

NATAÇÃO

ANDRÉ E TATIANA ACUMULAM 14 TÍTULOS INDIVIDUAIS



Decorreu de 11 a 13 de Março no Complexo de Piscinas Olímpicas de Coimbra, o Campeonato Inter-Distrital de Juvenis, Júniores e Seniores, com a presença das Associações de Coimbra, Leiria e Aveiro.

O Ginásio fez-se representar com um total de 12 atletas, sendo 9 do escalão júnior e 3 juvenis. O destaque vai para os juniores André Vaz, campeão inter-distrital nos 400 Estilos, 400 Livres, 200 Costas e 200 Mariposa e campeão regional nas mesmas provas e ainda nos 800 e 1500 Livres; e Tatiana Santos campeã inter-distrital e regional nos 100 e 200 Costas.

Foram ainda campeões regionais, o júnior João Borges nos 50 e 100 Costas, e o juvenil Luís Santos nos 100 Costas e 100 Livres.

O Ginásio conseguiu alcançar um total de 47 medalhas: 18 de ouro, 18 de prata e 11 de bronze, tendo também contribuído para estes pódios, os atletas Daciano Sousa, Maria João Paixão, Nuno Tinoco, Mariana Sebastião e Joana Almeida.

BOAS CLASSIFICAÇÕES NO TORNEIO ZONAL

Decorreu entre os dias 11 e 13, no Complexo de Piscinas Municipais de Viseu o Torneio Zonal para Infantis. Participaram 300 nadadores das Associações de Natação de Aveiro, Coimbra, Norte de Portugal e Nordeste num total de 45 clubes.

O Ginásio esteve presente com 11 nadadores: Ana Ferreira, Margarida Pelajo, Ana Estevinha Silva, Inês Nunes, Sandra Oliveira, Mariana Dias, Raquel Duque, Duarte Ceia, Afonso Magalhães, Diogo Martinho e Manuel Vidigueira.

Destaques para Ana Estevinha (Infantil B) que obteve o 2º lugar nos 200 estilos e o 3º lugar nos 400 estilos, 400 e 200 livres, e para Ana Ferreira (Infantil A) com o 2º lugar nos 100 costas e 200 estilos. Também a estafeta 4x 100 estilos infantil B constituída por Sandra Oliveira, Raquel Duque, Ana Estevinha e Inês Nunes conquistou o 2º lugar.



REMO

GINÁSIO LITOCAR 2º NO TROFÉU NIFO LEMOS

Teve lugar em Coimbra, dia 12, a final do Torneio de Escolas. Ao fim de quatro jornadas, a classificação por clubes ficou ordenada com a Académica em 1º – 803 pontos, Ginásio Litocar 2º – 744 pontos, Naval 3º – 369 pontos, Galitos 4º – 308 pontos, Cacia 5º – 290 pontos e Praia de Mira 6º com 52.

Individualmente, os destaques vão para as vitórias na geral dos atletas Bruno Margato (escalão 3), Joana Gomes (escalão 2), Mariana Rodrigues (escalão 3), Paulo Veloso (escalão 4), e para os 2ºs lugares de Inês Santos (escalão 1), David Bertão (escalão 1) e Rui Simões (escalão 2).



MANUAL DE INICIAÇÃO AO REMO DE LAZER



para o Remo de Lazer

RUTE COSTA

Da autoria da remadora internacional Rute Costa, acaba de ser publicado um “Manual de Iniciação para o Remo de Lazer”, com todas as indicações – noções básicas, regras e segurança, técnica e afinações – indispensáveis numa modalidade com grande expressão na Europa e que começa a crescer em Portugal.

Pioneira entre nós desta modalidade, a autora criou em 2006 a Classe de Remo de Lazer do Ginásio e é Directora do “Portugal Rowing Tour”, Circuito Náutico – Turístico internacional cuja 4ª edição vai ter lugar em Agosto deste ano.

ORIENTAÇÃO

ELISABETE DINIS EM 2º NO MEETING DE ARRAIOLOS

Ao classificar-se na 2ª posição da sua categoria (D21B), Elisabete Dinis destacou-se no 2º Meeting Internacional de Arraiolos.

Regressou assim da melhor forma à competição uma atleta com escassa participação em provas nas duas últimas épocas, por motivo de lesão, interrompendo um percurso a todos os títulos brilhante, no qual atingiu o escalão de Elite.

Outro bom resultado foi obtido pela também ginasista Stepanka Betkova, 16ª na Elite entre 45 concorrentes, na sua esmagadora maioria igualmente estrangeiros.

Com efeito, verificou-se uma participação maciça de concorrentes estrangeiros (cerca de 50% do total), pois muitos dos atletas que no período do Carnaval tinham disputado o Portugal “O” Meeting, ficaram no nosso País mais uma semana para alinharem neste evento.



KICKBOXING

ESTÁGIO DE MUAYTHAI NO GINÁSIO



No fim-de-semana, a secção de Kickboxing foi palco de um estágio de Muaythai para todos os clubes e treinadores da região, com a orientação de dois treinadores tailandeses, dividido em três períodos: iniciados, avançados e treinadores.

