notícias

93

Boletim Informativo do Grupo Desportivo Santander Totta

Janeiro | Março | 2024

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

6
Entrevista
Vitor Manuel Pereira

9
Visitas culturais
Ponte suspensa de Arouca

Desporto
Anastáscio Valadas em entrevista
12

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 érre, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 8.300 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06

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

Sede
Geral
218 453 560 | geral@gdst.pt
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
Rute Filipe
218 453 560 | 65 626 13
rutefilipe@gdst.pt

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

Desporto
Intensa participação nas corridas de São Silvestre
14

Desporto
Golfe do GDST campeão nacional bancário
19

editorial

Mário Rui Costa
Presidente

Maio é o nosso mês!!

Como já é público e amplamente divulgado, o nosso Convívio Nacional irá realizar-se de 24 a 26 maio de 2024.

Não se trata de nenhuma novidade, por diversas vezes, ao longo dos anos, vários Convívios Nacionais realizaram-se nesse mês.

O evento terá lugar na dinâmica e turística cidade de Lagos, no barlavento algarvio, conhecida pelas excelentes praias e também pelas instalações desportivas de qualidade, peças importantes para que a vertente desportiva do Convívio possa decorrer sem dificuldades.

As inscrições estão abertas, as condições são excelentes, esperamos por todos.

Temos já vários colegas que se irão juntar a nós e com a sua inscrição formalizada, pelo que apelamos a que não esperem e se inscrevam o mais rapidamente possível, para evitar que fiquem fora deste evento!

Este ano a equipa do GDST, depois de uma análise muito importante qualidade / custo/ disponibilidade hoteleira, optou pelo excelente e conceituado Vila Galé Lagos, hotel que dispensa apresentações e que nos apresenta uma qualidade bem acima da média.

A opção passou por alojar todo o nosso extenso grupo nesta única unidade, de forma que possamos estar mais concentrados, evitando algumas deslocações e permitindo que toda a logística fique assegurada com mais tranquilidade.

Quanto à organização deste Convívio, teremos o sempre tão aguardado jantar de abertura, na sexta-feira, dia 24, nas instalações do hotel com a convicção de que a qualidade irá ser a habitual, de acordo com os últimos eventos, nomeadamente Tomar 2022 e Aveiro 2023.

Não irá ser fácil superar, mas faremos tudo ao nosso alcance.

No sábado, dia 25, será o dia forte de toda esta festa, com todas as atividades desportivas para os atletas que nos representam ao longo do ano e, como não podia deixar de ser, uma atividade para os acompanhantes, famílias e agregado familiar, também presentes em Lagos. Vamos organizar um cruzeiro com visita às maravilhosas grutas de Benagil, com saída de Portimão e a novidade de incluir um belo almoço de barbecue na praia, a não perder!!

Para o último dia, 26 de maio, sairemos do hotel diretamente para a quinta onde realizaremos o nosso almoço de encerramento e entrega de prémios, que é sempre tão aguardado pelo sócios e famílias que se deslocam aos Convívios Nacionais, para além do desejado momento de entrega dos prémios aos atletas que mais se destacaram na véspera nas suas atividades desportivas de eleição.

Vamos fazer deste mais um momento inesquecível e que perdure nas nossas memórias!

Contamos com todos!
Todos contamos!

Convívio Nacional 2024, em Lagos

Inscrições já estão abertas
e devem ser feitas quanto antes

A celebração do 16.º Convívio Nacional do nosso Grupo Desportivo vai rumar ao Algarve e terá Lagos como cidade anfitriã, que se prepara para receber este evento nos dias 24, 25 e 26 de maio.

Com uma paisagem costeira de beleza inigualável, com algumas das mais belas praias algarvias, Lagos reúne todas as condições para a realização deste que será o Convívio Nacional do GDST 2024.

A unidade hoteleira Vila Galé Lagos, situada na famosa Meia Praia, foi o local escolhido para acomodar os participantes e onde terá lugar, no dia 24 – o primeiro dia do evento - o jantar de abertura, que marca o início formal do convívio, sendo que o dia 25 estará reservado para a realização das provas desportivas mas também para proporcionar a opção de um cruzeiro pela bela costa algarvia, com visita as grutas de Benagil e almoço "barbecue" na praia, a quem não vai participar desportivamente e numa vertente mais cultural.

O Convívio terá o ponto alto com o almoço de encerramento, a realizar na Quinta das Fontes, em Alte, onde se procederá à entrega dos troféus aos atletas que se destacaram nas várias modalidades, e se procederá ao encerramento formal do convivo.

Aos associados do GDST apelamos para que não percam mais esta oportunidade de rever e conviver com colegas e amigos, num ambiente descontraído e agradável e num enquadramento paisagístico de grande beleza.

A inscrição dos associados e familiares diretos deve ser feita quanto antes mas sempre até 5 de maio ou quando se esgotar o número de inscrições disponível.

Para mais informações visiteo site gdst.pt, onde o boletim de inscrição já está disponível, com a indicação das respetivas condições.

Lagos está ligada aos Descobrimentos

Lagos está historicamente associada aos descobrimentos portugueses, sendo hoje um dos mais atrativos centros turísticos do Algarve, com praias e património cultural e religioso, assim como uma vida noturna de grande dinamismo.

Os visitantes podem escolher entre longas extensões de dunas de areia da Meia Praia e praias mais pequenas e abrigadas, como a praia da Boneca ou a praia Dona Ana.

O centro histórico é praticamente todo pedonal, proporcionando uma vasta oferta de estabelecimentos comerciais ou de interesse cultural, restaurantes e bares ou cafés a visitar.

Apesar da destruição causada pelo terramoto de 1755, muitas casas mantêm a tradicional pedra trabalhada, as pitorescas varandas de ferro forjado e os pátios interiores. Lojas, bares e restaurantes bordejam as ruas calcetadas, tornando-as num local agradável para um passeio e para experimentar a gastronomia local. ●

Festas de Natal
com muita alegria

Hilário Selidónio

Em 16 de dezembro, os trabalhadores do Banco Santander Totta e filhos voltaram à festa do circo de Natal, no Coliseu de Lisboa, com as habituais duas sessões.

