimentos pedidos por alguns dos associados presentes. E continuou no uso da palavra para abrir o ponto da Ordem de Trabalhos referente à apresentação, discussão e votação do Relatório de atividades e contas relativo ao exercício de 2024, começando por considerar que a atividade desenvolvida no ano findo foi uma “ação desafiante”, apesar das limitações impostas por um orçamento com valores muito semelhantes aos do período da pandemia e que levou a algumas medidas impopulares mas que foram compreendidas e aceites pelos associados, tais como o aumento do valor da quota mensal e o pagamento simbólico de algumas atividades desportivas, bem como a intenção de negociar com a Administração do Banco a subida dos valores a inscrever no próximo orçamento do GDST, revelando que a Administração considera sempre importante a atividade do Grupo Desportivo mas que tem insistido em manter os valores concedidos.

Mário Rui Costa terminou a sua intervenção com a revelação de alguns aspetos relacionados com a organização do próximo Convívio Nacional, que terá lugar em fins de maio, na região da Régua e Lamego, tendo os presentes ficado a saber que se contam já com 410 inscrições e que, por isso, foi criada uma “lista de espera”, que três autocarros sairão de Lisboa e que se espera a presença da representação da Direção de Pessoas e Cultura, havendo a intenção de tentar a presença do Dr. Castro Almeida, CEO do Banco Santander Totta.

Interviu depois João Correia, tesoureiro do GDST, que revelou as dificuldades sentidas para gerir o magro orçamento disponível, que totalizava cerca de 270 mil euros em 2019 e 252 mil, cinco anos depois, apesar da inflação entretanto sentida.

O tesoureiro manifestou depois algum pessimismo em relação ao futuro, admitindo que a situação venha a arrastar a Direção para a apresentação de um saldo negativo.

O associado Cândido Vargas, sempre muito interventivo neste tipo de assembleias, foi dos primeiros a manifestar o seu agrado pela informação disponível no relatório apresentado, tendo depois João Correia prestado vários esclarecimentos às perguntas formuladas por alguns associados.

Finda a discussão do relatório, viria o mesmo a ser aprovado por unanimidade.

Já no último ponto da Ordem de Trabalhos, destinado à leitura, apreciação e votação do relatório do Conselho Fiscal e referente ao exercício, o seu Presidente, Vítor Narciso, afirmou que o órgão que dirige acompanhou sempre a atividade da Direção e que isso facilitou o parecer positivo, que viria a ser aprovado, também por unanimidade, tendo os trabalhos sido encerrados pelo Presidente da Mesa às 19:25 horas.

“Um ano em cheio” na mensagem de Mário Rui Costa

“Caros sócios e sócias do Grupo Desportivo Santander Totta, na qualidade de presidente do nosso Grupo Desportivo tenho a incumbência de apresentar o Relatório de Atividades e Contas referente a 2024.

Foi um ano em cheio, pleno de atividades e projetos do nosso Grupo Desportivo.

Em nome de toda a Direção quero agradecer verdadeiramente o empenho, a participação e a energia de todos os participantes nas mais diversas atividades organizadas pelo GDST ou com a participação de atletas do nosso Grupo Desportivo.

Quero destacar, no ano de 2024, o sempre tão aguardado e valorizado Convívio Nacional no formato tradicional, em que a equipa de gestão levou a cabo, em Lagos, um belíssimo encontro que foi do agrado geral e em que mais uma vez ficou bem patente a importância destes momentos de convívio entre sócios e seus agregados familiares.

Foi o momento marcante de 2024 com cerca de 425 participantes entre sócios, agregado familiar e convidados.

Também merece destaque o almoço anual de atletas e elementos que participaram, muitas vezes com sacrifícios pessoais e familiares, nas atividades desportivas e de lazer durante o ano de 2024. ►

Este ano foi realizado em conjunto com a atribuição de galardões aos sócios que completaram 25, 50 e 75 anos de associados do GDST.

Quanto às atividades desportivas da nossa associação temos a destacar o grande envolvimento e incremento de praticantes e atletas nas mais diversas modalidades, mas também nos eventos culturais e de lazer.

Somos um Grupo Desportivo abrangente e que tem várias modalidades desportivas que podem ser praticadas, com claros benefícios sociais e que queremos que sejam aproveitadas por todos os sócios, para uma vida mais saudável e equilibrada.

Destaco toda a equipa diretiva sem exceção e ainda todos os colegas que trabalham no Grupo Desportivo, nas funções administrativas, peças fulcrais na dinâmica e funcionamento da organização.

Uma palavra de enorme gratidão ainda para os seccionistas, sem eles seria impossível e impensável que o GDST funcionasse.

Uma palavra aos sócios, nada disto faz sentido se os colegas e seus agregados familiares não participarem, temos oferta, temos condições, desfrutem!

Saudações desportivas."

Alguns números do Relatório

O Relatório de atividades e contas de 2024 inovou na sua apresentação aos associados, com mais informação e mais detalhada apresentação. Dos números apresentados, ressalta desde logo que o resultado líquido do exercício foi negativo, em 46 445,14 euros. Mas cabe também referir que este défice reflete uma gestão orçamental apertada, dado que a previsão orçamental do défice era de cerca de 85 mil euros. E essa previsão apostava num nível de receitas superior ao verificado, pois existia a expectativa de que a dotação do Banco seria aumentada.

Aqui ficam, a terminar, os mapas comparativos das receitas e dos custos relativos a 2022, 2023 e 2024:

RECEITAS

Rubrica	2024	2023	2022
Rendimentos Suplementares	4 318,87 €	3 915,71 €	4 444,74 €
Quotização de Sócios	170 360,36 €	140 548,59 €	142 797,32 €
Vendas nas Lanchonetes	551,70 €	505,22 €	733,25 €
Proveitos das Atividades	78 601,56 €	62 349,27 €	11 159,90 €
Com Atividades Sociais	17 163,10 €	17 571,00 €	884,86 €
Com Atividades Culturais	20 385,00 €	10 528,00 €	3 420,00 €
Com Atividades Desportivas	14 807,30 €	10 831,00 €	377,44 €
Com Imagem	26 246,16 €	23 419,27 €	6 477,60 €
Outros Proveitos - Juros	4 924,06 €	33,39 €	35,66 €
TOTAL	258 756,55 €	207 352,18 €	159 170,87 €

CUSTOS

Rubrica	2024	2023	2022
Custos com as Atividades	290 048,55 €	302 529,08 €	205 412,93 €
Com Atividades Sociais	48 796,55 €	59 451,87 €	28 697,73 €
Com Atividades Culturais	20 281,55 €	14 531,46 €	6 697,14 €
Com Atividades Desportivas	73 421,20 €	87 954,33 €	57 200,02 €
Com Imagem	147 549,25 €	140 591,42 €	112 818,04 €
Outros Custos	3 698,33 €	3 354,15 €	3 195,43 €
TOTAL	293 746,88 €	305 883,23 €	208 608,36 €



Grupo Coral no concerto de Ano Novo

Antónia Caetano

O nosso grupo coral representou o GDST no Concerto de Ano Novo de Coros Bancários, organizado pelo Banco de Portugal e realizado no Museu do Dinheiro, em 11 de janeiro.

