

Boletim Informativo do CDQ

Km Jovem Regional

4ª EQUIPA

Valéria Santos com a marca de 3'18"00 foi a vencedora dos 1000 mts sagrando-se a Campeã Regional de Sub-23. Por seu lado a Anabela Moreira (2ª Snr) foi a 4ª da Geral.

Artur Domingos subiu ao Pódio ao terminar a sua prova dos 1000 na 3ª posição.

Filipe Guedes foi o vencedor dos 600 mts de Benjamins Masculinos.

Jéssica Pereira terminou em 5º Lugar á frente da Marta Faria que entrou na 8ª posição encerrando a nossa presença nas Iniciadas.

Nilson Tavares nos Juniores foi 6º.

Márcio Salgado 6º e Mussa Pereira em 8º foram os Séniores de Serviço

10º para José Dantas nos Juvenis M e o mesmo 10º para a Natacha Domingos, atleta Juvenil.

11º Lugar para a Cristiana nos 600 mts em Benjamins F.

Melissa Sena foi a nossa representante nas Infantis F e terminou em 13ª.

Meeting Jovem de Atletismo (Lagos)

Participou o CDQ com 11 Jovens atletas e obtivemos o 7º Lugar da Geral Coléctiva.

Valéria Santos 1ª Sub 23



Artur Xavier 3º



Actividades Desta Semana

Quinta 13 – Meeting Cidade de Quarteira

Sábado 15 – Regional de Juvenis em Faro

Domingo dia 16 – Regional de Juvenis em Quarteira

Sabia que...

Meeting de Atletismo 13 de Maio
"Cidade de Quarteira" 19H 30'00

Provas de Velocidade, Lançamentos
Marcha e Obstáculos

Sivia Cruz, Recordista do Dardo em Quarteira... a 13 de MAIO



.....
Agradece Publicamente o CDQ à Câmara Municipal de Loulé o apetrechamento da Pista de Atletismo com a Instalação da Gaiola de Lançamentos, Colchão de Salto com Vara, Barreiras e ainda a requalificação da pista e caixas de saltos incluindo a Homologação da Instalação.
.....

www.cdq.co.pt

Tel. 289 108 443 – 964 033 261



Segunda-feira

Apoio às escolas com acções de captação das 10 às 16.00. Dedicado á recuperação Física 19:15

Terça-feira

Apoio às escolas com acções de captação das 10 às 16.00. Treino 19:15

Quarta-feira

Treino de Marcha (Artur)
Treino de Manutenção Física (Nélia)

Quinta-feira

Meeting da Cidade de Quarteira

Sexta-feira

Preparação para o Fim de Semana

Próximos Eventos CDQ

Meeting Cidade de Quarteira

Quinta-feira, 13 de Maio, 18:30

Pista de Atletismo do Estádio em Quarteira

Julho:

Milha Urbana Nocturna no Calçadão de Quarteira

19 Setembro:

Meia Maratona de Quarteira

Marcha Caminhada

15 Kms de Quarteira

Viagem a Barcelona!

De 26 a 31 de Julho.

Visita ao Campeonato da Europa de Atletismo que se realiza em Barcelona.

Viagem de Autocarro com acompanhamento de técnicos do clube, 4 noites e 6 dias.

Visita ao estádio Olímpico de Barcelona, visitas culturais.

Apoio aos atletas Portugueses a participar em Barcelona