



EDITORIAL

José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

Palmela Desporto não para!

Em setembro as instalações desportivas geridas pela Palmela Desporto voltam ao ativo para responder à procura de todos quantos já incluíram o exercício físico nas suas rotinas diárias.

O encerramento das instalações desportivas, em agosto, teve como principal objetivo realizar trabalhos de manutenção e conservação para que o arranque do novo ano desportivo acontecesse com a qualidade a que todos estão habituados, apesar de ao longo de toda a época desportiva estar instituída a verificação regular e rotineira de todos os equipamentos essenciais ao funcionamento dos cinco espaços geridos pela Palmela Desporto.

Nos meses de agosto e setembro os edifícios das Piscinas Municipais de Palmela e de Pinhal Novo foram intervencionados no exterior, procedendo-se à pintura de diversos alçados, trabalho a que será dada continuidade no próximo ano.

Os relvados naturais do Campo de Jogos de Palmela foram descompactados, ressemeados e adubados de forma a garantir a máxima qualidade de utilização aos clubes e atletas que utilizam aquele espaço.

Foi alargado o leque de atividades que poderão ser praticadas sobretudo em contexto exterior, aproveitando as condições naturais que a região nos oferece.

Desde o início do presente mês a empresa municipal coloca à disposição de todos os interessados as modalidades de surf e windsurf, em resultado de parcerias desenvolvidas com Escola de windsurf Elisario.com e com a Escola de Surf NGARU. Estas modalidades terão lugar quer nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, bem como na baía do Seixal e na praia da mata na Costa da Caparica.

As danças urbanas, fruto da parceria com a Escola de dança NEXT, fazem parte do leque de ofertas e prometem dar a possibilidade de experienciar o HIP HOP e a AFRO, entre outras, independentemente dos escalões etários.

O Pavilhão Desportivo José Silvério, em Poceirão, estará apto, a semelhança de outros espaços, para acolher competições dos quadros competitivos do futsal, na sequência da homologação do espaço desportivo.

Na Piscina Municipal de Pinhal Novo foi novamente instalada uma máquina multibanco de forma a dar a possibilidade de realizar todas as operações possíveis neste tipo de equipamento, 24 horas por dia. O investimento neste projeto foi integralmente suportado pela empresa municipal, reconhecendo a importância que este equipamento tem para a comunidade local.

Está lançada mais uma época desportiva com uma enorme vontade de acolher ainda mais utentes que sentem a importância que o desporto e a atividade física têm para a melhoria da sua qualidade de vida.

Sejam bem-vindos à época desportiva 2022/2023.

Juntos conquistamos desporto!

Conselho de Gestão



HÁ SURF NA PALMELA DESPORTO

A partir da presente época desportiva volta a ser possível praticar a modalidade de SURF na Palmela Desporto.

Em resultado de uma parceria com a Escola de Surf NGARU é possível ter contato pela primeira vez com esta modalidade através de batismos em grupo, desenvolver performances em aulas de grupo ou optar por aulas individuais.

As atividades decorrerão nas piscinas municipais de Palmela e Pinhal Novo e na praia da Mata na Costa da Caparica que serão devidamente enquadradas por técnicos especializados e credenciados no ensino desta modalidade.

Para mais informações contactar: 212 337 140 / 212 389 900 ou geral@palmeladesporto.pt.

PALMELA
DESPORTO

Ngaru
Escola de Surf

MINI AULA DE SURF
BATISMOS GRUPO
ADULTOS
CRIANÇAS

Curso certificado pelo IAN (Instituto de Animação e Apoio Social) - Associação Nacional de Escolas de Surf
Técnicos certificados
Seguro de Responsabilidade Civil
Bateria de 10 minutos
As aulas decorrem na Praia de Mata na Costa da Caparica.

WWW.PALMEADESPORTO.PT

PALMELA DESPORTO PROMOVE WINDSURF

A juntar ao vasto leque de atividades e modalidades desportivas disponíveis nas instalações geridas pela Palmela Desporto, esta empresa municipal, em parceria com a Escola de Windsurf Elisiário.Com, disponibiliza a partir do mês de setembro a modalidade de windsurf.

As atividades decorrerão quer nas Piscinas Municipais de Palmela quer de Pinhal Novo e na baía do Seixal e serão compostas por três tipos de oferta:

- Promoção livre em meio seco através de simulador dinâmico, (a decorrer no concelho de Palmela);
- Batismo de grupo (a decorrer na Baía do Seixal);
- Aulas regulares de grupo (a decorrer na Baía do Seixal).

A Escola de Windsurf Elisiário.Com foi criada em 2006, e começou por funcionar na praia de São João, estando atualmente sediada na Baía do Seixal.

Esta escola está certificada pela Federação Portuguesa de vela, o que lhe confere reconhecimento de que garante um ensino segundo os requisitos estabelecidos por esta entidade, de acordo com as normas de segurança em vigor, sob a orientação de técnicos devidamente credenciados e seguindo métodos estabelecidos para o treino, de acordo com o modelo de desenvolvimento do velejador a longo prazo da Federação Portuguesa de Vela.

Para mais informações contactar: 212 337 140 / 212 389 900 ou geral@palmeladesporto.pt.

