

Nadar até Londres

De Lisboa a Londres são perto de 2.500 km de distância. Tanto quanto o que alguns atletas portugueses nadaram por ano para se prepararem para os Jogos Paralímpicos de 2012.

Swimming to London

From Lisbon to London, the distance is nearly 2500 km. That is what some Portuguese athletes swam in one year to prepare for 2012 Paralympic Games.

Página Page 10

CARLOS MAGNO, DIRECTOR DE MARKET MANAGEMENT DA ALLIANZ PORTUGAL

CARLOS MAGNO, MARKET MANAGEMENT DIRECTOR OF ALLIANZ PORTUGAL

Há dez anos que a Allianz Portugal acompanha os atletas paralímpicos. Do apoio individual, passou a patrocinar os atletas federados e, mais recentemente, os que se preparam para os Jogos de Londres.

For ten years, Allianz Portugal has been following the Paralympic athletes. From individual support, the enterprise went on to sponsor federated athletes and, more recently, those that are preparing for the London Games.

Página Page 8

DAVID GRACHAT: TRABALHO E DEDICAÇÃO PARA VENCER

DAVID GRACHAT: WORK AND DEDICATION TO WIN

Para Londres 2012, os objectivos já estão definidos: bater os seus recordes nacionais, ir às finais e, quem sabe, conseguir medalhas.

For London 2012, he has already defined his objectives: to break his national records, to be in the finals and, who knows, to take some medals.

Página Page 4

GABRIEL POTRA: POTRA A TODA A VELOCIDADE

POTRA AT FULL SPEED

Entre 2000 e 2008, marcou presença em Sidney, Atenas e Pequim, guardando na memória a sua brilhante prestação na cidade australiana: medalha de ouro nos 200m e na estafeta 4x100m e medalha de bronze nos 100m.

Between 2000 and 2008, he was present in Sydney, Athens and Beijing. He remembers his brilliant performance in the Australian city: gold medal in the 200 m race and 4x100m relay and bronze medal in the 100 m event.

Página Page 6



MENSAGEM DO PRESIDENTE DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

MESSAGE FROM THE CHAIRMAN
OF THE PARALYMPIC COMMITTEE
OF PORTUGAL

UMA DINÂMICA QUE SE ACENTUA DYNAMICS THAT WE SHOULD STRESS

Os dias esgotam-se num ápice para todos aqueles que se encontram envolvidos na preparação da participação portuguesa em Londres, tantas são as acções em curso em dimensões absolutamente distintas, tantos são os interlocutores e cada vez mais diferentes entidades que se juntam a esta dinâmica.

Tem-se vindo a ampliar a acção de forma significativa nos últimos meses, através de contactos com entidades públicas e privadas por parte do Comité Paralímpico de Portugal. Por outro lado, várias organizações com pretensões distintas têm feito a aproximação e, desta forma, está a construir-se um quadro organizacional que pretende corresponder às expectativas. Desde os equipamentos às viagens, dos alojamentos à comunicação e imagem, passando pela formação de distintos protagonistas, tudo está a ser cuidadosamente trabalhado.

Nesta edição, pretendo particularizar alguns aspectos da actividade do CPP que merecem relevância. Um deles é a recente audiência que gentilmente nos foi concedida pela senhora Presidente da Assembleia da República, que noticiámos no site oficial e no Facebook do CPP. Um agradável encontro, do qual saímos com o sentimento de que estivemos na presença da segunda figura do Estado português e

Days go by quickly for those involved in preparing the Portuguese participation in London, so many are the actions in progress in absolutely distinct dimensions, so many are the interlocutors and more and more different the entities that are joining this dynamics.

Action has been meaningfully extending in recent months, through contacts between Portugal Paralympic Committee and public and private entities. On the other hand, several organizations with different pretensions have come closer and, this way, we are building an organizational frame that intends to answer the expectations. From equipment to travels, from lodgings to communication and image, passing through education of different protagonists, everything is under careful work.

In this edition, I want to specify some aspects of PPC's activity that deserve relevance. One is the recent audience that the President of the Assembly of the Republic gently granted us, which we referred in the PPC's official site and Facebook. We came out of this pleasant meeting feeling that we had been before the second figure of the Portuguese State and that we can count on her to deepen and reinforce the Paralympic movement's action.

With great satisfaction, we watch the meaningful widening of the process of inclusion through sport, as the sports

que poderemos contar com ela para aprofundar e reforçar a acção do movimento paralímpico.