Registou-se enorme afluência ao espetáculo, uma vez mais, e também um extraordinário entusiasmo pela festa do circo, onde os mais pequenos foram as estrelas.

Também no Porto, o GDST voltou a colaborar na logística do circo de Natal, organizado pelo Banco Santander Totta, que se realizou em 10 de dezembro, no Coliseu do Porto, que se encheu de colegas e filhos, aproveitando a oportunidade para uma jornada de convívio fraterno.

Almoço de Natal em Coimbra

O almoço de Natal da Delegação Centro decorreu em 1 de dezembro, com a presença, que muito nos orgulhou, dos diretores Silvério Correia e Carlos Pereira.

O convívio foi do agrado geral, inclusive dos filhos dos associados presentes, principais protagonistas do evento, que deliraram com a chegada do Pai Natal, que surgiu sem "barriga", fruto das intensas atividades desportivas levadas a cabo ao longo do ano…

Foi também efetuada a entrega da distinções aos colegas da região que, em 2022, completaram 25 e 50 anos de filiação no nosso Grupo Desportivo.

Entrega de distinções no Porto

O GDST, em cumprimento das determinações estatutárias, procedeu, em 10 de dezembro, ao longo de uma cerimónia bastante agradável e cheia de simbolismo à entrega dos emblemas de prata e de ouro aos associados que completaram, à data de 31 de dezembro de 2022, respetivamente os 25 e os 50 anos de filiados no nosso Grupo Desportivo. ●

Vítor Manuel Pereira

Eterno insatisfeito vive o lema

“faz bem o que fazes”

Rui Santos

Vítor M. Figueiredo Pereira, atual membro da Direção do GDST, nasceu a 6 de fevereiro de 1958 e é um eterno insatisfeito, na busca do conhecimento. Nascido no seio de uma família modesta, teve uma infância onde nunca lhe faltou conforto, comida e amor, embora com privações dos pais. Assim começou uma vida intensa, que merece ser conhecida dos seus colegas do Banco, onde trabalhou quarenta anos.

P – Ouvimos falar que o gosto pelo associativismo começou bem cedo. Como foi?

R - Em 1972, entrei no Liceu D. João de Castro, ajudei a criar vários núcleos estudantis, que abrangiam a espeleologia e arqueologia mas também o teatro e o Núcleo de Rádio Juventude, uma atividade intensa e que levou à obtenção de uma consciência sociopolítica que atingiu a maturidade após o 25 de Abril. Oriundo de família modesta, entendi que deveria participar no esforço familiar e minimizar as despesas, num período em que o PREC e o retorno da população das ex-colónias limitavam o acesso ao mercado de trabalho.

P – Apesar disso, não deixou de ingressar na atividade profissional…

R - Após alguma atividade irregular, em trabalhos precários, deu-se o início da minha vida profissional, ao ingressar no Diário de Notícias, como contínuo. Depois de ter completado o recém-criado 12.º ano, e enquanto não entrava para o desejado curso de Arquitetura, integrei uma área de apoio aos jor-

Crédito Predial Português. Posteriormente, fui apurado para integrar a Direção de Organização e Informática, juntando-me à equipa do Centro de Processamento de Dados. Alcançada a estabilidade na vida profissional e financeira, casei e fui pai de uma filha que, quando cresceu, me ofereceu a alegria de ser avô de um casal de netos. Alcancei a conjugação perfeita entre a estabilidade profissional e o plano familiar e ambos os pilares foram determinantes para potenciar o sentimento de solidariedade que me levou a abraçar o voluntariado social.

P – Voluntariado social funcionou como um ramo do associativismo…

R - Em diferentes períodos, exerci cargos, não remunerados, de tesoureiro numa IPSS, de vice-presidente da Associação dos Bombeiros Voluntários da Amadora e de presidente de uma associação desportiva. Na esfera do serviço público, fui presidente da assembleia de freguesia da Damaia.

P – Toda essa atividade em simultâneo com a atividade bancária…

Por força das integrações e fusões das várias entidades bancárias, foi constituído o Santander. Nesta nova instituição, onde me propus representar os meus colegas, após escrutínio eleitoral, fui eleito para a área do Secretariado Sindical do SBSI, órgão onde estive até 2023, sob contínua exposição enquanto sindicalista. Em 2023, ao fim de 40 anos de vínculo à banca, passei à situação de aposentado. Antes disso, fiz ainda uma licenciatura em História da Arte, com pós-graduação em História Alto Medieval.

P – É então que surge o convite para integrar a Direção do nosso Grupo Desportivo….

R – Sim, é verdade. Em 2022, fui honrado com o convite, para integrar a atual Direção, com o pelouro da Cultura e Lazer, tendo a supervisão do Grupo Coral. Tenho procurado dar o meu melhor para oferecer aos sócios visitas, viagens, espetáculos e experiências para o seu enriquecimento pessoal. Sendo uma pequena porção deste todo que é o GDST, temos alargado esforços para que os filhos dos sócios possam, também eles, ter acesso à cultura. Já levámos os mais pequenos ao teatro musicado e desafiámos os pais a acompanhá-los ao "Quake" – Museu do Terramoto de Lisboa, onde puderam apreender ciência, proteção civil e história. Como todos os elementos da equipa, o pelouro que dirijo tem contribuído para dois pontos culminantes de cada ano de atividade. Os Convívios Nacionais e o apoio na logística do Circo de Natal são eventos marcantes do calendário do GDST e do Banco Santander. Para além de me orgulhar deste percurso, procuro viver o lema "Age quod agis", ou se quisermos, "Faz bem o que fazes". ●

nalistas na biblioteca de imagens e textos. Foi um período de crescimento, de aprendizagem e de desenvolvimento pessoal e intelectual. A ambição de novos desafios levou-me para a mecanografia e informática. Depois, fui convidado a fazer um curso de programação e fui aprovado no curso de programação LCP. Este tipo de cursos não tinha a equivalência de cursos superiores mas foi uma ascensão na minha vida profissional. Uma profissão nova e inovadora, até que as dificuldades de tesouraria da E.P.N.C. se tornaram insustentáveis, pelo que assumi a procura de novos rumos profissionais.