O evento contou com a participação de vários coros: o do Grupo Desportivo e Cultural do Banco de Portugal, enquanto anfitrião, o do Grupo Desportivo e Cultural do BPI, o dos Serviços Sociais da CGD e o do Grupo Desportivo Santander Totta.

Com acompanhamento ao piano de Nataliya Kusnyetsova e sob a direção do maestro José Eugénio Vieira, o nosso grupo coral, composto por 16 elementos, destacou-se pela sua prestação.

O programa, composto por cinco peças, iniciou-se com a tradicional composição da Galiza "Riancheira" e incluiu quatro obras de autores portugueses, das quais se salientou a harmonização de Mário de Sampaio Ribeiro para a canção tradicional de Elvas, "Ó Meu Menino Jesus".

O concerto proporcionou 120 minutos de boa música que refletiram o empenho e dedicação dos coralistas. Para além disso, foi também um momento de convívio enriquecedor entre todos os grupos participantes.

Aproveitamos para renovar o convite a quem aprecia a arte do canto coral. Se gosta de música e deseja explorar o potencial da sua voz em harmonia, junte-se a nós! ●



Colónias de férias em oferta

Hilário Selidónio

O Jardim Zoológico tem um ambiente de aprendizagem único! Com o lema “educar para conservar”, disponibiliza programas de férias para crianças dos 3 aos 5 anos e crianças e jovens dos 6 aos 16 anos, nas férias letivas e com temáticas ligadas à conservação da biodiversidade e à valorização da vida animal, fomentando uma transformação progressiva nos valores, atitudes e comportamentos.

- Ateliers de férias (dos 3 aos 5 anos) - as crianças são convidadas a participar numa aventura onde se conjuga o saber, o saber fazer e o saber estar.

- ATL do Zoo (dos 6 aos 16 anos) - os pequenos amantes da Natureza vão transformar-se em “embaixadores da Natureza”

As inscrições para os programas de férias do Jardim Zoológico são realizadas unicamente, através da plataforma MEO BLUETICKET..

O GDST subsidia esta atividade com uma comparticipação por filho, que será efetuada após apresentação do comprovativo de pagamento e válido a uma semana por criança. Comparticipações superiores a uma semana serão analisadas mediante a dotação orçamental e mantêm-se até se esgotar a dotação orçamental do GDST.

Os associados do GDST podem inscrever os seus filhos noutros campos de férias com os quais existem acordos de condições vantajosas. São eles:

- Tempo Aventura, em Sobrena (Cadaval);
- Diverlanhoso, junto ao Parque Nacional da Peneda-Gerês;
- Campo Aventura Júnior Resort;
- Campo de férias Castor, em Landeira (Vendas Novas);
- MyCamp, na Quinta da Broeira;
- Férias desportivas no Estádio Universitário.

Informações complementares estão disponíveis no site do GDST. ●

Trail

Rui Machinho vence escalão no Montejunto

António Pires



Em 18 de maio realizou-se mais uma Edição do “Sky Race Montejunto Verão”, evento que foi composto por três provas, de 28 quilómetros (2000 mt D+), de 16 (1000 mt D+) e de 12 (700 mt D+). Todos os percursos com inúmeras dificuldades entre muita pedra e veredas muito estreitas, centravam-se em subidas e descidas acentuadas em redor de pequenos lugares como Casais da Pedreira, Arieiro, Santuário de Nossa Senhora das Neves ou do Miradouro a 666 metros de altitude, o ponto mais alto do distrito de Lisboa! Para facilitar a tarefa, os atletas estiveram a lidar com a instabilidade do tempo, entre nevoeiro, calor abrasador, encoberto ou chuvada final impiedosa.

Na prova mais longa participou José Santos (13.º no escalão M50, com 6h02m), que superou mais um duro desafio, já a pensar em futuras conquistas como a Serra da Freita. Na prova mais curta, Rui Machinho (1.º no escalão M45) completou a prova em 1h25m. Parabéns aos dois atletas que dignificaram o GDST na representação no campeonato do “Sky Race” em Portugal, modalidade que ainda está em franco crescimento.

Isabel Rodrigues vence escalão em Manteigas

O “Estrela Grande Trail 2025” decorreu de 9 a 11 de maio em Manteigas, na Serra da Estrela, afirmando-se como um dos eventos mais emblemáticos da modalidade. Este ano, a prova teve um desta-



- Na outra prova de igual distância, Rui Silva gastou 05h05 e foi 73.º na geral e 19.º No escalão M45;

- Na prova de 15 quilómetros, Sandra Duarte gastou 02h01 e foi 207.ª na geral e 14.ª no escalão F40, Isabel Rodrigues fez 02h10, sendo 2546.ª e 1.ª no F60) e João Rodrigues gastou 02h42, foi 326.º na geral e 11.º no M60.

Destaque-se o excelente rendimento de Isabel Rodrigues, que nos presenteou novamente com um pódio, no 1.º lugar no seu escalão.

Excelentes prestações na Madeira

Provenientes de 67 países, foram cerca de 2600 os inscritos que se deslocaram à Ilha da Madeira, para participar na 16.ª edição do MIUT – “Madeira Island Ultra Trail”, prova que integra o circuito mundial “World Trail Majors”, o que diz bem do seu sucesso e prestígio internacional. ►



que especial. ao acolher o campeonato nacional de montanha e trail, organizado pela Associação de Trail Running de Portugal e pela Federação Portuguesa de Atletismo, elevando o nível competitivo e atraindo os melhores atletas da modalidade.

A nossa equipa esteve representada por sete atletas, distribuídos pelas distâncias:

- Miguel Marques esteve na prova de 50 quilómetros, que foi neutralizada, devido às extremas condições climáticas;

- Na prova de 33 quilómetros, do campeonato nacional, Rui Cunha gastou 04h38 e foi 238.º na geral e 8.º no escalão M55, e Silvério Correia fez 05h07, sendo 283.º e 12.º, respetivamente;

Este evento decorreu em 26 e 27 de abril, e teve cinco provas competitivas com as distâncias de 115, 85, 60, 42 e 16 quilómetros, que fizeram parte dos circuitos nacionais, nessas distâncias.