Tem sido com enorme satisfação que nos vimos confrontados com o alargamento significativo do processo de inclusão desportiva, ou seja, cada vez mais vamos sendo prendados com distintas iniciativas das federações de modalidade, muitas vezes em articulação com as Associações Nacionais de Desporto (ANDD). Assim, vão-se edificando os pilares de um novo paradigma desportivo, novas formas de organização, novas ofertas desportivas para os cidadãos com deficiência, uma realidade em evidente mutação que muito nos apraz registar e apoiar. Por ter sido o último evento que tive o prazer e o privilégio de presenciar antes de redigir este texto, aqui registo um acto inédito: a realização da primeira Taça de Portugal de Orientação de Precisão, que decorreu no dia 19 de Fevereiro, a par de outros eventos desportivos da Federação Portuguesa de Orientação (membro do CPP) nesse fim-de-semana. Tive ainda oportunidade de assistir a uma actividade original, denominada orientação adaptada, dirigida à área intelectual. De facto estão a ocorrer mudanças! A poucas semanas da próxima Assembleia Plenária do CPP, que se irá realizar a 19 de Março, estou em condições de antecipar que a família paralímpica se encontra na eminência

MAIS DO QUE APLAUDIR, APOIAR

Fundação Galp Energia, a Cidadania Positiva é fazer mais.

de continuar a crescer, pois já foram recenseadas novas candidaturas a membros do Comité Paralímpico de Portugal.

Na verdade, nem tudo tem sido fácil. Temos um longo caminho a percorrer, mas não podemos deixar de destacar a enorme disponibilidade por parte de entidades e personalidades para o envolvimento no nosso projecto, permitindo, desta forma, um aliciente aprofundamento do mesmo. O muito e importante trabalho que tem sido feito por diversos agentes desportivos reclama o reconhecimento e o estímulo por parte da respectiva tutela, o qual se exorta calorosamente.

HUMBERTO SANTOS

Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

federations, often articulated with the National Associations for Sport, are offering us each day the present of several initiatives. Therefore, pillars are growing for a new sports pattern, new ways of organizing, new sports possibilities for the citizens with a disability, a reality under obvious change, which we gladly note down and support. Because it was the last event that I had the pleasure and the privilege of seeing before writing this text, here I record an unprecedented act: the first Portugal Cup in Trail Orienteering, which happened on the 19th of February, together with other sporting events of the Portuguese Orienteering Federation (a member of PPC) on that weekend. I also had the chance of seeing an original activity, called adapted orienteering, directed to the intellectual area. Yes, indeed, things are changing!

A few weeks from the next Plenary Assembly of PPC, which will convene on the 19th of March, I am in conditions to anticipate that the Paralympic family is in the imminence of going on enlarging, for new candidates to membership are entering.

Actually, not all things have been easy. We have a long road to go, but we must record the huge availability of entities and persons to be involved in our project, this way allowing for an enticing deepening of it.

The great and important amount of work from several sports agents demand recognisance and incitement from the respective tutelage, which we warmly encourage.

HUMBERTO SANTOS

President of the Paralympic Committee of Portugal

No desporto Paralímpico, como em muitas outras áreas, sociais, culturais, desportivas e ambientais, a Fundação Galp Energia nasceu para ter um papel ativo na sociedade. Esta convicção leva-nos a procurar nada menos que a excelência. A ir mais além. A transformar a nossa energia positiva em cidadania positiva. Por isso, não nos limitamos a aplaudir o esforço, a paixão, a dedicação ou a lição de vida que cada atleta olímpico nos oferece. Com o nosso apoio ao Projeto de Preparação Paralímpica Londres 2012 vamos contribuir para criar condições de qualidade e dignidade para a preparação dos atletas de desporto adaptado. E, independentemente dos resultados que venham a obter nas próximas Paraolimpíadas, nós cá estaremos no fim para lhes dar a mais que merecida salva de palmas. Porque, afinal, também eles fazem mais que o esperado.



TRABALHO E DEDICAÇÃO PARA VENCER

WORK AND DEDICATION TO WIN



David Grachat começou a praticar a modalidade com dois anos, por indicação médica e por incentivo dos pais. Hoje, aos 25 anos, é um entusiasta da alta competição.

David Grachat began practising the sport when he was 2 years old, following medical indications and incentives from his parents. Today, at the age of 25, he is a fan of high-performance competition.