P – Tempos difíceis, pois…

R - Durante três meses fiz testes de som e de imagem para a RTP. Contudo surgiu a possibilidade de entrar para a área da Banca e escolher entre Montepio, BPA e CPP. Optei por este último e, em 1983, ingressei nos quadros da secção de Pessoal do

Travessia de uma das maiores pontes suspensas do Mundo em Arouca

Vitor Manuel Pereira

O Pelouro dos passeios culturais vai propor a travessia de uma das maiores pontes suspensas do Mundo, em Arouca, no penúltimo fim-de-semana de março (dias 23 e 24). A proposta que ora apresenta tem uma componente tentadora, por dois motivos. Pode ser fruída sem usar dias de férias e pode ser complementada com a gastronomia e a doçaria conventual do nosso País, ao mesmo tempo que se pode experienciar uma visita ao centro histórico de Arouca, complementando, para os mais afoitos, o ato de cruzar uma das maiores pontes suspensas do Mundo. A "516 Arouca" é a obra mais icónica do Município local, constituída por gradis e cabos de aço, com 516 metros de vão, 1,20 metros de largura e 175 metros de altura acima do rio Paiva.

Assim, nos dias 23 e 24 de março e por 280€, numa "escapadinha", pode-se juntar cultura, emoção e lazer, bem como uma forma inteligente de esquecer o reboliço da grande cidade.

A inscrição deve ser feita quanto antes e até 28 de fevereiro. A saída será de Lisboa, eu autocarro, e com um mínimo de 30 participantes. Preço por pessoa, em quarto duplo, 280€ e em individual, 300€. O preço inclui: acompanhamento por representante da agência, alojamento no Hotel São Pedro***, em Arouca, 2 almoços e 1 jantar, visitas de acordo com o itinerário, acompanhadas por guias locais, incluindo entradas nos patrimónios mencionados no programa, seguro de viagem e gratificações ao motorista e guias locais.

Passadiços do Mondego em Outubro

Os Passadiços do Mondego desenvolvem-se ao longo das margens do rio Mondego e seus afluentes, que corre selvagem por entre abruptos penhascos. O percurso é linear e tem sensivelmente 12 quilómetros de extensão, num total de 24 na ida e volta, ligando a Barragem do Caldeirão à aldeia de Videmonte. Aproveita cerca de 5 quilómetros de caminhos rurais, a maioria em terra batida, que vão intercalando com os 7 de passadiços. Ao longo do percurso será brindado com paisagens naturais de cortar a respiração. Iremos visitar e percorrer a Aldeia Medieval de Sortelha, uma das 12 aldeias históricas de Portugal melhor preservadas e com um enquadramento paisagístico simplesmente fantástico.

Nesse sentido, o Grupo Desportivo vai promover, no fim-de-semana de 5 e 6 de outubro, uma caminhada pelos passadiços do Mondego e pela Aldeia Histórica de Sortelha bem como um passeio pela cidade da Guarda. Será exclusivamente para sócios e membros de família e com um mínimo de 30 participantes.

Condições: inscrição até 26 de fevereiro. Preço por pessoa em quarto duplo, 210€ e em individual, 245€, incluindo transporte desde Lisboa, alojamento no Hotel Versatile, com pequeno-almoço incluído, duas caminhadas com guia e passeio na Guarda, jantar de grupo e seguros obrigatórios. ●

Musical "Laura" com descontos...

Vitor Manuel Pereira

O Teatro Politeama está em festa para contar a história de Laura Alves, a maior comediante portuguesa de todos os tempos.

Num espetáculo com um elenco de grandes e novos atores, 16 bailarinos e uma orquestra ao vivo, este espetáculo constitui uma das mais belas montagens de sempre apresentadas no Teatro Politeama.

La Féria juntou um elenco fantástico que revela Sissi Martins no papel de Laura Alves e Rui Andrade no de Vasco Morgado, que vive a apaixonante história de amor da maior vedeta portuguesa e do maior empresário. Eles são os protagonistas! O Teatro Monumental renasce e volta à cena o tempo dos mais deslumbrantes espetáculos feitos em Portugal, pela fantasia e arrojo de Filipe La Féria.

O Teatro Politeama oferece aos associados do GDST os seguintes descontos, mediante a apresentação do cartão de associado: 1.ª e 2.ª plateia, 15% nas sessões de 4.ª e 5.ª feira; 1.ª e 2.ª tribuna, 10% nas sessões de 6.ª feira, sábado e domingo, não sendo praticados descontos nos lugares de balcão. ●

... e também no Museu do Terramoto de Lisboa

O Grupo Desportivo Santander Totta tem o privilégio de informar que foi efetuado um acordo com o Quake Lisbon Earthquake Museum.

Este acordo oferece aos sócios do GDST um desconto de 12,5%, quando a compra dos bilhetes for feita online, através do site "LisbonQuake", ou na bilheteira, apresentando o código que se encontra na imagem da notícia no site do GDST (efetue o login para ter acesso ao código de desconto).

Assim poderá usufruir de uma experiência para toda a família de forma imersiva, plena de informação histórica e cultural, acrescentando a tudo isto o benefício material. ●

Ser voluntário com o Grupo Desportivo no Santander

Ser Voluntário é deixar uma marca solidária, é estarmos próximos da sociedade e das comunidades, reforçando valores como a humanidade, a solidariedade e a empatia.
O Grupo Desportivo associou-se ao Banco na divulgação das ações de voluntariado e na angariação de novos voluntários. Para fazeres parte, inscreve-te, enviando um email para **mario.henriques@santander.pt**

Karting

João Pedro Reis vence campeonato da zona Sul

Pedro Machado

Depois de seis provas realizadas em vários kartódromos do centro e sul do país (Kartódromos de Évora, Palmela, Bombarral, Batalha e Campera), com a participação de 26 pilotos inscritos, chegou ao fim o 17.º campeonato interno de karting Zona Sul.