O GDST não podia faltar e apresentou-se na Madeira com uma comitiva de 15 pessoas, das quais onze atletas: Miguel Marques que participou no MIUT 85 com 4700 D+; Rui Cunha no MIUT 60 com 3350 D+; Daniel Xarepe, Ivo Lima, José Santos, Ofélia Elias, Rui Silva, Sandra Duarte e Silvério Correia no MIUT 42 com 1400 D+; e Isabel Rodrigues e Sandra Cunha no MIUT 16 com 441 D+.



Os atletas do GDST continuam a não deixar os créditos por mãos alheias, e para lá das boas prestações conseguidas no global, conquistaram três pódios, sendo dois no MIUT 42 e um no MIUT 16.

No MIUT 42, Ofélia Dias obteve o 3.º posto do escalão F45 e Silvério Correia obteve também o 3.º lugar do escalão M55.

No MIUT 16, Isabel Rodrigues obteve o 2.º lugar do escalão F60.

De referir que, a nível da classificação da Associação Trail Running Portugal, Rui Cunha (MIUT 60 – Ultra Trail), Ofélia Elias e Silvério Correia (MIUT 42 – Trail), bem como Isabel Rodrigues (MIUT 16 – Trail Sprint) classificaram-se em 1.º lugar nos respetivos escalões, tendo também nesta classificação sido obtido pelo GDST, o 3.º lugar por equipas na distância de Trail, tendo contribuído para este resultado também a classificação de José Santos.

Excelentes resultados no Caramulo

A 1.ª edição do "Caramulo Magic Trail" foi realizada em 5 e 6 de abril, decorreu na Serra do Caramulo e teve duas provas no primeiro dia e três no segundo.

No dia 5 decorreu o campeonato nacional "trail sprint" com 24 quilómetros e 1200 D+, com a participação de seis atletas do

GDST: Rui Cunha, Silvério Correia, Ofélia Elias, Maria Maia, João Rodrigues e Isabel Rodrigues. Na distância de "trail curto", com 13 quilómetros e 750 D+, participaram Rui Machinho, Hugo Nunes e João Frazão.

Em grande destaque a prestação de Hugo Nunes, obtendo o 1.º lugar do escalão M50 e da nossa equipa de "trail curto", que conseguiu o 3.º lugar.

No dia 6 realizaram-se as restantes provas: "trail longo" de 35 quilómetros (1800 D+) "trail sprint" de 24 (1100 D+) e "mini trail" de 12 quilómetros (600 D+).

Na prova mais longa participaram Rui Cunha e Miguel Marques, no "sprint" participaram Nuno Almeida e Pedro Xavier e na prova curta participaram Hugo Nunes, Rui Machinho, João Frazão e a estreante Luísa Bouça-Nova.

Depois dos excelentes resultados do dia anterior, a nossa equipa conseguiu elevar a fasquia e conseguiu o 1.º lugar coletivo da prova curta e o 2.º lugar no escalão M50 por Hugo Nunes e também o 2.º lugar no escalão M40 por Rui Machinho.

Atletas do GDST em destaque no "Trail de Foz Côa"

O GDST fez-se representar no exigente "Trail de Foz Côa", uma prova de 30 quilómetros, com um impressionante

desnível positivo de 1700 metros e que decorreu em 9 de março.

A prova revelou-se uma verdadeira aventura, com trilhos técnicos, subidas íngremes e descidas vertiginosas, sempre com os belos rio Douro e Côa como paisagem de fundo, onde imperou como sempre o espírito de superação e companheirismo.

Os representantes do GDST tiveram desempenhos bastante positivos, demonstrando determinação e um grande espírito desportivo:

Rui Cunha concluiu a prova em 3h13, garantindo um excelente 8.º lugar no escalão M50; Pedro Xavier cruzou a meta em 3h36, alcançando a 15.ª posição no escalão M50; Nuno Almeida completou o percurso em 3h50, assegurando o 20.º lugar no escalão M50; e Silvério Correia finalizou a prova em 3h54, ficando na 22.ª posição no escalão M50.



Esta prova proporcionou uma experiência única, reforçando o espírito de equipa e a vontade de continuar a evoluir na modalidade.

Hugo Nunes e Ofélia Elias ganham na Ericeira

A 1.ª edição do "Trail spring challenge S.A.", decorreu em 29 de março, com iní-



cio e fim na Praia Ribeira d'Ilhas, a norte da Ericeira, e composto por duas provas competitivas, a longa, de 20 quilómetros (550 D+) e a curta, de 12 (380 D+) e ainda a caminhada, também com 12 quilómetros (380 D+).

Na prova longa participaram Rui da Silva (7.º no escalão M45 com 2h05m), Ofélia Elias (vencedora do escalão F45 com 2h12m), José Santos (4.º no escalão M50 com 2h20m) e Sandra Duarte (4.ª no escalão F40 com 2h41m).

Na prova curta participaram Hugo Nunes, que arrecadou mais um pódio (vencedor do escalão M50 com 1h09m), e Rui Machinho (3.º lugar do escalão M45 com 1h12m).

Na caminhada estiveram Ana Nunes e Constança Nunes.

Hugo Nunes foi segundo em Fanhões

Os "Trilhos dos Calceteiros", prova organizada pela Junta de Freguesia de Fanhões, decorreu em 16 de março, com duas provas competitivas, a longa, de 31 quilómetros (1300 D+) e a curta, de 17 (700 D+), para além da caminhada, de 10 (400 D+).

A prova estendeu-se com magníficas paisagens de rara beleza ambiental, tão perto da capital, pertencentes

às freguesias de Fanhões, São Julião do Tojal, Bucelas e Lousa, sendo de destacar o Parque Municipal do Cabeço de



Montachique. Entre muita lama, pedras escorregadias, ribeiros e poças de água gigantescas os atletas encontraram muita aventura, e sem medo até enfrentaram mais altimetria do que aquela que estava anunciada.

Na prova longa, Rui Machinho gastou 4h18m e foi 6.º no escalão M45, enquanto José Santos fez 5h07m e foi 5.º no M50. Hugo Nunes esteve na prova curta, gastando 2h16m, que lhe valeram o 2.º posto no escalão M50. ►

Rui Machinho brilha em Nelas

Muitos atletas aventuravam-se na Madeira Outros atletas faziam trilhos por Bucelas Mas esta aventura passou-se na Beira Mais precisamente no Trail Running Nelas

Núcleo Dão Nelas e Dão Nelas Runners Foram os organizadores deste evento A 27 abril alinharam no trail 61 runners Numa manhã soalheira com pouco vento

A aventura decorreu nos concelhos de Canas de Senhorim e de Nelas, junto ao rio Dão Eram de granito uma curiosa ponte e moinho Muita pedra no caminho e velhas cabanas Lá se aventurava pelos planaltos no coração do Dão, o nosso atleta Machinho.