Depois de ter participado nos Jogos de Pequim 2008, David Grachat continuou a lutar para regressar à prova mais ambicionada. Para Londres 2012, os objectivos já estão definidos: **bater os seus recordes nacionais, ir às finais e, quem sabe, conseguir medalhas.**

Quando entrou para a equipa de natação adaptada da Geslours, aos dez anos, David Grachat já conhecia a água como ninguém. Começou a praticar a modalidade com dois anos, por indicação médica e por incentivo dos pais. Hoje, aos 25 anos, é um entusiasta da alta competição: «adoro sentir a adrenalina a correr-me pelo corpo, é essa a minha motivação».

Dentro de alguns meses, o nadador vai ter a oportunidade de fazer o que mais gosta, no maior palco de todos. Está no Projecto de Preparação Paralímpica e é um dos atletas da linha da frente para integrar a comitiva. «Seria um sonho representar mais uma vez as cores do meu país nos Jogos Paralímpicos, é para isso que trabalho noite e dia», afirma David, que espera participar nos 50, 100 e 400m livres e, possivelmente, nos 200m estilos e 100m mariposa. A concorrência estará ao seu mais alto nível, como explica: «Austrália, Espanha, Hungria e China têm atletas muito bons, que vão estar nos seus picos de forma».

O MERECIDO RECONHECIMENTO

Para chegar a Londres bem preparado, David desenvolveu um trabalho árduo, treinando cerca de 5 horas diárias, repartidas entre a água e o ginásio: «além de ser muito exigente psicologicamente, pois tenho de estar sempre concentrado, também requer um esforço e resistência enormes». Mas todo o desgaste desportivo é devidamente compensado, como confessa: «a natação deu-me tudo na vida – amigos, viagens, cultura geral e, mais importante, o reconhecimento da família e dos amigos».

Apesar da rotina intensiva, o atleta conseguiu ainda ter tempo para ser protagonista de S9 – David Grachat, produzido e realizado por Felipe Gonçalves. O documentário, que nos mostra imagens do treino, do sacrifício, dos momentos de descontração, das alegrias e frustrações, tem uma mensagem simples: «deixar de lado o papel de "coitadinho" que as pessoas com deficiência têm e mostrar que, com trabalho e dedicação, se pode vencer na vida».

After his participation in the Beijing Games 2008, David Grachat went on fighting to return to his most ambitious competition. For London 2012, he has already defined his objectives: to break his national records, to be in the finals and, who knows, to take some medals.

When he was 10 years old David Grachat joined the team of adaptive swimming of Gesloures, but he already knew the water better than anybody else did. He began practising the sport when he was 2 years old, following medical indications and incentives from his parents. Today, at the age of 25, he is a fan of high-performance competition: "I love feeling adrenalin run through my body, this is my motivation".

Within a few months, the swimmer will have the chance to do what he likes best, on the largest stage of them all. He is in the Paralympic Preparation Project and he is one of the front line athletes to make part of the delegation. "It would be a dream to represent once more the colours of my country in the Paralympic Games; I am working for that night and day" David says, expecting to be in the 50m,100m and 400m freestyle events and, probably, in the 200m medley and 100m butterfly. Competitors will be at the highest level, as he explains: "Australia, Spain, Hungary and China have very good athletes that will be at the peak of fitness".

DESERVED RECOGNITION

David developed hard work in order to arrive in London very well prepared, training about five hours daily, divided between water and gymnasium. "Besides being very demanding psychologically, because I must be always concentrated, it also requires huge effort and resistance". But all sporting erosion is duly compensated, as he confesses: "swimming gave me everything in life – friends, travels, general culture and, most importantly, the recognition of family and friends".

In spite of this intensive routine, the athlete still managed to have time to be the protagonist of "S9- David Grachat", produced and directed by Felipe Gonçalves. This documentary, which shows us images of his training, his sacrifice, and his moments of relaxation, his joys and frustrations, has a simple message: "put aside the role of the "poor creature" that people with a disability have and show that, with work and dedication, you can be a winner in life".

Para chegar a Londres bem preparado, David desenvolveu um trabalho árduo, treinando cerca de 5 horas diárias, repartidas entre a água e o ginásio.

David developed hard work in order to arrive in London very well prepared, training about five hours daily, divided between water and gymnasium.

Loures
apoia o desporto
paralímpico

Loures
Câmara Municipal

POTRA A TODA A VELOCIDADE

POTRA AT FULL SPEED



Entre 2000 e 2008, Gabriel Potra marcou presença em Sidney, Atenas e Pequim, guardando na memória a sua brilhante prestação na cidade australiana: medalha de ouro nos 200m e na estafeta 4x100m e medalha de bronze nos 100m.