Depois de muitas lutas em pista e de um dilúvio no Bombarral, a vitória coube a João Pedro Reis, seguido de Luis Miguel Sequeira e de Octávio Augusto Rodrigues.

Cabe agradecer a todos as excelentes prestações em pista e a sua conduta, também aos "rookies" que entraram nesta edição da prova e, em especial, a Mariana Jesus Freire, por ser a única no setor feminino. E, ainda, um grande agradecimento a Manuel Luis Falé, que veio do Algarve. ●

Luís Amaral vence última prova no Norte

Diogo Giraldes

Em Fafe decorreu a última prova do campeonato interno da Zona Norte, realizada com muita adrenalina e, acima de tudo, com muita amizade e confraternização.

A edição de 2023 contou com a presença de mais participantes, vindos de Coimbra, Viseu, Sever do Vouga, Porto, Ovar e Gondomar.

A última prova teve duas mangas muito animadas e alguns toques, como é normal naquela pista, com Luís Amaral a voltar a ser o grande dominador, com uma vitória e um 2.º lugar. Em destaque esteve, também, Ricardo Figueiredo, ao conquistar o 6.º lugar, garantindo a sua presença na Taça Inter Troféus, que contará com os seis pilotos apurados para ali representarem o GDST. ●

Entrevista com Anastácio Valadas

"Os grupos desportivos sempre foram a minha casa"

António Pires

Anastácio Valadas é um nome sobejamente conhecido de todos os que com ele tiveram oportunidade de trabalhar, primeiro no Crédito Predial Português – onde iniciou a sua atividade bancária em 1980 - e depois, por motivo de fusão, no Banco Totta Açores e no Banco Santander Totta. Começou na Direção Comercial – área de Crédito e informações comerciais e terminou na área de Riscos, tendo saído no final de 2005, por reforma antecipada.

Hoje com 43 anos de filiação no nosso Grupo Desportivo – desde 14 de Julho de 1980 – e com o número 6019872, Anastácio Valadas continua a participar ativamente na vida associativa, como atleta. E foi nessa qualidade que foi entrevistado por Fábio Dias e cuja conversa aqui reproduzimos na íntegra, certos de que será do interesse de muitos dos nossos leitores, com o desejo que o Anastácio continue a sentir o gosto por viver a vida e o atletismo durante muitos mais anos.

P - Com que idade começou a prática do atletismo? Apenas por lazer, combater o sedentarismo ou praticar vida saudável?

R - Comecei muito cedo, com 10 anos já fazia 34 quilómetros diários de bicicleta, para frequentar a Escola Secundária de Reguengos de Monsaraz. Nas aulas de ginástica tínhamos treinos de atletismo, para apurar os representantes da escola nos campeonatos escolares distritais, em Évora. Foi nessa altura que ganhei as primeiras medalhas.

Mais tarde, comecei a treinar ao fim de semana no Estádio Nacional. Em 1995, fiz a primeira prova organizada pelo SBSI, entre o nosso Hospital, nos Olivais, e o Centro Clínico, tendo ficado no 7.º lugar do escalão.

Corri sempre por prazer. Tive alguns convites de equipas que me ofereciam um "prémio" mensal, mas recusei. Sempre corri pelos nossos Grupos Desportivos, CPP, Totta e Santander.

P - Quantas horas por dia dedica à prática do atletismo?

R - Treino quase diariamente e também faço algumas caminhadas. Os treinos são de 10 a 15 quilómetros, sempre com um aquecimento de dez minutos antes dos treinos ou provas e de vinte minutos depois, por isso, em média, duas horas por dia.

P - Qual a distância ou prova preferida?

R – Atualmente, eu gosto mais das meias maratonas. Como já não faço treinos na pista, nem séries, a velocidade reduziu e, assim, vou em velocidade de cruzeiro.

Gosto muito da meia maratona de São João das Lampas e da prova do Fim da Europa, são provas duras e muito exigentes em termos físicos.

Outras das minhas paixões mais recentes são as caminhadas! Já fiz várias caminhadas para Fátima, para Santiago de Compostela, e um pouco por todo o Pais. A última grande caminhada que fiz foi a da Covilhã-Torre-Manteigas, 41 quilómetros sempre a chover, com um grau negativo e nevoeiro muito intenso. Felizmente, tenho três amigos com quem faço estas longas caminhadas.

P - Existe algo, prova ou desejo que sonha fazer há muito tempo? Porque não concretizou ainda?

R - Só fiz três maratonas, porque achei que o desgaste dos treinos não compensava a alegria de acabar mais uma maratona.

Gostava de ter feito a maratona de Nova Iorque. Fiz um treino no Central Park e fiquei apaixonado por aquele ambiente. As dificuldades, em termos de inscrição, contribuíram para não a ter feito. Portanto, preferi optar pela longevidade, fazendo as provas possíveis e que mais gosto.

Até hoje, já percorri 5.906 quilómetros em competição, num total de 466 provas, com mais de 42% de idas ao pódio, até ao 3.º lugar. A longevidade na vida e no atletismo sempre foram marcos que tenho respeitado, tudo fazendo para que isso aconteça.

P - Tem cuidado especial com a alimentação?

R - Eu tenho a sorte de gostar mais de peixe do que carne, eu como de tudo, mas com moderação. Como bom alentejano que sou, também gosto muito de um bom cozido à portuguesa, de uma açorda de alho alentejana e de uma açorda de beldroegas. A alimentação é muito importante na vida e nos resultados de um atleta.

> "Já percorri 5.906 quilómetros em competição, num total de 466 provas, com mais de 42% de idas ao pódio, até ao 3.º lugar"

P - Que cuidados tem antes de uma prova?

