

## REMO

### MAIS QUATRO TÍTULOS PARA O GINÁSIO LITOCAR



Mais um excelente jornada do Ginásio Litocar na pista internacional de Montemor-o-Velho, desta vez na categoria de veteranos.

Fátima Melo e Licínia Ferreira, em double-scutt C; Rui Mora, em skiff B; José Ferreira, Vítor Faria, Carlos Ferreira, Reinaldo Santos, José Tomé, José Curado, José Oliveira, José Barbosa e Rute Costa (timoneira), em shell 8 D; Rui Mora, Alexandre Santos, Pedro Silva, Marco Rodrigues, Renato Brás, Ricardo Silva, Pedro Acúrcio, José Canhola e João Ferreira (timoneiro), em shell 8 A, foram os campeões nacionais conquistando assim mais quatro títulos para o Ginásio Litocar.

Fátima Melo, Licínia Ferreira, Teresa Santos e Cristina Mendes, em quadri-scutt B, e Rute Costa, Tina Lopes, Manuela Mendes e Rosário Furet, em quadri-scutt C, subiram também ao pódio na 2ª posição. E ainda Susana Almeida e Rute Costa, em double-scutt C, conseguiram a medalha de bronze.

No próximo fim de semana é a vez dos mais novos brilharem na pista internacional de Montemor-o-Velho.



## **CINCO REMADORES DO GINÁSIO LITOCAR NO ESTÁGIO DA PÁScoa**



Pedro Moreira (Juniões A), Joel Cabete e Pedro Muja (Juniões B), Ricardo Carraco (Sub 23 A) e Patrícia Batista (Sub23 B), são os cinco remadores do Ginásio Litocar convocados para o estágio da Páscoa das selecções nacionais, a realizar de 11 a 21 de Abril no chamado Centro de Alto Rendimento do Pocinho.

Entre os dez clubes com atletas seleccionados, o maior número pertence ao Sport C. Porto (8), Infante D. Henrique (6) e Ginásio Litocar (5).

## CURSO DE REMO NAS FÉRIAS DA PÁScoa

Dirigido aos alunos das Escolas Básicas e Secundárias do Concelho, o Ginásio Litocar vai levar a efeito de 11 a 15 de Abril (10 às 13 horas), no Centro Náutico da Fontela - Vila Verde, um Curso de Iniciação ao Remo, destinado a jovens dos 9 aos 17 anos.

Dadas as características especiais de promoção da modalidade, este Curso tem inscrição gratuita e, a exemplo do que é habitual, está assegurado o transporte dos participantes através de um circuito na zona urbana.

Uma boa oportunidade para os jovens ocuparem parte do seu tempo livre de férias.

Inscrições no local ou através do telem. 917 664 695 do Eng. Carlos Lavoura, que dirige o Curso.

## NATAÇÃO

### TATIANA SANTOS VICE-CAMPEÃ NACIONAL



Decorreu de 1 a 3 de Abril, na Piscina Olímpica de Rio Maior, o Campeonato Nacional de Júniores e Seniores, com a presença da elite da natação nacional.

O Ginásio fez-se representar com 5 nadadores do escalão júnior, com destaque para Tatiana Santos, vice-campeã nacional nos 200 Costas e 3ª classificada nos 100 Costas. André Vaz, conseguiu também um 3º lugar nos 200 Costas e ficou à porta do pódio (4º lugar) nos 100 Costas e nos 400 Estilos. De referir que a marca alcançada pelo André nos 400 Estilos, passa a constituir recorde do clube, júnior e absoluto.

A estafeta masculina constituída por André Vaz, João Borges, Daciano Sousa e Nuno Tinoco, obtiveram igualmente um novo recorde júnior do clube aos 4X50 Estilos.

## DOIS GINASISTAS NA TAÇA VALE DO TEJO

Os nadadores do Ginásio Luís Santos e Ana Ferreira estão convocados para integrarem a selecção regional que irá disputar a Taça Vale do Tejo, no dia 9 de Abril, em Abrantes. No sábado, 2, participaram num treino desta selecção, na piscina de Cantanhede.

## TRIATLO

### 1ª EDIÇÃO DO DUATLO DE MONTEMOR



O Ginásio Valprédios esteve presente, no dia 3, na 1ª Edição do Duatlo de Montemor-o-Velho.

Nesta prova, a contar para o circuito regional centro, o atleta Raúl Bicho conseguiu um excelente 4º lugar na categoria júnior.

## **BASQUETEBOL**

### **EQUIPA SENIOR DO CASINO GINÁSIO NA ESCOLA DR. JOÃO DE BARROS**



Na manhã do dia 30 de Março, a equipa sénior do Casino Ginásio esteve na Escola Dr. João de Barros para uma sessão de divulgação da modalidade de basquetebol e também na promoção da disciplina da língua inglesa. Mais uma sessão bastante animada onde os jovens do concelho tiveram a possibilidade de contactar directamente com os nossos atletas.

### **CONVÍVIO PAIS & MÃES NO PAVILHÃO GALAMBA MARQUES**

Integrado na política de acompanhamento e desenvolvimento da modalidade, realizou-se no dia 2, no Pavilhão Galamba Marques, mais um convívio Pais & Mães, desta vez no escalão de Minis 12.

Uma manhã muito entusiasta com a presença de muitos pais destes jovens atletas.