Para além do Mini Trail de 13 quilómetros Onde participou, haviam mais Duas distâncias de 21 e 30 quilómetros Que encheram as medidas dos demais

Depois desta poesia e, como resultado final, Rui Machinho terminou a prova em 6.º lugar do escalão M40 com 1h37m e regressou a casa, após uma boa estadia, com um andar novo. ●

Excelentes resultados em Torres Vedras

Em 9 de fevereiro teve lugar mais uma edição do "Sky Race Socorro e Archeira", um evento composto por três provas, de 23 quilómetros (1500 D+), de 18 (1000 D+) e de 13 (800 D+).

Na prova mais longa participaram José Santos (9.º no escalão M50 com 4h28m) e Nuno Borges (14.º no escalão SenM) que, com o mesmo tempo, terminaram com sucesso o duro desafio a que se propuseram.

Na prova mais curta o destaque vai para o primeiro pódio de Bárbara Borges que, a descer como ninguém, ficou em 3.º do seu



escalão F40, com 2h28m. Já os rapazes não quiseram ficar atrás e Rui Machinho (1.º no

escalão M45) e Hugo Nunes (2.º no escalão M50) completaram a prova em 1h36m.

Rui Cunha em destaque na serra da Lousã

O GDST participou na 13.ª edição dos "Trilhos dos Abutres", que decorreu de 31 de janeiro a 2 de fevereiro, em Miranda do Corvo, na Serra da Lousã. Reconhecida como uma das provas da modalidade mais emblemáticas de Portugal, contou com a participação de cerca de 1600 atletas, nacionais e internacionais e com diferentes distâncias, de 50, 30 e 15 quilómetros e ainda prova para jovens e outra, para idade escolar dos 6 aos 15 anos.

A equipa do GDST esteve bem representada por seis atletas, que obtiveram os seguintes resultados:



- na prova de 50 quilómetros, Miguel Marques gastou 08:19:53 e foi 227.º na geral e 27.º no seu escalão;

- na prova de 30 quilómetros: 135.º Rui Cunha, 04:19:30; 219.º Rui Silva, 04:58:26; 332.ª Ofélia Elias, 05:43:54; 399.º Silvério Correia, 06:19:51; 400.ª Sandra Duarte, mesmo tempo.

Participou também a atleta da Delegação Norte, Bia Maia, que percorreu a distância de 30 quilómetros, classificando-se em 309.º lugar na geral e em 5.º lugar no escalão F55. Antes, em meados de janeiro, Bia Maia tinha estado na 6.ª edição do "Vouga trail", e percorreu os 20 quilómetros em 02:55:58, granjeando o 312.º lugar na geral. E conquistou um lugar no pódio, ao classificar-se em 3.º lugar no escalão F55. ●

Forte presença em outras provas

Em 27 de abril, o GDST marcou presença no "trail capital do Arinto", em Bucelas e com provas de 30, 17 e 10 quilómetros e caminhada.

O GDST foi representado por Nuno Borges e Bárbara Borges no "trail curto", de 17 quilómetros. Prova bem organizada, com trilhos muito técnicos que puseram à prova a perícia dos atletas.

Na mesma data, realizou-se a 15.ª edição dos "Trilhos do Pastor", na Pia do Urso, no concelho da Batalha. A prova foi composta por três provas e percorreu trilhos e caminhos antigos no parque natural das Serras Aire e Candeeiros, com passagem em Pia do Urso, Grutas da Moeda e escarpa de falha do Reguengo do Fetal.

O GDST esteve presente no "trail" com Hugo Nunes, que obteve o 2.º lugar no escalão e o 38.º na geral, com o tempo de 2h01m17s, e na caminhada, com Ana e Constança Nunes.

A Maratona Filhos da Freita decorreu em 5 de abril, em Arouca, e con-

tou com três distâncias: 42 quilómetros (D+1600), 21 (D+ 900) e uma caminhada, de 10 quilómetros, realizada em estrada de montanha (asfalto, pavimentada e eventualmente de terra batida).

O GDST este representado por Andreia Noites, que concluiu os 42 quilómetros no 12.º lugar da geral em 3h44m, alcançando o 1.º lugar do escalão e o 2.º da geral feminina.

Em 29 de março realizou-se o "trail de Monsaraz" comemorativo do seu 10.º aniversário. A prova decorreu entre Monsaraz e o Grande Lago (Alqueva), sempre com o espelho de água à vista. Foi uma prova dura e desafiante, mas reinou a boa disposição e companheirismo ao longo do percurso e da linda paisagem.

O GDST esteve representado por três atletas, com Anastácio Valadas a ser primeiro no escalão M70 e João Barros o quinto no M60, ambos na prova de 22 quilómetros, tendo Maria Valadas participado na caminhada.

O "Ultra Trail do Marão", na mesma data, proporcionou um desafio de aventura genuíno, ao percorrer a pé as montanhas mais temíveis e os cumes mais agrestes, limitados pelos rios Tâmega, Corgo e Douro, os trilhos repletos de história. Bia Maia marcou presença, representando o GDST, classificando-se no 162.º lugar na geral e no 3.º no seu escalão, o que lhe valeu um lugar no pódio, com o tempo de 03:06:41.

O "Terras de Ancião" realizou-se a 7 e 8 de março e integrou seis provas competitivas, com distâncias entre 100 e 13 quilómetros. Dois dias de puro "trail", num cenário de conjugação da arte com a paisagem, a partir de um elemento natural - a pedra.

O GDST - Delegação Norte contou com a presença de Bia Maia, que percorreu os 20 quilómetros em 02:49:16, obtendo o 2.º lugar no escalão F55.

Em 23 de fevereiro realizou-se o "Trail de Marvão", evento composto por

duas provas: uma de "trail running" de 21 quilómetros (900 D+) e uma caminhada de 10 (350 D+), com um tempo agradável, que deu para desfrutar de belas paisagens.

O GDST esteve presente no "trail" com Hugo Nunes, que gastou 02:15:39 e foi 5.º no escalão e 55.º na geral, e na caminhada com Ana Nunes e Constança Nunes.

O "Almourol à Vista", decorreu em Vila Nova da Barquinha, em 2 de março, com uma prova que integra o calendário do "3 Rios Trail Trophy", do calendário da Associação de Atletismo de Santarém e do circuito nacional da modalidade.

Três provas foram realizadas, com distâncias de 31 quilómetros (longa), 21 (curta) e 13 quilómetros (mini), para além da caminhada, também de 13 quilómetros.

O GDST esteve representado por três atletas: por Hugo Nunes, que gastou

2h02m40s na prova curta e foi 7.º no escalão, e Ana Nunes e Constança Nunes na caminhada.