R -Fazer sempre alguns exercícios físicos antes e depois dos treinos e provas. Fazer também uma alimentação do mais simples e adequada à prática de um grande esforço físico, tanto no dia anterior, como no dia da prova.

P – Para si, o que representa o GDST?

R - O GDST, assim como os grupos desportivos que o antecederam, CPP e Totta, sempre foram a minha casa em termos desportivos. São como uma família, onde conheci e fiz amizades com pessoas que perduram ao longo dos anos. Sem o apoio dos nossos Grupos Desportivos, seria difícil ter uma longevidade e uma assiduidade durante todos estes anos nas provas de atletismo. Agradeço a todos pelo carinho e amizade com que sou tratado no nosso GDST.

P -Quais as três palavras que melhor descrevem a sua vida?

R - Família, sem uma grande família dificilmente se consegue atingir os objetivos e ser feliz. Honestidade, porque sem honestidade não poderemos ser dignos da vida que nos foi dada. Trabalho, porque sem trabalho sério e honesto dificilmente poderemos nos sentir realizados.

P – No âmbito lúdico, qual o livro ou filme preferido?

R - O "Memorial do Convento" é um dos livros que mais gostei, penso que li todos os livros de José Saramago, o nosso Ilustre Nobel da Literatura. No cinema, o filme "Voando Sobre um Ninho de Cucos" e o "Padrinho" são os meus filmes preferidos.

P - Qual o tipo favorito de comida?

R - Prefiro comidas simples, à base de grelhados.

P - Qual é o seu artista ou grupo musical favorito?

R - Gosto muito do António Zambujo e da Marisa. Naturalmente que também adoro ouvir um bom grupo coral alentejano.

P - Quem é a pessoa que mais o inspira?

R – Infelizmente, os meus pais já faleceram há muitos anos, eram eles a minha fonte de inspiração! Tentei sempre seguir os seus ensinamentos, a sua honestidade e o seu trabalho. Muito eles trabalharam para que eu e o meu irmão pudéssemos estudar.

E antes de terminar, quero agradecer a amabilidade que a Direcção do nosso GDST teve comigo, bem como a dedicação do Fábio à nossa equipa de atletismo. Obrigado, pois. ●

Atletismo

Intensa participação nas corridas de São Silvestre

Fábio Dias

As corridas de São Silvestre tornaram-se populares na segunda metade do Século XX e tornaram-se "moda" nos últimos anos, um pouco por todo o Mundo e também em Portugal, havendo quem marque a prova para 17 de dezembro e outras mais variadas datas, quando a versão original estipulava que a corrida devia ter lugar, sempre, na noite de fim-de-ano.

Foram muitas as corridas de São Silvestre que contaram com a participação de atletas do GDST. Na impossibilidade prática de referências desenvolvidas a cada uma dessas provas, por falta de espaço, aqui ficam as classificações obtidas por cada um dos nossos atletas, com indicação do local da prova, classificação geral e no escalão e tempos gastos pelos mais rápidos dos nossos em cada corrida:

Amadora - Participaram 16 atletas com as cores do GDST, com realce para o bom desempenho coletivo e destaque para o contributo do Luis Allen, que gastou 38m24s e Paulo Alves, com 40m28s;

Lisboa - Participaram 29 atletas do GDST, com bom desempenho coletivo e destaque para Nuno Henriques, com o tempo de 40m28s, Paulo Alves, que gastou mais 16 segundos, e António Louro, com 41m22s;

Famalicão - 340.º Nuno Moreira, e (324.º), com 45m44s;

Porto - 179.º Nuno Martins (35.º), 39m51s;1155.º Filipe Lima (165.º); 1430.º Vítor Gomes (43.º); 1716.ª Bia Maia (15.ª); 1866.º Adalberto Figueiredo (252.º); 2629.º Carlos Eduardo Coelho (412.º); 3081.ª Virgínia Costa (50.ª); 3342.º Manuel Carvalho (174.º); 3857.º Paulo Saraiva (543.º); 3931.ª Branca Oliveira Marques (24.ª); 4099.º Armandino Taborda (152.º) e 5666.ª Nancy Saraiva (152.ª).

Seixal - Mais um pódio para o veteraníssimo Anastácio Valadas, com o 2.º lugar no escalão M70. E um honroso 4.º posto no escalão F55 para a Beatriz Estevez.

Braga - 674.º Manuel Carvalho (208.º), 53m20s. ●

Luís Allen brilha no Grande Prémio de Natal

Fábio Dias

O 64.º Grande Prémio do Natal, que atravessa as principais artérias da cidade de Lisboa, realizou-se em 10 de Dezembro, com a presença de cerca de seis mil participantes.

É uma das provas mais antigas da quadra natalícia e que se caracteriza pelo espírito do Natal, camisas coloridas alusivas à quadra e ainda participantes com maior imaginação e imbuídos nesse verdadeiro espírito, com os seus adereços.

O Grupo Desportivo esteve representado com 42 participantes na corrida de dez quilómetros e com 21 participantes na caminhada de quatro quilómetros.

O espírito de Natal espalhou-se por Lisboa, tendo a corrida se iniciado na Avenida Lusíada, junto à estação de Alto dos Moinhos, juntando-se, no Campo Grande (junto ao Museu de Lisboa) os participantes na caminhada sendo a meta, conjunta, no Marques de Pombal.

Os nossos atletas destacaram-se, uma vez mais, não só pelos resultados mas sobretudo pela união e alegria do reencontro, facilmente percetível na "onda vermelha Santander".

Destaque para Luís Allen, pelo terceiro lugar no escalão, mas toda a equipa está de parabéns. ●

Filipe Lima em destaque na Volta a Paranhos

Joaquim de Sousa

A Volta a Paranhos, uma das corridas mais emblemáticas da cidade do Porto, teve lugar em 8 de dezembro.