Between 2000 and 2008, Gabriel Potra was present in Sydney, Athens and Beijing. He remembers his brilliant performance in the Australian city: gold medal in the 200m race and 4x100m relay and bronze medal in the 100 m event.

Nos Jogos que se aproximam, Portugal poderá contar com um velocista experiente, com apetência para as medalhas. Gabriel Potra integra o Projecto de Preparação, treina intensamente e sente-se em forma para a grande competição.

Em Londres, terá a oportunidade de sentir pela quarta vez a mística dos Jogos Paralímpicos. Entre 2000 e 2008, marcou presença em Sidney, Atenas e Pequim, guardando na memória a sua brilhante prestação na cidade australiana: medalha de ouro nos 200m e na estafeta 4x100m e medalha de bronze nos 100m. A estes triunfos juntam-se muitos outros, numa longa carreira marcada por pódios e recordes (detém a melhor marca mundial nos 400m, atingida no Campeonato do Mundo de Atletismo 2002, em Lille).

Foi com 12 anos que Gabriel Potra descobriu a sua aptidão para o atletismo, através de uma iniciativa promovida por professores de educação física. A paixão nasceu e, com a prática regular, surgiram os bons resultados. Começou a treinar no Estádio Universitário de Lisboa, que permitia melhores condições para o efeito, e assim chegou ao patamar da alta competição.

Hoje, aos 31 anos, treina diariamente, o que implica um grande desgaste físico e mental. «Tenho de me deslocar todos os dias do Montijo para Lisboa, pois na minha cidade não existem as condições mínimas para

In the Games about to come, Portugal will be able to count on a sprinter with experience and an appetite for medals. Gabriel Potra is in the Preparation Project, he trains intensively and feels fit for the great competition.

In London, he will have the chance to feel for the fourth time the mystique of the Paralympic Games. Between 2000 and 2008, he was present in Sydney, Athens and Beijing. He remembers his brilliant performance in the Australian city: gold medal in the 200m race and 4x100 m relay and bronze medal in the 100 m event. To these triumphs, he adds many others, in a long career marked by podiums and records (he holds the world's best time in the 400 m, attained in the 2002 World Athletics Championship, in Lille).

Gabriel Potra discovered his aptitude for athletics through an initiative promoted by physical education teachers when he was 12 years old. Passion was born and, with regular practice, good results appeared. He started training in the Lisbon University Stadium where he could have better conditions for his purposes and thus he reached the high-performance landing.

Now, this 31-year-old athlete trains every day, which implies great physical and mental erosion. «I must come from Montijo to Lisbon every day, because in my town the minimal conditions for practicing athletics are inexistent», he explains. In spite of his



SUBIDA AO PÓDIO TAMBÉM NO PENTATLO

Após uma lesão grave, que o submeteu a três cirurgias, Gabriel Potra encontrou no pentatlo a forma de fortalecer as cadeias musculares e, assim, poder regressar à velocidade. As disciplinas que compõem esta modalidade não eram novidade, pois já as tinha exercido nos escalões jovens. No Campeonato do Mundo de Atletismo de 2006, na Holanda, a sua estreia internacional no pentatlo, Gabriel ganhou a medalha de bronze e sentiu que «todo o esforço tinha sido recompensado».

STEPPING UP TO THE PODIUM ALSO IN THE PENTATHLON

After a serious injury that sent him three times to surgery, Gabriel Potra found in the pentathlon the way to strengthen his muscular chains and thus to be able to come again to speed. The disciplines composing this modality were not a novelty as he had done them in the young echelons. In the 2006 World Athletics Championship, in the Netherlands, his international debut in pentathlon, Gabriel won the bronze medal and felt that «all the efforts got their reward».

a prática do atletismo», explica. Apesar do esforço, são inegáveis os benefícios, como «a auto-estima, a força de vontade, o espírito de sacrifício e o conhecimento de novas culturas». Gabriel lamenta a escassa atenção que a modalidade tem merecido: «embora seja um desportista de alta competição e represente o meu país ao mais elevado nível, deparo-me com um mísero apoio do Estado, infelizmente sempre atrasado, o que não permite a preparação ideal. Precisava de competir mais vezes ao longo da época, antes das grandes provas. Levamos a época a "contar tostões"», afirma.

Quando chegar o momento de actuar em Londres, Gabriel Potra sabe que não estará em pé de igualdade com muitos adversários, mas persegue a final dos 100m, modalidade em que se sente mais bem preparado. Também está confiante numa medalha para a equipa de estafeta 4x100m, onde está inserido.

efforts, the benefits are undeniable, for example, «self-esteem, will power, and spirit of sacrifice and the knowledge of new cultures». Gabriel regrets the scarce attention paid to the sport: «although I am a high-competition athlete and represent my country at the highest level, I get poor support from the State, unfortunately always late, which does not allow the ideal preparation. I need to compete more often along the season, before the big events. We spend the season counting "the small change", he says.

