

## REMO

### PATRICIA BATISTA EM 2º NA TAÇA DE PORTUGAL



Viana do Castelo recebeu domingo, 21, a Taça de Portugal, naquela que foi a última grande prova nacional da época.

Apesar de alguns contratemplos (a forte corrente que se fez sentir e na desigualdade verificada entre as pista mais perto da margem face às pista localizadas no centro do rio) as provas decorreram sem problemas de maior.

O Ginásio Litocar, já com a maioria dos seus remadores em férias, apresentou-se apenas com 3 tripulações.

Patrícia Batista, a competir em skiff, alcançou o segundo lugar da geral e o melhor resultado dos remadores do Ginásio Litocar.

A equipa de double-scull constituída por Joel Cabete e Francisco Mesquita conseguiram o 4º lugar da final, bem como o shell 4 sem timoneiro composto por Pedro Muja, Paulo Veloso, José Silva e João Ferreira.

Segue-se agora um breve período de férias com os treinos a serem retomados no fim de Agosto

## REMO DE LAZER MAS NÃO SÓ



Remo de lazer é o equivalente a remo de passeio e convívio, mas no Ginásio não fica por aí, o remo de lazer também equivale a competições de masters.

E foi o que aconteceu no passado domingo, 14, com a equipa do remo de lazer a participar no Campeonato Nacional de Veteranos, no Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho, e a conquistar para o Ginásio Litocar 6 títulos nacionais e 2 segundos lugares.

Apresentado 10 tripulações de várias classes etárias o Ginásio Litocar foi Campeão de Portugal em Shell de 4 com timoneiro escalão E (classe de idade entre 55 e 60) com os atletas José Ferreira, Reinaldo Santos, José Tomé, José Curado e João Ferreira (tim), em quadri-scul D (50-55) com Vítor Faria, Anno Visser, José Oliveira e José Barbosa, em double-scul E (55-60) com José Ferreira e José Tomé, em shell de 8 D (50-54) com Carlos Ferreira, José Curado, José Santos, Miguel Veneza, Nuno Mendes, Manuel Guerra, Jorge Monteiro, José Reis e João Ferreira (tim), em skiff C (43-50) com Licínia Ferreira e em quadri-scul D (50-55) com Esmeralda Melo, Licínia Ferreira, Suzana Almeida e Paula Faria.

As medalhas de prata foram conseguidas pela equipa de quadri-scul B (36-43) constituída por Vanessa Reboca, Fernanda Vasco, Ana Mendes e Sandra Gomes e pela skifista A (27-36) Vanessa Reboca.



## **ESCOLAS DE VERÃO NA ACADEMIA 94**

O Programa “Remo nas férias”, que o Ginásio Litocar organiza anualmente de Junho a Setembro, inclui sempre outros atractivos além da aprendizagem da modalidade.

Foi o caso da deslocação à Meo Kids / Academia 94, na última quinta-feira, onde os cerca de 40 jovens candidatos a remadores tiveram oportunidade de se divertirem, quer brincando nos insufláveis ou jogando futebol, quer ainda como uma sessão de “zumba”, à qual não resistiram algumas mães que os acompanharam.

Muita alegria e boa disposição numa manhã bem passada nas excelentes instalações da Academia, cujos frequentadores habituais, e já são muitos, visitarão dentro em breve o Centro Náutico da Fontela.

## **COMENTÁRIO CALINADAS...**

*Dado que os media regionais se “esquecem” muito frequentemente dos sucessos do Ginásio – é assim há anos e anos! – convém lembrar que nos NACIONAIS DE REMO de há uma semana os nossos atletas subiram ao pódio 14 vezes, com dez títulos de Campeões de Portugal, três de Vice-Campeões e um 3º lugar.*

*A nível nacional, com 22 clubes concorrentes, estivemos no topo do Remo Jovem, em igualdade com a Juventude de Cerveira (4 títulos cada). No escalão de Veteranos, apenas fomos superados pelo Infante D. Henrique.*

*Dos seis Clubes da Associação da Beira Litoral, apenas o Ginásio (10), a Académica (1) e o Galitos (1) conquistaram títulos.*

*O que mereceu ao “Diário de Coimbra” uma notícia de meia dúzia de linhas, sem qualquer fotografia, diluída no conjunto do noticiário desportivo.*

*Imaginamos facilmente, por exemplos anteriores, o que aconteceria se tivesse sido ao contrário!...*

## **NATAÇÃO**

### **GINÁSIO COM BONS RESULTADOS NOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS E ABSOLUTOS**



Os Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos de Verão / Open de Portugal realizaram-se entre os dias 18 e 21 de Julho, nas Piscinas Municipais de Famalicão, com a presença de 651 nadadores (374 masculinos e 277 femininos) em representação de 95 Clubes. Destaque para a participação estrangeira de 11 Clubes/Seleções constituída por 20 nadadores espanhóis, 15 italianos, 10 britânicos e 7 suecos.