A Delegação Norte participou, mais uma vez, no evento e esteve representada pelos colegas Manuel Carvalho, Filipe Lima, Armandino Taborda, Virgínia Costa e Rui Barbosa, que obtiveram os seguintes resultados:

432.º Filipe Lima (2.º no escalão), 46m11s; 792.º Manuel Carvalho (84.º), 51m45s; 869.º Arnandino Taborda (75.º), 53m04s; 899.ª Virgínia Costa (13.ª), 53m13s; 925.º Rui Barbosa (151.º), 54m15s. ●

GDST em atividade em duas meias maratonas

Fábio Dias

Em 3 de dezembro, o Banco Santander marcou presença, pelo seu Grupo Desportivo, em mais um evento desportivo, a 10.ª edição da meia maratona dos Descobrimentos.

Esta edição contou com a participação de 8.000 atletas (3240 femininos e 4760 masculinos), de diferentes nacionalidades e teve o seu início na Praça do Império e chegada na Praça do Museu da Marinha, passando por muitos dos nossos icónicos monumentos históricos dos Descobrimentos, desde Algés até ao Moderno Museu do Fado, e que se traduziu numa corrida muito agradável, com uma moldura humana verdadeiramente impressionante e bastante competitiva.

OGDST ali teve 58 atletas nas diferentes provas e nem o friozinho matinal (6 graus) à beira-rio tirou a habitual alegria e vontade de prestigiar a "nossa" camisola, não só pela tentativa de obter os melhores resultados como reforçando a coesão e companheirismo nestas provas.

Sem desprimor para todos os atletas, destacam-se António Louro, com 1h27m35s e Alexandre Almas, com 1h30m12s na meia maratona, de 21 quilómetros, e Filipe Monteiro, com 45m22s na mini maratona, de 10 quilómetros.

Em **Évora**, o GDST contou com a presença de seis atletas, com bons desempenhos face à forte concorrência, sendo de destacar Paulo Alves, com um novo recorde pessoal. Resultados:

Meia Maratona: 69.º Paulo Alves, 1h25m18s; 150.º Rui Machinho, 1h33m44s; 376.º José Raposo, 1h48m09s e 674.º Tiago Bandeira, 2h23m34s.

Mini Maratona: 290.º Carlos Morais, 56m02s e 830.ª Deolinda Pitacho, 1h16m58s. ●

Ação solidária também no atletismo

Fábio Dias

A 8.ª edição da "Corrida dos Adeptos e Simpatizantes", realizou-se em 21 de janeiro, em memória do jornalista Arons de Carvalho, que teve papel crucial na divulgação de inúmeros dados estatísticos sobre o atletismo português.

Evento organizado pela Xistarca, no Parque Ribeirinho do Oriente, com um espaço próprio para a doação de bens alimentares ou vestuário, que foram entregues à Associação "O Companheiro", resultando que, às vezes, as pequenas ações são causas para grandes sorrisos de várias famílias em dificuldades.

As três provas decorreram ao longo da Av. Infante Dom Henrique, com partida e chegada ao Parque Ribeirinho do Oriente: "kids race" de 500 metros, corrida de 10,3 quilómetros, e mini corrida e/ou caminhada de 5,5 quilómetros.

Na prova principal, com 405 atletas que a completaram, registe-se a forte adesão do GDST, que levou 16 atletas, e também com uma participação massiva na mini corrida com 24 atletas.

Mais uma vez foram obtidos bons resultados coletivos e individuais, com destaque para o primeiro lugar no escalão M70 do veterano Anastácio Valadas (46 minutos), o segundo lugar no escalão F65 de Paula Toscano (70 minutos), e o 32.º lugar da geral do Rui Machinho (43 minutos).

Entre lebres, tartarugas ou recordes pessoais obtidos, correr ou caminhar numa manhã de domingo ainda que fria, é sempre uma aposta ganha. Como já foi dito várias vezes, ficar em casa não é opção! ●

Muitas provas estão na agenda

Fábio Dias

São muitas as provas de atletismo em que atletas do nosso Grupo Desportivo vão participar nas próximas semanas, Por isso, aqui fica o calendário das provas a que os nossos atletas vão ser chamados:

- A mítica corrida "Grande Prémio do Atlântico" será realizada em 18 de fevereiro e percorre as principais ruas da Costa de Caparica e o paredão, junto às praias.

- A 29.ª edição da "Corrida da Árvore" terá lugar em 25 de março e, lançada em 1993, é uma prova histórica, no coração verde de Lisboa, amiga do ambiente e por onde já passaram mais de 30 000 participantes.

- A empresa Municipal "Óbidos Criativa" organiza em 2 de março, em parceria com a Câmara Municipal de Óbidos, o Clube de Atletismo de Óbidos e a Ganhardestak, a 5.ª edição da "Corrida do Chocolate", bem como a 4.ª edição da "Caminhada do Chocolate", ambas com partida e chegada à porta da Vila de Óbidos.

A prova realiza-se durante o Festival Internacional de Chocolate de Óbidos. A corrida de estrada, na distância de 10 quilómetros, terá a partida na Porta da Vila, e a caminhada terá uma distância de 6 quilómetros.

- Vila Franca de Xira volta a ser, em 3 de março, o palco da tradicional "Corrida das Lezírias" que, anualmente, reúne na cidade milhares de atletas e amantes do desporto, oriundos de todo o país.

A prova volta à estrada e ao seu percurso habitual com os 15,5 quilómetros percorridos em asfalto, calçada e terra batida, os cinco quilómetros em piso betuminoso e a corridinha de 400 metros a 800 metros.

Entretanto, outra prova teve lugar muito recentemente e a ela faremos referência no próximo número, a 8.ª edição da Meia Maratona de Cascais teve lugar em 4 de fevereiro, com muitos atletas a aproveitarem o bom tempo para se fazerem acompanhar dos familiares diretos, para desfrutarem das belezas da região. ●

Jorge Guapo

O torneio social "HPMCAR" realizou-se de 12 a 14 de janeiro, no Padcenter, em Odivelas, onde o nosso Grupo Desportivo esteve representado por Néia Valente e Sandra, que participaram na classe F3 e ficaram classificadas no terceiro lugar, merecendo parabéns pelo seu desempenho.