When the moment arrives to act in London, Gabriel Potra knows that he will not be on the same stand as many opponents, but he pursues the 100m final, a discipline where he feels better prepared. He is also confident concerning a medal for the 4x100m relay team, where he is a runner.

Aos 31 anos, treina diariamente, o que implica um grande desgaste físico e mental. «Tenho de me deslocar todos os dias do Montijo para Lisboa, pois na minha cidade não existem as condições mínimas para a prática do atletismo».

this 31-year-old athlete trains every day, which implies great physical and mental erosion. «I must come from Montijo to Lisbon every day, because in my town the minimal conditions for practicing athletics are inexistent»

**Apoiar o Comité Paralímpico de Portugal
É A NOSSA ESCOLHA.**

To support the Portugal Paralympic Committee
IS OUR CHOICE.

choice
comunicação global, lda.

A sua escolha conta

www.choice.pt

ENTREVISTA COM CARLOS MAGNO, DIRECTOR DE MARKET MANAGEMENT DA ALLIANZ PORTUGAL OS ATLETAS PARALÍMPICOS REFLECTEM OS NOSSOS VALORES DE EMPRESA

INTERVIEW WITH CARLOS MAGNO,
MARKET MANAGEMENT DIRECTOR
OF ALLIANZ PORTUGAL
PARALYMPIC ATHLETES
REFLECT THE VALUES
OF OUR ENTERPRISE



Há dez anos que a Allianz Portugal acompanha os atletas paralímpicos. Do apoio individual, passou a patrocinar os atletas federados e, mais recentemente, os que se preparam para os Jogos de Londres. Além do auxílio financeiro, divulga a causa paralímpica, dentro e fora da empresa.

QUANDO COMEÇOU O APOIO DA ALLIANZ PORTUGAL AO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL E QUE RAZÕES O MOTIVARAM?

Em Junho de 2007 assinámos um protocolo de patrocínio com a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, que abrangia todos os atletas federados. Mas desde 2002 que apoiávamos individualmente quatro atletas de paradesporto enatação. Quando em 2008 é criado o Comité Paralímpico de Portugal, os seus responsáveis convidaram a Allianz para patrocinador oficial. Aceitámos de imediato. Quisemos acompanhar esta iniciativa face ao enorme respeito que estes atletas merecem e à abrangência internacional que este apoio iria adquirir. Os seus sacrifícios são inigualáveis, as suas ambições são espantosas e a honestidade do seu sucesso é reconhecida por todos. Vemos neles os nossos valores de empresa.

For ten years, Allianz Portugal has been following the Paralympic athletes. From individual support, the enterprise went on to sponsor federated athletes and, more recently, those that are preparing for the London Games. Besides financial help, Allianz Portugal divulges the Paralympic cause, inside and outside the enterprise.

WHEN DID ALLIANZ PORTUGAL BEGIN SUPPORTING PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE AND WHAT WERE YOUR REASONS?

In June 2007, we signed a protocol of sponsorship with the Portuguese Federation of Sport for Disabled Persons, which embraced all federated athletes. However, since 2002 we had been supporting individually four athletes of para-dressage and swimming. When Portugal Paralympic Committee was created in 2008, their responsible persons invited Allianz for official sponsor. We accepted immediately. We wanted to follow this initiative, taking into account the enormous respect these athletes deserve and the international involvement this support would gain. Their efforts are unmatched; all recognize their amazing ambition and the honesty of their success. We see in them the values of our enterprise.

COMO PATROCINADOR OFICIAL DO CPP, QUAIS AS PRINCIPAIS FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DA ALLIANZ PORTUGAL?

Este patrocínio atribui-nos uma responsabilidade acrescida, para além do apoio financeiro. Sentimos que devemos contribuir para a divulgação da causa paralímpica junto do público. E temos-lo feito, a nível interno e externo. Por exemplo, a Allianz organizou e custeou totalmente o Dia do Paralímpico, comemorado em 2008, em Cascais. Outro apoio que temos dado fora do âmbito do patrocínio ao CPP é a oferta de seguros para o cavalo de Sara Duarte, atleta de paradesporto. Internamente, divulgamos a actividade das atletas que patrocinamos, a Paralympic News e a E-news, através de notícias na nossa Intranet e no site da Allianz. Temos também o cuidado de acompanhar a sua preparação, inteirando-nos do seu estado de espírito e das necessidades mais importantes.

