



Alguns elementos da equipa Campeã Regional Junior

## CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES em PISTA

Disputou-se em Quarteira na Renovada pista de Atletismo o Campeonato Regional de Juniores e deu-se a 1ª Utilização plena de todos os novos equipamentos: Colchão de Salto com Vara e a Gaiola de Lançamentos.

Ficando Gravado a Ouro, este fim de semana, na curta história do nosso clube, com 122 pontos no sector Masculino, seguindo-se

o Olímpico Clube de Lagos com 102 pontos e em 3º o Núcleo Sportinguista de Faro com 67 pontos.

Já no sector Feminino alcançamos o 2º lugar a 1 ponto da equipa vencedora – Academia D. C. Praia da Falésia (Albufeira), e em 3º o Clube Recreativo Santaluziense de Tavira com 61 pontos.

## Classificações

### 4º Lugar

Rita Sobral	Comprimento
Sandro Ferreira	3000 metros
André Martins	110 Barreiras
Vitor Augusto	Disco
Cheila Correia	Peso e Disco
Nicolau Cardoso	100 Metros

### 5º Lugar

Ana Vieira	200 Metros
Daniel Borges	110 Barreiras
André Martins	Triplo

### 6º Lugar

Nicolau Cardoso	200 Metros
Natacha Domingos	Peso
Daniel Borges	Comprimento
José Dantas	100 Metros
Suzana Gonçalves	Disco
Priscila Domingos	Dardo

### 8º Lugar

Dantas	200 Metros
Paulino Tavares	100 Metros

## Pódios Individuais

Vitor Augusto	1º Peso, 2º Martelo
Priscila Domingos	1º 3000 Obstáculos e 2º 800 mts
Nilson Tavares	2º Dardo e 2º 5000 Marcha
Marco Revez	2º 400 Mts Barreiras, 3º Disco
Natacha Domingos	2º 400 Mts Barreiras, 3º 100 Mts Barreiras
Miguel Santos	2º Altura, 3º Vara
Ricardo Castro	2º 5000 metros
Cheila Correia	3º Martelo
Suzana Gonçalves	3º 400 Mts Barreiras
Ruben Gomes	3º Dardo
Rita Sobral	3º Dardo



Julho de 2010 – III Milha Urbana de Quarteira

Setembro de 2010 – Meia Maratona de Quarteira, 15 Kms e Caminhada de 5 Kms

Outubro de 2010 – III Cross de Quarteira

CDQ – Pela sua saúde



## Campeonato Regional de ESTAFETAS

**26 de Maio** na Pista de Faro com início às 20.30, destinado a Juvenis, Juniores e Seniores. As nossas equipas estarão presentes.

### Juvenis:

4x100 e 4x300 Masculinos e Femininos

Juniores:

4x100 e 4x400 Masculinos e Femininos

### Sub-23:

4x100 e 4x400 Masculinos e Femininos

### Séniores:

4x100 e 4x400 em Masculinos e Femininos

E este ano queremos fazer uma estafeta de M40 (Atletas experientes nascidos antes de 1970)



**loulé  
concelho**

...inspiramos o Desporto!

## Estafeta de 4x100 e 4x400.

### E claro tivemos as estafetas:

4x100 mts com **Vitória** para o quarteto, Miguel Santos, João Dantas, Paulino Tavares e Nicolau Cardoso

E ainda:

4x400.... **2ª Equipa**, com Miguel Santos, Paulino Tavares, João Dantas e Daniel Borges (Juvenis).

**Mais sobre os 4X100 metros**, é disputado por 4 atletas que correm 100 metros cada. A partida é semelhante aos 400 metros. A troca de corredores ocorre a cada 100 metros dentro da chamada zona de transmissão, uma área com cerca de 20 metros de comprimento. Os Juizes controlam se as mesmas são feitas nas zonas designadas e observam todo o processo. Passagens de testemunho fora destas zonas dão direito a desclassificação.

Os corredores dos percursos 1 e 3 correm com o testemunho na mão direita; nos percursos 2 e 4 com a mão esquerda. O atleta que recebe o testemunho já deve estar correndo em alta velocidade, deve apanhar o testemunho de costas apenas á voz do companheiro de equipa. Quem deixa cair o testemunho é que apanha e claro todo o processo é observado pelos juizes e assinalado com bandeiras a zona onde existir uma falha. Em todo o processo podem ocorrer erros e desqualificações. As estafetas proporcionam momentos únicos de emoção e vibração, unindo as equipas e é norma a estafeta dos 4x100 encerrar a 1ª Jornada quando se disputa campeonatos de 2 dias.



**Treinos no Estádio  
Municipal de Quarteira**

**Telefone:**

**964 033 261**

**Fax:**

**289 108 443**

**Endereço de Correio  
Electrónico:**

**CDQUARTEIRA@GMAIL.COM**

**Web Site:**

**[www.CDQ.CO.PT](http://www.CDQ.CO.PT)**

## Campeonato de Clubes – Apuramento Nacional

Campeonato Nacional de Clubes em Pista, Estádio Universitário em Lisboa.

Sábado, dia 29 e Domingo 30 com o objectivo de proporcionar mais uma oportunidade aos nossos jovens de conviverem e aprenderem com outros praticantes.

Alguns atletas em destaque na nossa equipa:

Jorge Eduardo, Miguel Santos, Nilson Tavares, Anabela Moreira, Valéria Santos, Vanessa Martins

Sábado e Domingos resultados actualizados no nosso site e Fórum:

[www.cdq.co.pt](http://www.cdq.co.pt)

### Viagem a Barcelona!

Saída dia 26 de Julho (Quarteira)

Chegada a Barcelona 27 de Julho a tempo de assistir á prova dos 20 Kms Marcha.

Regresso dia 31 após o término da Maratona.

...

Viagem de Autocarro, visita ao Estádio Olímpico de Barcelona onde estará a decorrer o Campeonato da Europa de Atletismo

Pormenores em:  
[www.eventoscdq.co.pt](http://www.eventoscdq.co.pt)







**CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES**

**1ª Equipa Masculina**

**2ª Equipa Feminina**



**loulé**  
concelho