Padel

Terceiro lugar no torneio de Odivelas

As duas atletas antes referidas também participaram, em representação do GDST, na 1.ª edição do Open do Clube Just Padel, em Vila Nova de Gaia, entre 30 de novembro e 3 de dezembro, tendo sido eliminadas nos quartos-de- final na categoria F4.

Sérgio Ribeiro em destaque na Póvoa de Varzim

De 1 a 3 de dezembro decorreu, na Póvoa de Varzim, o "Open AP Motors", organizado pelo "Intalgreen Padel Clube Ageas", tendo o GDST - Delegação Norte participado, contando com a presença de Sérgio Ribeiro em sua representação e que viria a classificar-se no 2.º lugar, no Grupo D. ●

Futsal

Equipa do GDST chegou às meias-finais

Luís Milheiro

Foi com enorme satisfação que a equipa de futsal do GDST participou no Torneio Solidário da "Masterfoot – Golos contra a Fome 2023".

A nossa presença contribuiu para a causa com 200 quilos de bens alimentares (20 golos) num total de 970 quilos, doados por 12 equipas.

O desempenho da equipa do GDST foi bastante positivo também no plano desportivo, tendo chegado às meias-finais do torneio. O jogo chegou ao fim com uma igualdade no marcador e teve de ser resolvido o desempate através de grandes penalidades, onde a equipa adversária foi mais feliz.

Como não podia deixar de ser, o GDST iniciou o novo ano com um evento solidário.

Se na edição de dezembro 2023 a equipa do GDST contribuiu com 200 quilos de bens alimentares, a nossa presença, desta vez, aumentou o seu contributo para uns significativos 290 quilos. Com o esforço de todas as equipas neste torneio, a MasterFoot entregará à Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares Contra a Fome, 1.080 quilos de bens alimentares. ●

Golfe

GDST vence torneio de Natal dos Quadros e sagra-se campeão nacional

Disputou-se em 10 de dezembro o tradicional torneio de Natal do Clube de Golfe do SNQTB, que teve lugar no campo da Quinta do Peru (Azeitão), com a participação de 42 jogadores individuais e representantes de vários clubes bancários.

Por equipas, o Santander venceu a concorrência, sendo seguido do Novo Banco e da CGD. Participaram, em representação do GDST, Francisca Salgado, Tiago Pinheiro, Bráulio Silva, Nuno Dias, Vasco Valente, António Santos, João Sequeira e Luis Sequeira.

De destacar o desempenho da jovem Francisca Salgado que foi a melhor jogadora do torneio, com 35 pontos "gross", tendo ainda vencido o prémio do "longest drive" misto.

Após uma simbólica e divertida troca de prendas de Natal, procedeu-se à entrega dos prémios da Ordem de Mérito de 2023 do Clube, na qual foram premiados dois jogadores do GDST: Bráulio Silva e João Machado, os dois primeiros em "Net Geral".

Aproveitamos para agradecer a todos os jogadores das secções Norte e Sede que, ao longo do ano, contribuíram, com a sua participação, para o excelente desempenho do golfe do GDST.

Torneio de Natal em Quarteira

O Clube de golfe do GDST realizou o seu torneio anual de Natal em 2 de dezembro, no campo do Vila Sol, em Quarteira.

A competição foi disputada por 26 jogadores, entre atletas do GDST e convidados.

O bom estado do campo, associado a uma manhã de sol, proporcionou aos jogadores uma excelente jornada de golfe, muito do agrado dos participantes.

As classificações do torneio podem ser consultadas no site, no entanto destacam-se os premiados:

- 1.º gross - Pedro Taborda
- 1.º net - Pascal Ballayer
- 2.º net - Nuno Dias
- 3.º net - Ricardo Santos
- 1.º net convidados - João Sá.

No final do dia, realizou-se o jantar de convívio com a presença dos jogadores e familiares, e foram entregues os prémios do torneio de Natal, bem como os da OM de 2023.

As atividades golfistas do GDST foram retomadas em 13 de janeiro no campo do Montado. ●

Ténis

Rui Emanuel Silva vence dois torneios na Ericeira

Jorge Guapo

O "Open da Ericeira" decorreu no fim-de-semana de 20 e 21 de janeiro e o Grupo Desportivo Santander Totta ali esteve representado por Rui Emanuel Silva.

Os jogos decorreram com um tempo espetacular e, no dia 21, foi efetuada a final de singulares. O nosso atleta, depois de várias horas de jogo, acabou por vencer a final e o torneio, estando de parabéns pelo seu desempenho.

Antes, em 2 de dezembro, teve lugar o "Ericeira Ténnis Masters" em singulares, composto por um excelente elenco de jogadores e que decorreu durante um dia de sol radioso, num total de 15 encontros num saudável convívio de prática da modalidade.

Rui Emanuel Silva esteve em representação do Grupo Desportivo Santander Totta, tendo chegado á final e, após uma disputa de várias horas, sagrou-se vencedor do torneio, alcançando assim a posição mais elevada no "ranking" da Liga de Ténis da Ericeira. ●

BTT

Boas prestações em Canha e Vila Real

Hélder Coimbra

A 17.ª edição da Maratona de Canha, prova de BTT organizada pela Câmara Municipal do Montijo e pela Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo, com a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Canha, local onde foi montada a partida e chegada, decorreu em 3 de dezembro.

O evento reuniu 520 inscritos, divididos em duas distâncias, Maratona/60km e Meia Maratona/35km, prova cronometrada, com caráter competitivo amador, cujo percurso era maioritariamente preenchido por estradões rurais e terreno com bastantes zonas de areia, muitas poças de água e lama. A representar o GDST estiveram presentes João Godinho, António da Costa e Bruno Pereira, na distância meia maratona, salientando-se os espetaculares resultados obtidos: João Godinho, 5.º no escalão M50, com 1h32m13s; António da Costa, 25.º no escalão M40, com 1h56m26s; e Bruno Pereira, 35.º no escalão M40, com 2h05m34s.