A 8.ª edição do "Trail Terrugem" teve lugar em 23 de fevereiro e os atletas que não foram ao "Trilho dos Abutres" certamente que se redimiram um pouco, já que a lama esteve sempre presente do início até ao fim do percurso, não esquecendo as inúmeras travessias pelas ribeiras.

O evento foi composto por duas provas competitivas, a longa, de 25 quilómetros (800 D+) e a curta, de 15,5 quilómetros (550 D+), para além da caminhada de 10 quilómetros.

José Santos, Rui Silva e Sandra Duarte estiveram na prova longa. O primeiro gastou 2h31m e foi 9.º no escalão M50, Rui Silva gastou mais cinco minutos e 8.º no M45, enquanto Sandra Duarte gastou 3h21m e foi 4.ª no F40.

Rui Machinho esteve na prova curta e gastou 1h36m, sendo 6.º no M45.

Realizou-se em 1 de fevereiro mais uma edição da "Trail Linhas de Torres 100", evento que foi organizado pela Associação Desportiva Trilhos do Costume e com os apoios institucionais das Câmaras Municipais de Arruda dos Vinhos, Loures, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Vila Franca de Xira.

Em homenagem ao engenhoso dispositivo militar que resultou na derrota infligida a Napoleão pelo exército luso-britânico e pelo povo em armas, este evento, que começou a ser organizado em 2013, teve provas de 100, 50, 30, 20 e 10 quilómetros.

O GDST contou com a presença de apenas um atleta, Rui Machinho, nos 10 quilómetros, que não se perdeu na frente ribeirinha povoense e foi um dos 34 finalistas, numa prova que contava com 46 presenças iniciais. Ele foi, pela primeira vez, primeiro no escalão M45 e terceiro na geral, tendo gastado 42m03s. ●



Padel

CTT vence GDST em torneio amigável

Jorge Guapo

O torneio de padel entre o GDST e o Grupo Desportivo dos CTT teve lugar na manhã de 1 de fevereiro, no complexo desportivo LemonFit, localizado nas Oaias. Este evento desportivo

reuniu atletas entusiastas da modalidade, proporcionando momentos de grande competitividade e confraternização entre os participantes.

A competição iniciou-se com uma fase classificativa, na qual foram definidas as melhores equipas de cada Grupo

Desportivo. Após disputas equilibradas e jogos bem disputados, seguiram-se as finais entre as equipas mais destacadas dos dois clubes. No final, o Grupo Desportivo dos CTT sagrou-se vencedor do torneio, conquistando a vitória com um resultado de 3-1 sobre o Grupo Desportivo Santander Totta.

Mais do que a competição, o torneio proporcionou uma manhã desportiva e animada, onde os participantes puderam jogar padel num ambiente descontraído e de camaradagem. Após os jogos, os atletas tiveram a oportunidade de recuperar as energias com um banho revitalizante e, posteriormente, reuniram-se para um momento de convívio na cafetaria do complexo desportivo das Oaias, onde trocaram experiências e fortaleceram os laços entre os dois Grupos Desportivos.

O evento foi um sucesso e demonstrou, mais uma vez, o poder do desporto na promoção do bem-estar e da união entre os participantes. Que venham mais desafios e encontros entre estas equipas!



Golfe

Vitória no torneio do SNQTB

João Machado



O 2.º torneio de equipas do SNQTB realizou-se em 5 de abril, no campo do Montado.

A equipa do GDST, com um bom desempenho dos seus jogadores, conseguiu obter a vitória coletiva, com 128 pontos. Nos restantes lugares do pódio, classificaram-se o Novo Banco, com 119 pontos, e o CG do Sindicato dos Quadros, com 94 pontos.

Em termos individuais, é de destacar o desempenho de Bernard Blanc, com 36 pontos net.

Tiago Pinheiro e Nuno Dias vencem torneio da Ordem de Mérito



O 3.º torneio da Ordem de Mérito, realizado em conjunto com o Clube de Golfe do Banco de Portugal, realizou-se em 27 abril, no campo de St. Estevão.

O dia primaveril e o bom estado do campo proporcionaram bons resultados, em especial aos nossos atletas.

Após o torneio, realizou-se o habitual almoço de convívio entre os atletas dos dois clubes, a que se seguiu a entrega de prémios, bem como o sempre desejado sorteio da tómbola.

Tiago Pinheiro foi o vencedor no "gross" e estes foram os três primeiros no "net", por esta ordem: Nuno Dias, Lúcia Ballayer e Pedro Taborda.

Paulo Merêces venceu o "longest drive" e Pedro Marques o "nearest the pin".



Atletismo

Atletas da Delegação Norte em cinco meias maratonas

José Filipe Lima

Em 9 de março, a cidade dos Arcebispos viveu uma manhã de grande emoção e espírito desportivo, com a realização da 9.ª edição da meia maratona de Braga, que contou com a participação de 4000 atletas.

O tiro de partida para os 21 quilómetros e para a caminhada foi dado pelo Vice-presidente da Câmara Municipal de Braga e pela medalhada olímpica, Fernanda Ribeiro.

Quem não faltou à chamada foram os três atletas do GDST - Delegação Norte, que percorreram a distância sob forte chuva, mas sem nunca desistirem, tendo chegado à meta quase colados, gastando uma hora, 56 minutos e alguns

segundos, com Iva Moreira a ser 10.ª no seu escalão, enquanto Rui Barbosa foi 72.º e Nuno Falcão 84.º, também nos seus escalões.

Duas semanas depois, a marginal gaiense foi o palco da 1.ª edição da meia maratona de Gaia, onde milhares de atletas deram uso ao treino para cumprir os 21 quilómetros. A chuva deu tréguas e parou durante o evento, para alívio dos participantes.

Dos mais novos aos mais velhos, todos pareciam partilhar do ambiente de festa que se vivia e que, maioritariamente, marca este tipo de provas.

No final, o cansaço era evidente, embora suportado pela satisfação pessoal e sentimento de superação que permitia atenuar os sintomas.

Três atletas do GDST - Delegação Norte marcaram presença e obtiveram os seguintes resultados: Ricardo Rodrigues gastou 01:46:51 e foi 929.º na geral e 373.º no escalão; André Lima, com 02:03:00, foi 1876.º e 254.º, respetivamente; e Kelly Lima gastou mais um segundo e classificou-se logo a seguir, sendo 46.ª no seu escalão.

A Renascença Meia Maratona de Fátima, organizada pela Ganhardestak e com o apoio do município de Ourém, foi realizada em 30 de março, com a participação de quase 1500 atletas.

No dia anterior à prova, e em comunhão com o ambiente que envolveu a meia-maratona, os participantes foram convidados a estar na cerimónia da bênção das sapatilhas, que se realizou no Santuário de Fátima, com uma sauda-

ção a Nossa Senhora na Capelinha das Aparições, seguida de missa.