Participaram 6 treinadores do Ginásio (2 de grau II e 4 de grau I) e 14 atletas de diversos escalões etários, sob a supervisão do técnico do Ginásio, Manuel Teixeira.

BASQUETEBOL

CONFRATERNIZAÇÃO DE EX-ATLETAS

Decorreu no Pavilhão Galamba Marques, no sábado, 12, um convívio de ex-altetas dos finais da década de 90 até 2001. Estiveram presentes 21 ex-atletas, os técnicos Valdemar Ferreira e Carlos Terêncio, os antigos dirigentes Vítor Coelho, Mota Fernandes e Mota Cardoso, bem como os ex-seccionistas Manuela de Jesus, Graça Martelo e Valter Coutinho.

Este convívio começou com uma visita à Sala Museu e Arquivo Histórico, onde estiveram presentes o Presidente da Direcção José Tomé e o Vice-Presidente Carlos Guedelha. De seguida teve lugar um jogo bastante emotivo e muito bem arbitrado pelo árbitro Daniel Inácio.

Este agradável convívio terminou, como não podia deixar de ser com um jantar. No decorrer do mesmo usou da palavra o antigo capitão de equipa Mário Tomé, Vítor Coelho (ex-Presidente), e os técnicos Valdemar Ferreira e Carlos Terêncio, focando a importância que o Basquetebol e em particular o Ginásio, tiveram na vida deste grupo.



De pé (da esq. para a direita): Vítor Coelho, Inácio, Terêncio, Mota Cardoso, Zé Iglésias, Filipe Pereira, João Marques, Hugo Garcia, António Simões, João Brites, Daniel Monteiro, Pedro Coelho, Gonçalo Henriques, Valdemar Ferreira, Mota Fernandes e Valter Coutinho.

Em baixo (esq. para a direita): Manuela Jesus, André Lourenço, Raul Saltão, Luís Viegas Cardoso, Bruno Roxo, Sérgio Cabral, Zé Romano, André Tomé, Bruno Monteiro, Mário Tomé e Graça Martelo.

RESULTADOS

BASQUETEBOL

- 10 de Março – LPB – Final 8 – CAB Madeira, 76 / Casino Ginásio, 73
- 12 de Março – XXIII Camp. Nac. Sub-16 – Ginásio A, 77 / Illiabum, 32
- 13 de Março – XVI Torneio Nac. Sub-14 – Ginásio, 79 / Gumirães, 39

VOLEIBOL

- 11 de Março – GFD Voleibol – Midões, 1 / Ginásio, 3

A BÍBLIA DO GINÁSIO

Se quer conhecer a história da “Bíblia” do Ginásio, link aqui e encontrá-la-á no nº 2 de “Curiosidades”, página elaborada mensalmente pelo Arquivo Histórico do clube para colocação online no site oficial.

CALENDÁRIO

BASQUETEBOL

- 19 de Março – Minis 8 – Montemor-o-Velho – 10h00-12h00
- 19 de Março – Minis 10 – Coimbra – 10h00-12h00 – Convívio com Pais e Mães
- 19 de Março – LPB – P. G. Marques – 16h00 – Casino Ginásio / S. L. Benfica
- 19 de Março - XXIII Camp. Nac. Sub-16 – Matosinhos – 17h00 – F. C. Porto A / Ginásio A
- 20 de Março - XXIII Camp. Nac. Sub-16 – P. G. Marques – 17h00 – Ginásio A / Ovarense
- 20 de Março - T. Inter-Associações Sub-16 – P. G. Marques – 15h00 – Ginásio B / Olivais Coimbra
- 26 de Março – Minis 12 – Coimbra – 10h00-12h00
- 26 de Março - T. Inter-Associações Sub-16 – Coimbra – 15h00 – CAD-Coimbra Basquete A / Ginásio B

- 26 de Março - XXIII Camp. Nac. Sub-16 – Aveiro – 17h00 – Galitos / Ginásio A
- 27 de Março – LPB – S. Paio de Gramaços – 16h00 – Sampaense Basket / Casino Ginásio

KICKBOXING

- 19 de Março – Anadia – Camp. Regional

NATAÇÃO

- 19 de Março – Miranda do Corvo – Torneio da Primavera – Cadetes
- 25 a 27 de Março – Jamor – Camp. Nac. Juvenis P L

ORIENTAÇÃO

- 26 e 27 de Março – Serra de Grândola – VII Troféu Ori-BTT de Grândola

REMO

- 19 e 20 de Março – Mora – 1ª Regata Fluviário de Mora
- 26 e 27 de Março – Montemor-o-Velho – Camp. Nac. Inverno – Juniores e Seniores

VOLEIBOL

- 18 de Março – P. Galamba Marques – 22h00 – Ginásio / Clube Voleibol da Tocha
- 25 de Março – Coimbra – 22h00 – Clube PT Coimbra / Ginásio