COMO ANALISAM O TRABALHO REALIZADO PELO CPP?

Verificamos um trabalho notório na divulgação da causa paralímpica e um esforço sem limites na preparação da equipa portuguesa para os Jogos Paralímpicos. Através da Missão Londres 2012, o CPP tem promovido as potencialidades dos atletas e cativado a atenção do público,

AS OFFICIAL SPONSOR OF PPC, WHAT ARE THE MAIN FUNCTIONS AND RESPONSIBILITIES OF ALLIANZ PORTUGAL?

This sponsorship means to us added responsibility, besides financial support. We feel we must contribute to the divulgation of the Paralympic cause near the public. We have done that, inside and outside. For instances, Allianz organized and financed totally the Paralympic Day, commemorated in Cascais in 2008. Another kind of support we have been giving outside the frame of the sponsorship to PPC is insurance for the horse of Sara Duarte, a para-dressage athlete. Internally, we divulge the activity of the athletes we sponsor, the Paralympic News and the E-News, through news on our internet and on Allianz website. We also pay attention to the athletes' preparation, try to know their spirits and their more important needs.

HOW DO YOU ANALYSE THE WORK PPC IS DOING?

We see a notorious work in divulging the Paralympic cause and a limitless effort in preparing the Portuguese team for the Paralympic Games. Through the London 2012

da comunicação social e do sector empresarial. Tudo isto é possível graças à vontade de um grupo de pessoas que não mede dificuldades para que Portugal possa estar representado nos Jogos.

QUAIS AS EXPECTATIVAS PARA OS JOGOS DE LONDRES?

Vai ser um grande espectáculo. Vamos assistir a grandes feitos de pessoas que lutaram muito para estarem no topo do desporto paralímpico. Estamos convictos de que os nossos atletas vão dar o seu melhor. Possivelmente vão trazer medalhas, o que não será surpresa. Portugal vai estar entre os melhores do mundo, graças ao empenho dos nossos atletas. Para a Allianz é um motivo de grande satisfação partilhar esses momentos.

QUE MENSAGEM GOSTARIAM DE PASSAR AOS NOSSOS ATLETAS?

Importante não é chegar ao pódio, mas sim estar a competir com os melhores do mundo, por mérito próprio e em nome do nosso país. Orgulhamo-nos muito de ver os nossos atletas competirem ao mais alto nível e de apoiá-los. Desejamos a todos os maiores sucessos.

Mission, PPC has been promoting the athletes' potentials and attracting the attention of the public, of the media and of the business sector. All this is possible thanks to the will of a group of people that do not measure difficulties in order to let Portugal have a representation in the Games.

WHAT ARE YOUR EXPECTATIONS CONCERNING THE LONDON GAMES?

It is going to be a great show. We are going to see great deeds by people that fought a lot to be at the top of Paralympic sport. We believe our athletes will give their best. Possibly, they will bring medals, which will not be a surprise. Portugal is going to be among the best in the world. For Allianz, sharing these moments is a motive of great satisfaction.

WHAT MESSAGE WOULD YOU LIKE TO PASS TO OUR ATHLETES?

Important is not getting to the podium, but competing with the world's best, out of one's own merit and on behalf of our country. We are very proud of seeing our athletes compete at the highest level and of supporting them. We wish them all the best success.



1

Se há uma certeza que eu tenho em relação ao futuro dos filhos é que ele chega mais depressa do que pensamos.



Allianz Poupança Jovem

Subscreva a solução que garante o futuro dos seus filhos, assegurando os seus estudos ou a compra da sua primeira casa. Leve já este mealheiro e comece a poupar ainda hoje.

Consigo de A a Z.

Allianz

NADAR ATÉ LONDRES

SWIMMING TO LONDON



Em cinco participações em Jogos Paralímpicos (Barcelona 1992, Atalanta 1996, Sidney 2000, Atenas 2004 e Pequim 2008), conseguiu nove medalhas – três de prata e seis de bronze –, às quais se juntam muitas outras, em provas como o Campeonato Europeu de Natação.

In five participations in Paralympic Games (Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000, Athens 2004 and Beijing 2008), our country grabbed nine medals – three times silver and six times bronze – to which we can add many more, in competitions such as the European Swimming Championship.

De Lisboa a Londres são perto de 2.500 km de distância. Tanto quanto o que alguns atletas portugueses nadaram por ano para se prepararem para os Jogos Paralímpicos de 2012.