Para além da meia maratona, houve uma caminhada de 7 quilómetros,

ambas com partida e chegada em Fátima, junto ao santuário, sendo o percurso parcialmente fora da cidade e com algum desnível, passando por peque-



nas povoações como Montelo, Boleiros, Pederneira ou Aljustrel, de onde eram naturais os três pastorinhos.

O GDST levou dois atletas a participar na maior distância. José Pereira, o atleta com mais provas realizadas, entre elas 70 impressionantes maratonas, completou a sua 133.ª meia maratona no 383.º lugar com 1h47m. O outro atleta que vinha de um duro "trail" na véspera, Rui Machinho, completou a distância pela 33.ª vez, obtendo a 937.ª posição, com 2h18m. E como correr em Fátima significa também correr com Jesus, os dois atletas, após a prova, foram à Basílica, ao museu e igrejas no Santuário, para agradecer à Santíssima Trindade e à Senhora de Fátima.

A meia maratona do Cávado foi corrida em 6 de abril, juntando o rio, o mar e a zona rural com as tradições, a cultura e o artesanato e assim se reuniram todos os ingredientes para o sucesso do evento.

"O rio que nos une" foi o ponto de partida que levou os atletas a ligar as cidades de Esposende e Barcelos através do atletismo. E a corrida de 21 quilómetros contou com a presença de Nuno Falcão, atleta do GDST - Delegação Norte, que completou a prova na 250.ª posição, no tempo de 01:55:21.

Já em maio, no dia 4, a marginal de Leça da Palmeira voltou a encher-se de cor, energia e movimento, com a realização da 6.ª edição da meia maratona de Matosinhos.

Cerca de 3.000 participantes, entre atletas profissionais e entusiastas da corrida, desafiaram-se nos 21 quilómetros cronometrados e na mini caminhada de 7 quilómetros.

Tal como em anos anteriores, o evento contou com a participação do GDST - Delegação Norte, que se fez representar por Luís Oliveira, que ocupou o 391.º lugar, com o tempo de 01:45:45 e Rui Barbosa, com o tempo de 01:56:03, ficou com a 646.ª posição. ●

Anastácio Valadas brilhou nas Lezírias

Fábio Dias



aos dias anteriores de muita chuva, deixando o terreno junto ao rio impraticável para correr.

O GDST levou 16 atletas a participar na maior distância, oito atletas fizeram os 5 quilómetros e nos 400 metros participou apenas um atleta.

Os resultados foram positivos e Leonardo Sousa revelou ser um atleta promissor, ao terminar os 400 metros em 11.º lugar com 1m34s.

Na prova principal, quatro atletas estiveram nos 300 primeiros da classificação geral, o que é de louvar, atendendo à forte competitividade e valor dos adversários, com tempos entre 1h06 e 1h11m.

A nível individual o destaque vai para o segundo lugar do escalão M70 do nosso atleta impar Anastácio Valadas, que gastou 1h11m50s. ●

Vila Franca de Xira voltou a ser o cenário da tradicional corrida anual das Lezírias. Em 2 de março, reuniu milhares de atletas e amantes do desporto.

Na prova principal, de 15,5 quilómetros e com cerca de 1400 atletas, o habitual percurso circular pelas lezírias foi substituído por um circuito linear, devido

Alberto Valente em destaque em Matosinhos

José Filipe Lima

O dia 16 de Março foi de desporto e união familiar na marginal de Matosinhos, com a realização da corrida "Dia do Pai", que voltou a reunir milhares de participantes, numa corrida de 10 quilómetros e uma caminhada de 5 quilómetros.

O GDST – Delegação Norte esteve representado por quatro atletas, que obtiveram estes resultados: Alberto Valente foi 75.º na geral e 6.º no seu escalão, Luís Oliveira foi 443.º e 40.º, Paulo Fontes 1274.º e 112.º, e Virgínia Costa, 2035.ª e 26.ª, respetivamente. ●



Ténis de mesa

Tenistas do GDST em evidência

Vitor Neves

O 1.º torneio da ARCD da Silveira, realizou-se em 15 de março, no Pavilhão da escola São Gonçalo, em Torres Vedras, integrado no "Ranking List" da Fundação INATEL, com o GDST representado por uma equipa composta por quatro atletas: Sérgio Ângelo foi 35.º, Jorge Nobre Silva, 36.º, António Bicho, 43.º e José Vicente, 48.º.

É de destacar o mérito dos resultados alcançados, tendo em conta o elevado nível competitivo dos adversários, no torneio que contou com a participação de 16 equipas e um total de 54 atletas.

Também integrado no "ranking list" da Fundação INATEL, a 4.ª edição do torneio do Câmara Lisboa Clube realizou-se em 8 de março, no pavilhão desportivo do Casal Vistoso, em Lisboa.

O GDST marcou presença com uma equipa composta por quatro atletas e com a seguinte classificação: 17.º António Bicho; 29.º Vítor Neves; 62.º Sérgio Ângelo; 74.º José Vicente.

Mais uma vez, importa destacar os resultados alcançados, que são motivo de orgulho, especialmente tendo em conta o elevado nível competitivo dos adversários.

Na semana anterior, no dia 1, realizou-se o 9.º torneio do GDCTINCM, também integrado no referido "ranking list".

O GDST marcou presença com uma equipa composta por cinco atletas: António Bicho, Vítor Neves, Sérgio Ângelo, Jorge Silva e José Vicente.



O torneio contou com a participação de 20 equipas e um total de 66 atletas. Apesar da elevada competição, os resultados alcançados pelos representantes do GDST foram bastante meritórios, demonstrando dedicação e espírito desportivo. Destaque especial para Jorge Silva, que alcançou um honroso 31.º lugar na classificação geral, evidenciando-se entre um grupo competitivo de participantes.

Ainda antes, em 22 de fevereiro, o CCD APACORP organizou o seu 1.º torneio, também integrado no "ranking list" da Fundação INATEL.

O GDST esteve representado por uma equipa composta por três atletas: Sérgio Ângelo, Vítor Neves e António Bicho. Os resultados desportivos superaram as expectativas, tendo em conta o elevado nível dos adversários.

O torneio contou com a participação de 66 atletas e 18 equipas, com destaque para a prestação de Sérgio Ângelo, que alcançou o 46.º lugar na classificação geral da 3.ª categoria. ●

Tiro

João Gouveia foi terceiro na Moita

Custódio Pereira

A 3.ª contagem do torneio organizado pelo MAIS Sindicato, teve lugar em 10 de maio, no campo de tiro da Moita. Apesar do céu ligeiramente nublado, o ambiente esteve em alta e nada impediu o excelente rendimento dos nossos atiradores!

Com a participação de 17 atletas do GDST, o evento foi mais uma prova da dedicação, espírito competitivo e camaradagem que caracterizam a nossa equipa.