O "Passeio BTT Inverno 2024", foi um passeio que decorreu em Vila Real, promovido pelo Grupo de Ciclismo e BTT Bila Biker´s.

Os participantes enfrentaram um percurso com 42 quilómetros e um acumulado total de 1050 metros, sem cariz competitivo e sem registo dos tempos.

As Serras do Marão e do Alvão foram as grandes "patrocinadoras" da prova, que decorreu em 7 de janeiro.

Paisagens fabulosas, subidas épicas e descidas fantásticas foram o reforço que o colega Nuno Martins, da Delegação Norte, precisou para concretizar este passeio. ●

Motard

Um passeio pelas margens do Alqueva

Nuno Barquinha

O grupo motard do GDST efetuou um passeio ao maior lago artificial da Europa, Alqueva, em 18 e 19 de novembro.

O passeio arrancou em Alcácer do Sal, com primeira paragem na barragem do Alqueva. Foi um troço um pouco longo mas com maravilhosas paisagens, passando por Casa Branca, Torrão, Vila Nova da Baronia, Viana do Alentejo e Portel.

Atestado o depósito e o estômago e tirada a foto de grupo, iniciámos mais um troço, sempre tendo o Alqueva como paisagem e o destino chamava-se "Sem Fim", um restaurante na aldeia de Telheiro, que aproveitou as antigas instalações de um lagar de azeite. À tarde, embarcámos num veleiro típico para um passeio no Alqueva, onde aprendemos mais da história da região.

Terminado o passeio, o destino seria o Alandroal, onde iriamos dormir e ter mais um belo repasto, com direito a sessão de fados no "Recanto do Fado".

O dia de domingo seria preenchido por um curto passeio pela região, Juromenha, Vila Viçosa e Serra d'Ossa, onde foi tomada a última refeição. À tarde ainda tempo para uma visita ao museu do Barro, em Redondo, antes das despedidas e regresso a casa, com um especial agradecimento ao João Galhardas, que foi o organizador deste passeio. ●

Pesca

Jorge Esteves, vence e convence

Luís Ferreira

A 4.ª e última saída do campeonato convívio piscatório, do grupo dos amigos da pesca embarcada, realizou-se em 18 de novembro.

Jorge Esteves, assíduo participante nestes convívios e também membro da equipa concorrente ao campeonato, organizado pelo MAIS Sindicato, venceu e convenceu os demais companheiros.

Os 15,970 quilos capturados, distribuídos por diversas espécies - besugos, sargos, choupas e também lulas - ditaram o vencedor. ●

Trail

Intensa atividade de norte a sul do país

António Pires

Foram muitas as provas de "trail" realizadas nos últimos três meses e que contaram com a presença de representantes do GDST. Contudo, e por absoluta falta de espaço, somos forçados a reduzir o caudal informativo e teremos de referir apenas as classificações obtidas nas diversas provas.

Assim, na 5.ª edição do "Vouga Trail", em Sever do Vouga, que decorreu em 6 e 7 de janeiro, Lurdes Maia (Bia Maia), foi 332.ª na distância de 20 quilómetros e 9.ª no escalão F50, com 03h04m08s.

Em 13 e 14 de janeiro, decorreu a 10.ª edição dos "Trilhos dos Reis/Delta Cafés", na zona de Portalegre e com 2150 participantes, tendo o GDST contribuído com 5 aventureiros no "trail", 6 aventureiros no "mini trail" e um na caminhada, obtendo bons resultados coletivos (17.ª equipa em 55 e 32.ª em 68), respetivamente.

Em 7 de janeiro e como primeira das seis provas do "Mafra Trail Running, a "Vulcan Trail" teve lugar em Igreja Nova, nos arredores daquela cidade, e o GDST esteve representado no "trail curto" com dois atletas, Hugo Nunes que terminou num brilhante 27.º lugar e 4.º do escalão M50, e José Santos, 141.º da geral e 18.º do escalão M50.

Em 10 de dezembro decorreu o "Pinga trail", em Arruda dos Vinhos, com o GDST representado no "trail curto" (14km) por Nuno Borges e Bárbara Borges, que concluíram, respetivamente, em 1h54m e 2h55m.

Em 3 de dezembro decorreu o "Seis Cascatas", com partida e chegada na localidade de Cheleiros e com o GDST representado por Hugo Santos, que foi 21.º no "trail curto", com 1h30m.

Em 26 de novembro realizou-se a 1.ª edição do "Trail do Trabulo" organizado pelo Município de Sátão, com mais de 800 atletas. O GDST esteve representado por Rui Cunha e Silvério Correia, que participaram no "trail" de 23 quilómetros estiveram em bom plano obtendo respetivamente o 3.º e o 4.º lugares no escalão M55 e os 69.º e 70.º na geral, com 02h28m14s e 02h29m23s, respetivamente.

Uma semana antes teve lugar a 4.ª edição do "Oeiras Trail", com cerca de mil participantes. O GDST contou com a presença de 23 atletas com bons desempenhos, sendo de destacar Isabel Rodrigues, primeira no escalão F60, e Anastácio Valadas, segundo no escalão M70.

A 4.ª edição do "Ultra Trilhos da Gardunha" decorreu em 28 de outubro, tendo levado ao Louriçal do Campo cerca de 500 participantes. O GDST esteve representado nos "mini trilhos" por Isabel Rodrigues e João Rodrigues, tendo a Isabel obtido o 1.º lugar no escalão F60.

A 10.ª edição do "Trail de Fátima" decorreu em 21 e 22 de outubro e contou com a participação de 700 atletas, entre eles Nuno Henriques em representação do GDST, na distância Ultra (45 Km), tendo sido 23.º e 3.º no escalão M45, com 6h14m, terminando assim a participação no campeonato nacional de "Trail Ultra 2023" na 20.ª posição do seu escalão. ●

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