Com mais de mil quilómetros de costa, Portugal é um fã nato da água e, braçada a braçada, tem conquistado prémios. Em cinco participações em Jogos Paralímpicos (Barcelona 1992, Atalanta 1996, Sidney 2000, Atenas 2004 e Pequim 2008), conseguiu nove medalhas – três de prata e seis de bronze –, às quais se juntam muitas outras, em provas como o Campeonato Europeu de Natação. Segundo Nuno Vitorino, ex-atleta, responsável pela modalidade e Vogal do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), nos últimos anos o trabalho técnico tem sido cada vez mais profissional e, para que assim continue, é necessário apostar mais em estágios e competições internacionais. «Houvesse os meios que ambicionamos e seríamos galácticos», afirma.

Para a evolução da modalidade, é essencial investir em novos valores. As regras do International Paralympic Committee (IPC) tornam imperativo dar mais atenção ao desenvolvimento de atletas do sexo feminino. «Mas faltam os meios financeiros necessários para que os clubes cumpram os objectivos», refere Nuno Vitorino. «Formar um atleta pode ser dispendioso e a ausência de garantia de retorno efectivo torna tudo ainda mais difícil», explica o responsável, que destaca a GesLoures e o Feira Viva como bons exemplos nesta formação.

From Lisbon to London, the distance is nearly 2500 km. That is what some Portuguese athletes swam in one year to prepare for 2012 Paralympic Games.

With more than one thousand kilometres of shore, Portugal is an innate fan of water, and, arm stroke after arm stroke, has won prizes. In five participations in Paralympic Games (Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000, Athens 2004 and Beijing 2008), our country grabbed nine medals – three times silver and six times bronze – to which we can add many more, in competitions such as the European Swimming Championship. According to Nuno Vitorino, a former athlete, responsible for the sport and member of Portugal Paralympic Committee (PPC), the technical work has been more and more professional in recent years; in order to stay so, we must bet more on stages and international competitions. "If we had the means we ambition we would be "the galactic"" he says.

For the sport to evolve, investment on new values is fundamental. International Paralympic Committee (IPC) rules make it imperative to pay more attention to the development of female athletes. «But the financial means needed for the clubs to fulfil their objectives are lacking», Nuno Vitorino refers. «To educate an athlete can be expensive and the absence of a guaranteed effective return makes everything even more difficult»,



NÃO HÁ IMPOSSÍVEIS

Sete atletas integram o Projecto de Preparação Londres12 e «devem estar orgulhosos, pois ser considerado um dos melhores do mundo e poder participar neste evento já é uma conquista.» Nuno Vitorino afirma que «todos têm provas dadas para que possam representar o país ao mais alto nível» e enaltece os candidatos: «o David Grachat, com a sua veia competitiva; o Emanuel Gonçalves, com o seu espírito de sacrifício; o Nelson Lopes, com o seu olhar para o objectivo; a Simone Fragoso, com a sua combatividade; o João Martins, com a sua veia ganhadora; todos os outros atletas e a equipa técnica mostram-nos que é possível fazer impossíveis».

A equipa lusa irá encontrar adversários poderosos, como o Brasil, que nos últimos anos tem apostado forte na modalidade com resultados exemplares. Mas está determinada em dar o máximo. Atletas e técnicos têm uma rotina exigente, com treinos várias vezes ao dia, dentro e fora de água.

Quem faz parte deste mundo sente-se membro de uma família unida, que partilha a natação como forma de conquistar a autoconfiança. A fórmula é simples: «objectivo + trabalho = superação». Enquanto ex-atleta da selecção nacional, Nuno Vitorino partilha os seus conhecimentos com os que lutam para pôr o nome do país no mastro mais alto do pódio. «Quando estiverem em cima do bloco do cais de piscina, não estarão sozinhos. Juntos somos melhores e mais fortes».

the responsible person explains, detaching GesLoures and Feira Viva as good examples in this education.

THERE ARE NO IMPOSSIBLE THINGS

Seven athletes integrate the London 2012 Preparation Project, «they must be proud, for being one of the best in the world and being able to participate in this event is already a conquest». Nuno Vitorino states that «all have proved they can represent the country at the highest level». He highly praises the candidates: «David Grachat, with his competitive vein; Emanuel Gonçalves, with his spirit of sacrifice; Nelson Lopes, with his eye on the objective; Simone Fragoso, with her fighting spirit; João Martins, with his winning vein. All the other athletes and the technical team show us it is possible to do impossible things».