Destaque especial para mais uma brilhante prestação dos nossos atiradores: João Gouveia conquistou um merecido 3.º lugar, David Ferreira ficou muito próximo do pódio com um excelente 4.º posto e António Galrito, a mostrar consistência e a garantir o 5.º lugar.

Antes, em 26 de abril, o campo de tiro de Pegões foi palco da 2.ª contagem,



com os nossos atiradores a demonstrarem, mais uma vez, a sua dedicação à modalidade.

Num dia um pouco ventoso, a nossa equipa, constituída por 14 atira-

dores, teve um bom desempenho e classificações.

João Gouveia conquistou o 4.º lugar, António Coroa ficou em 5.º e Paulo Vaz foi nono. ●



Karting

Campeonato da zona norte começou em Fafe

Pedro Machado

A 1.ª prova do 19.º campeonato interno da zona Norte teve lugar a 29 de março no kartódromo de Fafe, em Rilhadas.

Ainda com algumas ausências, a prova decorreu sem sobressaltos, com Luís Amaral e José Luís Pimentel a vencerem a 1.ª e 2.ª manga, respetivamente.

A prova seguinte decorreu no kartódromo de Vila Real, em 3 de maio, e a ela faremos referência no próximo número. ●



Pesca

Luís Ferreira vence ao largo de Troia

Luís Ferreira

A 2.ª eliminatória do campeonato de pesca embarcada do MAIS Sindicato realizou-se em 11 de maio, ao largo do mar de Troia. A competição decorreu sob excelentes condições e contou com grande espírito desportivo.

O nosso veterano Luís Ferreira foi primeiro, com um total de 1580 pontos, seguido de perto por Jorge Esteves, que garantiu o quarto posto, com 790, assegurando o seu lugar na final, que se rea-

lizou em 10 de junho e à qual faremos referência no próximo número.

A nossa equipa brilhou, arrecadando a vitória coletiva, graças às excelentes prestações de Camilo Baía, Luís Ferreira e Jorge Esteves. Também Silvério Velez foi quinto classificado e reservou um lugar na final, juntando-se aos restantes apurados.

Os seis primeiros classificados da final do MAIS Sindicato irão disputar o apuramento do campeão nacional bancário, em outubro. ●

Ténis

Presença em três torneios



Jorge Guapo

Em 1 de março começou o torneio "Escada da Quinta das Flores", no complexo desportivo da Quinta das Flores, estando previsto o torneio final para 11 de julho.

Na semana seguinte, no dia 8, realizou-se o torneio de pares (masculino e feminino) no Clube de Ténis do Parque da Vila, em Alenquer.

Depois, em 22 de março, teve lugar o Open de Azeitão, no complexo desportivo da Escola de Ténis Casas de Azeitão, organizado pelo CIF. ●



BTT

Quatro atletas no Luso Galaico

Hélder Coimbra

A 21.ª edição do BTT Luso Galaico realizou-se em Esposende, em 26 e 27 de abril e com grande sucesso. Foram dias intensos, com mais de 150 quilómetros de trilhos percorridos, entre a grande aventura da maratona, meia maratona e passeio traquina júnior.

A equipa do GDST - Delegação Norte participou no evento, como já é habitual. E os nossos quatro atletas obtiveram os seguintes resultados: 121.º António Pereira, 01.58.33; 184.º Manuel Rodrigues, 02.16.29; 245.º Sérgio Manuel Pereira, 02.27.42; 246.º Sérgio André Pereira, 02.27.42. ●

Miguel Castro brilhou em Gião

A 3.ª edição da "Gião Bike Challenge", aconteceu em 5 de abril, em Gião, Vila do Conde. Uma ultramaratona de superação de limites e aventura na natureza.

O traçado percorreu cerca de 140 quilómetros, com 3800 metros de acumulado positivo. E Miguel Castro, como é habitual, marcou presença no evento e garantiu um 3.º lugar no seu escalão e o 25.º lugar na geral, com o tempo de 05:57:46

João Mota Abreu em Aveiro

A 8.ª edição do "Aveiro Spring Classic" teve lugar em 23 de março. Um evento de cariz competitivo, que obedece à regulamentação da Federação Portuguesa de Ciclismo e da UCI e que contou com um percurso de 112 quilómetros e 2.175 metros D+.

Em representação do GDST esteve presente João Mota Abreu, que obteve o 265.º lugar no escalão "Master B", com o tempo de 4h02m46s.

A 18.ª edição do "Trilho dos Moinhos" realizou-se em 23 de fevereiro e foi um



passeio de exaltação à diversão, ao lazer e à camaradagem entre amigos e grupos de ciclistas, num cenário de natureza idílica.

O percurso da prova teve início e fim no centro de Barcelos. Percorrendo montes da proximidade da cidade, os participantes atravessaram ribeiros e trilhos, conheceram moinhos de água e diver-

tiram-se num percurso planeado ao detalhe.

A Delegação Norte fez-se representar por seis colegas, que com todo o seu esforço e empenho granjearam os seguintes resultados: 108.º Miguel Castro; 150.º Sérgio Manuel Pereira; 151.º Sérgio André Pereira; 383.º António Pereira; 433.º Manuel Pereira; 473.º Filipe Lima. ●

Agenda



Atletismo

Esposende - Marginal à noite

As noites de verão ganham outro brilho com a Esposende Marginal à Noite. No dia 5 de julho, quando o sol se despedir, as sapatilhas entram em ação num percurso de 8 quilómetros, com partida e chegada junto ao Largo Rodrigues Sampaio. Vem sentir a brisa do mar, o apoio do público e a boa disposição. Inscrições abertas.

9.ª Corrida noturna Costa da Caparica

Dia 12 de julho, vais correr ou caminhar pelo paredão da Caparica e pelos extensos areais. No final, para compensar o teu esforço vais ter direito à tão famosa "Olhaaa a bolinha!" Não fiques em casa! O desafio está lançado... correr 10 quilómetros ou

correr/caminhar 5 quilómetros e ainda aplaudir os mais pequenos na "Kids Race", de 500 metros. O primeiro quilómetro é feito em alcatrão e depois vem a areia.

Estão oficialmente abertas as inscrições para a Auchan 9ª Corrida Noturna Costa da Caparica 2025, que terá lugar em 12 de julho, com partida às 21h00 no Paredão da Caparica, junto à Praia do Tarquínio.

Triatlo de Viana do Castelo

A 6 de julho realiza-se o 5.º Triatlo de Viana do Castelo. O triatlo é uma modalidade desportiva que combina três desportos: natação, ciclismo e corrida. Os atletas competem de forma contínua, sem descanso entre as três disciplinas, nadando, pedalando e correndo, em sequência, com uma distância definida até uma linha de chegada. Um triatlo inclui 1,5 quilómetros de natação, 40 quilómetros

de ciclismo e 10 quilómetros de corrida. Inscrições abertas.