O Ginásio esteve representado com 9 atletas - 5 juvenis, 2 juniores e 1 sénior, com destaque para as presenças na final B nos 200 metros costas de Tatiana Santos, onde obteve um honroso 2º lugar e de Ana Raquel Ferreira com um 6º Lugar. Esta nadadora, apesar de ser júnior de 1º ano, esteve sempre nas

posições cimeiras deste escalão, com realce para a 4ª posição nos 200 livres e 5ª nos 200 costas.

A juvenil Ana Estevinha esteve à porta do pódio nos 100 mariposa, onde foi 4ª classificada a 15 centésimos de segundo da 3ª posição.

A estafeta absoluta constituída por Tatiana Santos, Margarida Pelaio, Ana Estevinha e Raquel Ferreira (nos 400 Estilos) e a estafeta juvenil com Sandra Oliveira, Raquel Duque, Ana Estevinha e Inês Nunes (4x200 Livres, 4x100 Livres e 4x100 Estilos), conseguiram também boas classificações.

## **BASQUETEBOL**

### **ANTÓNIO MOREIRA TREINA CASINO GINÁSIO**



Na próxima época, António Moreira vai continuar como treinador da equipa sénior do Casino Ginásio, cargo que assumiu nas últimas jornadas da época de 2012-13.

Está já a ocupar-se da selecção do plantel, estando já confirmada oficialmente a permanência na Proliga.

Também a nível das equipas de Formação se encontra definido quais serão os respectivos técnicos: Luís Dionísio (sub-18), João Mota (sub-16), Rui Furet (sub-14-A), António Lourenço (sub-14-B), João Morais (sub-12) e Daniel Gil (sub-10 e sub-8).

## **BASKET NAS FÉRIAS DE 5 A 30 DE AGOSTO**

O Ginásio vai organizar de 5 a 30 de Agosto o programa BASKET NAS FÉRIAS, destinado a jovens dos 7 aos 13 anos, para captação de novos praticantes e detecção de talentos.

Nesta iniciativa, que terá lugar no recinto polivalente da Misericórdia – Obra da Figueira, estarão envolvidos todos os treinadores do Clube.



**Luís Dionísio**



**João Mota**



**Rui Furet**



**António Lourenço**



**João Morais**



**Daniel Gil**

## **ORIENTAÇÃO**

### **ESPÍRITO SANTO E ALDA MARCELO VENCERAM EM SINTRA**



Na Mata de Sarrazola (Colares) e em Sintra realizou-se no sábado, 20, o 1º Meeting do Clube Português de Orientação e Corrida (CPOC), com uma etapa de distância média, à tarde, e uma prova nocturna na Vila.

Alexandre Espírito Santo e Alda Marcelo estiveram em evidência, ao vencerem este troféu nos escalões H21B e D35, respectivamente.

Quanto aos restantes atletas do Ginásio, Raquel Santos (D21A) classificou-se em 5º lugar, Pedro Rodrigues (H21B) em 6º e Arnaldo Mendes (H21A), não obstante o 2º lugar obtido na primeira etapa, desceu bastante na classificação geral devido a ter falhado um ponto de controlo na prova nocturna.

Mantém no entanto, com apreciável vantagem, a primeira posição no Ranking Nacional do seu escalão, quando estão disputadas 24 das 38 provas que pontuam para a classificação final.

Colectivamente o Ginásio conseguiu o 11º lugar entre os 24 clubes participantes.

## TIRO

### JOSÉ CAETANO 7º NO CAMPEONATO NACIONAL



Realizou-se domingo, 21, o Campeonato Nacional de Benchrest de Percussão Central, que decorreu na Unidade Especial de Polícia em Belas, com o atleta ginasista José Caetano a conseguir um excelente 7º lugar da geral.

## CALENDÁRIO

### ORIENTAÇÃO

27 de Julho – I O-Prec do Ginásio – TP O-Precisão