The Portuguese team will meet powerful opponents, like Brazil, that in recent years has put a heavy bet on the sport with exemplar results. However, the Portuguese are determined to give their maximum. Athletes and technicians have a demanding routine, with training sessions several times a day, in and out of the water.

Those that are part of this world feel they are members of a united family that shares swimming as a way of obtaining self-confidence. The formula is simple: «objective + work = surpassing». As a former athlete of the national team, Nuno Vitorino shares his knowledge with those who fight to put their country's name on the podium's highest pole. «When they are on the block of the swimming pool deck, they will not be alone. Together we are better and stronger».

A equipa lusa irá encontrar adversários poderosos, como o Brasil, que nos últimos anos tem apostado forte na modalidade com resultados exemplares. Mas está determinada em dar o máximo. Atletas e técnicos têm uma rotina exigente, com treinos várias vezes ao dia, dentro e fora de água.

The Portuguese team will meet powerful opponents, like Brazil, that in recent years has put a heavy bet on the sport with exemplar results. However, the Portuguese are determined to give their maximum. Athletes and technicians have a demanding routine, with training sessions several times a day, in and out of the water.

NENHUMA VITÓRIA PASSA EM BRANCO

Apoiamos todas as conquistas do Comité Paralímpico de Portugal.

white BRAND SERVICES

www.white.com.pt





PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO

NATIONAL PLAN FOR ETHICS IN SPORT

O Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), promovido pela Secretaria de Estado do Desporto e Juventude, lançado no passado dia 27 de Fevereiro, tem como objectivos sensibilizar toda a população à prática desportiva, e promover os valores inerentes ao desporto, tais como o fair-play, o respeito pelas regras do jogo e o jogo limpo.

Por convite da entidade promotora, o Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, Humberto Santos, integrará a Comissão de honra.

The National Plan for Ethics in Sport (PNED), promoted by the State Secretary for Sport and Youth, launched on the 27th February, aims at sensitizing all people to sports practice and promoting values inherent to sport, such as fair play, respect for the rules of the game and clean game.

Invited by the promoting entity, Humberto Santos, the President of Portugal Paralympic Committee, will be in the Commission of Honour.

COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL É RECEBIDO, EM AUDIÊNCIA, PELA PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE IS RECEIVED IN AUDIENCE BY THE PRESIDENT OF THE ASSEMBLY OF THE REPUBLIC

No dia 2 de Fevereiro 2012, realizou-se uma audiência entre o Comité Paralímpico de Portugal e S. Exa. a Presidente da Assembleia da República, Dra. Assunção Esteves. A audiência teve como finalidade a apresentação de cumprimentos, bem como a apresentação do Comité Paralímpico de Portugal, particularmente do Projecto de Preparação Londres 2012.

On the 2nd February 2012, Her Excellency the President of the Assembly of the Republic, Dr. Assunção Esteves, granted an audience to Portugal Paralympic Committee. The audience's purpose was to pay the Committee's respects, to introduce Portugal Paralympic Committee and, particularly, to present the London 2012 Preparation Project.



ORIENTAÇÃO ADAPTADA – PRIMEIRA TAÇA DE PORTUGAL

ADAPTED ORIENTEERING - FIRST PORTUGAL CUP

A Orientação de Precisão está de parabéns. A primeira Taça de Portugal da modalidade teve o seu arranque em Viseu, com vitórias de Diana Coelho na Classe Paralímpica e do sueco Vette Ruud Braten na Classe Aberta.

Trail Orienteering deserves congratulations. The first Portugal Cup of this sport started in Viseu, with victories of Diana Coelho, in the Paralympic Class, and the Swedish athlete Vette Ruud Braten, in the Open Class.



patrocinador principal:
main sponsor:



patrocinador oficial:
official sponsor:

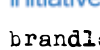


parceiro:
partner:



parceiros pro-bono:
pro-bono partners:

P
O
R
T
U
G
A
L



parceiros institucionais:
institutional partners:



fornecedor oficial:
official supplier:



media:
media:



Ficha Técnica
Technical Record

Propriedade Property:
Comité Paralímpico de Portugal
Portugal Paralympic Committee

Distribuição gratuita Free-of-charge

Director Director:
Humberto Santos

Tradutor Translator:
José Alexandre

Edição Publication:
Comité Paralímpico de Portugal
Paralympic Committee of Portugal

Redacção Editor:
Choice, Comunicação Global, Lda.

Design Design White_Brand Services

Sede Head Office:
Rua do Sacramento Nº 4 - R/C, Fanqueiro,
2670-372 Loures

www.paralimpicos.eu