## RESULTADOS

### BASQUETEBOL

- 02 de Abril – XVI T. Nac. Sub-14 – Ovarense, 62 / Ginásio, 47
- 02 de Abril – LPB – Casino Ginásio, 80 / C. B. Penafiel, 77

***Com esta vitória, bastante suada após dois prolongamentos, abre-se a possibilidade de acesso aos tão apetecidos Play-off.***

- 03 de Abril – XXIII Camp. Nac. Sub-16 – Ginásio A, 78 / E. D. Viana, 42

## **GALA DE KICKBOXING NO PRÓXIMO SÁBADO**



Organizada pela Secção de Kickboxing do Ginásio, realiza-se no próximo sábado pelas 15,30 horas, no Pavilhão Galamba Marques, a Gala de Kickboxing CARLOS RAMJANALI.

Inclui combates de Low-kick feminino e masculino, e de Full-contact.

Participam atletas da Académica, Team J P Fitomédica, Curigym, Academia Mais Corpo, Os Ílhavos, NexGym, Lis Tiger Clube e Ginásio Figueirense.

O Ginásio vai estar representado por Carina Maia, Mário Correia, Alexei Kazarstev, Miguel Campos e Bernardino Araújo.

Campeão de Portugal de Boxe em 1979-80 e Campeão do Mundo de Kickboxing em 1988, Carlos Ramjanali foi o fundador da Federação Portuguesa desta modalidade.

Em 1984 deu início à Secção de Kickboxing do Ginásio, na antiga sede da Rua dos Combatentes da Grande Guerra, e em Julho de 1986 fundou o Atlético Figueirense, motivando a extinção da Secção do Ginásio, que só regressou à prática da modalidade 11 anos depois, pela mão de Manuel Teixeira, Joaquim Lourenço, Carlos Lobo, Vítor Jorge e Jorge Belo.

## **ARBITRAGEM NO KICKBOXING DO GINÁSIO**

Sábado, dia 2, em Alenquer, os ginasistas Manuel Teixeira e Vítor Lóio, arbitraram o importante título Ibérico de K1.

Domingo dia 3, realizaram-se exames nacionais para subida de carreira na arbitragem, sendo que na região centro estes exames foram realizados nas instalações do Ginásio.

David Reis e Vítor Lóio foram promovidos a árbitros internacionais e Paulo Ventura, Valter Coutinho, Joana Teixeira, Renato Carvalho e Bernardino Araújo, a árbitros nacionais.



## VOLEIBOL

### GINÁSIO NA 2ª FASE DO CAMPEONATO DO INATEL



PT Viseu, Volei da Lousã, Norton de Matos, Casa do Benfica de Condeixa e Ginásio foram as equipas classificadas para disputarem a 2ª fase do Campeonato do Inatel, destinada a apurar o Campeão distrital.

Esperamos que a equipa do Ginásio possa contar com todos os seus elementos nos jogos desta fase, o que nem sempre é viável num torneio de características integralmente amadoras, pois as responsabilidades profissionais e familiares dos participantes têm óbvia prioridade.

# CALENDÁRIO

## BASQUETEBOL

- 10 de Abril – LPB – Barreiro – 17h00 – Barreirense / Casino Ginásio
- 25 de Abril - T. Inter-Associações sub-16 – Oliveira do Hospital – 15h00 – Oliveirense / Ginásio B
- 25 de Abril - XVI T. Nac. Sub-14 – Formigueiro – 16h00 – Maia B. C. A / Ginásio
- 25 de Abril - XXIII Camp. Nac. Sub-16 – P. G. Marques – 16h00 – Ginásio A / Gumirães
- 30 de Abril - XVI T. Nac. Sub-14 – P. G. Marques – 17h00 – Ginásio / F. C. Porto A

## KICKBOXING

- 30 de Abril – Anadia – Taça de Portugal

## NATAÇÃO

- 09 e 10 de Abril – Cantanhede – Torneio Reg. Gr. Idade – Inverno – Cadetes
- 16 de Abril – Lisboa – Torneio 1º de Maio INATEL - Masters
- 30 de Abril e 01 de Maio – Condeixa – Torneio de Abertura de Verão – Inf., Juv., Jun. e Sen.
- 30 de Abril – Caldas da Rainha – VIII Troféu Cidade Caldas da Rainha - Masters

## ORIENTAÇÃO

- 09 e 10 de Abril – Moscoso – Troféu de Orientação Cabreira / Barroso
- 16 e 17 de Abril – Corunha – Somozas Extreme
- 17 de Abril – Albergaria dos Doze – III Raid de Orientação do NADA
- 22 a 25 de Abril – Cadaval e Torres Vedras – Camp. Nac. de Orientação em BTT 2011

## REMO

- 09 de Abril - Montemor-o-Velho – Camp. Nac. Inverno – Inf. e Inic.
- 10 de Abril - Montemor-o-Velho – Camp. Nac. Inverno – Juv.
- 20 a 25 de Abril – Grenoble (França) – Intercâmbio – Remo de lazer

## VOLEIBOL – INATEL

- 15 de Abril – P. G. Marques – 22h00 – Ginásio / Centro Norton de Matos
- 22 de Abril – P. G. Marques – 22h00 – Ginásio / Casa do Benfica de Condeixa
- 29 de Abril – Lousã – 22h00 – Lousã Volley Clube / Ginásio