Meia maratona do Porto

A Meia Maratona do Porto, na qual se integrará uma mini maratona, sem fins competitivos, realiza-se em 14 de setembro, pelas 9 horas. O tempo máximo de duração da prova é de 3 horas e percorre toda a marginal da cidade do Porto. As inscrições estão abertas.

Trail

Trail de Santa Justa

Estão abertas inscrições para a 13.ª edição do "Trail de Santa Justa", que é uma prova que percorre trilhos e caminhos na ►

Serra de Santa Justa e de Pias, no concelho de Valongo. O início da prova é junto à Igreja de Santa Justa, passando pela aldeia de Couce e Pias, mostrando a beleza da serra tão perto do Porto.

Grande Trail da Serra d'Arga

O Grande Trail da Serra D'Arga é organizado pela Carlos Sá Nature Events, decorre de 26 a 28 de setembro e todos os trilhos levam à Serra d'Arga, onde a natureza, a cultura local e a superação pessoal se cruzam, num desafio inesquecível, dando a oportunidade para descobrir paisagens encantadoras do distrito de Viana do Castelo.

"Boneca de Ouro 2025"

A aldeia de Sebolido, com a sua imponente serra da boneca de 518 metros de altitude, dista 30 quilómetros da cidade do Porto. Esta zona tem a prática desportiva de "trail running" muito enraizada e conta com muitos bons atletas do panorama nacional.

O "trail da Boneca" é organizado pela Associação para o desenvolvimento de Sebolido, que conta já com uma vasta experiência acumulada ao longo das sete edições realizadas. Tem, por excelência, às portas do Porto e do Douro fantásticos trilhos, paisagens, natureza, história, de onde se destaca a serra da Boneca.

BTT

Maratona Cinco Cumes

No dia 28 de setembro, os Amigos da Montanha celebram a 20.ª edição da lendária Maratona BTT 5 Cumes.

Ao longo destas duas décadas, esta prova tem sido uma referência no BTT nacional, levando milhares de batetis-



tas a Barcelos. O início será, como é habitual, no centro histórico de Barcelos, com a Avenida da Liberdade a ser contagiada pelo entusiasmo e energia dos batetistas.

Nesta edição histórica, as novidades prometem surpreender, mas o verdadeiro desafio mantém-se: superar os limites na conquista dos cumes de Barcelos.

Golfe

Torneio das Ordens de Mérito

Já estão abertas as inscrições para o 6.º torneio das Ordens de Mérito do GDST e para o 5.º do Golfe Finance, que se realiza em 29 de junho, no campo de golfe Praia D'El Rei. ●

As inscrições estão abertas para todas as provas aqui referidas e que vão realizar-se nas datas indicadas.

Protocolos



O GDST celebrou um protocolo com o Moov Fitness Center, abrangendo os ginásios de Loulé e Almancil, e destinado a todos os associados e seus agregados familiares, com as seguintes condições especiais:

- Isenção de joia de inscrição (valor de 50€)
- Mensalidade 42,90€
- Seguro anual 10€
- Acesso livre-trânsito
- Acesso aos clubes de Loulé e Almancil.



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) a oportunidade de usufruírem dos serviços ali disponíveis.

O Andar é dedicado ao diagnóstico e tratamento especializado nas causas que afetam a marcha, promovendo assim a autonomia e uma melhor qualidade de vida para os seus pacientes. Comprometendo-se não só a tratar, mas também a promover a prática de exercício do desporto de forma segura, prevenindo lesões musculoesqueléticas.

O protocolo concede 10% em todas as consultas:

Podologia avançada; Ortopedia; Neurologia; Reumatologia; Fisiatria; Fisiologista do exercício; Fisioterapia; Medicina desportiva e Endocrinologia.



Informamos os nossos sócios que o GDST - Delegação Norte estabeleceu um protocolo com o Clube Padel Plus.

Todos os sócios do GDST, mediante a apresentação do cartão de associado ou declaração de sócio, usufruem dos seguintes benefícios:

- Desconto de 10% na reserva de campos
- Desconto de 10% nas aulas e packs de aulas na academia
- Até 5% desconto em material da loja da Padel Plus
- A referida Academia funciona no seguinte horário:
 - Segunda a Sexta-feira das 8h00 às 00h30
 - Sábados e feriados das 8h00 às 13h00 e das 15h00 às 20h00
 - Domingos das 8h00 às 13h00.



O GDST estabeleceu um protocolo exclusivo com a Fitness Up, onde os sócios do GDST e seus agregados familiares têm acesso a todos os seus clubes de Portugal (exceção da Constituição, Ovar e Valongo, clubes água).

O Fitness UP é uma cadeia de ginásios presente no mercado desde 2012 e que conta com mais de 100.000 sócios. Atualmente com 54 ginásios em funcionamento de norte a sul do país e estando prevista a abertura de mais unidades até final do ano em curso.

Benefícios:

- Isenção da taxa de inscrição (50€)
- Valor semanal ou valor quinzenal: 7,80€ ou 15,60€
- Entradas diárias ilimitadas
- Acesso a todas aulas de grupo
- 1 litro de água diário (vitaminada, com sabores e normal)
- Avaliação física de 3 em 3 meses
- Avaliação nutricional de 6 em 6 meses

Nota: Período de fidelização de um ano, com a possibilidade de quebrar o vínculo com o pagamento de uma taxa de cancelamento.



O GDST assinou um protocolo com a PTBase, com o objetivo de obter serviços de saúde e bem-estar ao domicílio para os seus associados, pelo qual todos os associados do GDST e seus agregados familiares têm direito a um desconto de 5%.

A PTBase disponibiliza os seguintes serviços:

- "Personal trainers": treino personalizado para melhoria da condição física e bem-estar;
- Nutricionistas: consultas e planos alimentares personalizados;
- Osteopatas: tratamentos para dores músculo-esqueléticas e melhoria da mobilidade;
- Psicólogos: acompanhamento psicológico para suporte emocional e mental;
- Instrutores de aulas de grupo: sessões de treinos em grupo para diversos níveis e objetivos

O preçário pode ser consultado em www.ptbase.pt.



O GDST estabeleceu uma parceria com a Flow Skate School, que funciona no "Skatepark" de Lisboa, em São Sebastião, para oferecer condições especiais aos nossos associados e respetivos familiares.

A Flow Skate School é uma escola de formação de jovens e adultos de espírito jovem que queiram iniciar ou melhorar o seu nível de "skate".

Para usufruir de todas estas condições, os associados devem comprovar a sua qualidade de sócio do GDST mediante a apresentação do cartão de associado ou de outro documento válido que ateste essa condição.



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.