PALMELA
DESPORTO

elisiario.com

PROMOÇÃO LIVRE
EM MEIO SECO
BATISMOS DE GRUPO
AULAS REGULARES
DE GRUPO

As aulas decorrem na Baía do Seixal
Poderão usufruir desta oferta quem adquirir ou arrendar um imóvel através das imobiliárias aderentes.

WWW.PALMEADESPORTO.PT

Palmela Desporto DÁ AS BOAS VINDAS AOS NOVOS RESIDENTES

A Palmela Desporto em parceria com diversas imobiliárias de Pinhal Novo oferece, no início da presente época desportiva, o valor da taxa de inscrição aos novos residentes em Palmela ou Pinhal Novo.

Poderão usufruir desta oferta quem adquirir ou arrendar um imóvel através das imobiliárias aderentes.

A oferta é extensível aos elementos do agregado familiar.

Consulte as imobiliárias aderentes: ERA; Esta Casa; Hora Certa; Imoradical; Remax Trust.



ESCOLA DE DANÇA NEXT em Pinhal Novo

A Palmela Desporto em parceria com a Escola de Dança NEXT irá disponibilizar a atividade danças urbanas nas instalações da piscina municipal de Pinhal Novo às 3^{as} e 5^{as} feiras no final da tarde.

A escola de dança desenvolve o seu trabalho no ensino das Danças Urbanas, caracterizando-se pela intervenção na área do Lazer/Recreação, da formação de Base e na formação Profissional.

Desde o dia 20 de setembro será possível optar pelo Hip Hop Kids e Hip Hop (2x por semana), Afro (1x por semana) ou Hip Hop + Afro (3x por semana), lecionadas pelos professores Beatriz Matos, Carlos Zagalo e Gabriel Patrício.

Para mais informações e inscrições contactar a secretária das piscinas municipais de Palmela ou Pinhal Novo através dos contactos 212 337 140 / 212 389 900 e geral@palmeladesporto.pt, ou

directamente à Escola de Dança NEXT 966636487 ou escoladancanext@gmail.com.



LEONOR PARENTE SAGRA-SE CAMPEÃ NACIONAL EM TRÊS PROVAS

A nadadora Leonor Parente sagrou-se campeã nacional em três provas, no Open de Portugal, Campeonato Nacional de Absolutos, Campeonato Nacional de juvenis, disputado entre 27 e 30 de julho de 2022, no Complexo de piscinas do Jamor em Oeiras.

A Palmela Desporto participou com a Leonor Parente, onde estiveram 111 clubes nacionais mais 1 clube da Argentina, 2 clubes de Espanha e 1 clube de Cabo Verde, num total de 683 atletas.

Leonor Parente conquistou os títulos de campeã nacional nos 50 metros livres, 50 metros bruços e nos 200 metros estilos, obteve o 3.º lugar nos 50 metros mariposa, 6º lugar nos 100 metros mariposa e o 11º lugar nos 50 metros costas.

Leonor Parente está de parabéns pelos tempos obtidos com melhorias nos seus tempos e prestações em prova com três medalhas de ouro e uma de bronze.

A Palmela Desporto e a Câmara Municipal de Palmela felicitam a atleta, o treinador Professor José Tavares, bem como os pais da atleta, pelos resultados alcançados.



FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2022 decorreram durante 7 semanas!

As Férias Desportivas – Verão 2022 decorreram entre 20 de julho e 5 de agosto, de segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h30. Foram 35 dias em que se realizaram diversas atividades desportivas (Andebol, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Futebol/Futsal, Jogos, Natação, Orientação, Voleibol, Ténis, Duetlo, Surf, Canoagem, Arborismo, Paintball, entre outras), com muita animação e diversão.

Neste verão, contámos com a participação de mais de três centenas crianças oriundas de diversas freguesias.

As atividades foram realizadas nas instalações da Palmela Desporto (Piscina e jardim e no Pavilhão), instalações da Escola Secundária de Pinhal Novo, caminhadas pela ciclovia de Pinhal Novo, na praia da Costa da Caparica, no Parque Urbano da Albarquel, em Setúbal e no Lagus Campo e Aventura, em Olhos de Água.

Este projeto, a cargo da Palmela Desporto, contou com o apoio da Escola Secundária de Pinhal Novo na cedência das instalações, da Câmara Municipal de Palmela na cedência do transporte e da

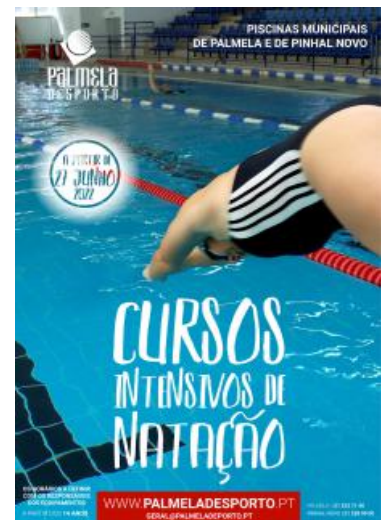


Associação de Reformados de Pinhal Novo, a quem agradecemos. Agradece-se, também, o apoio do voluntário Francisco Grosso. No Natal estamos de volta com mais Férias Desportivas!

Palmela Desporto promoveu “CURSOS INTENSIVOS DE NATAÇÃO”

Entre 27 de junho e 5 de agosto, a Palmela Desporto promoveu “Cursos Intensivos de Natação”, que decorreram nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo.

Estes cursos permitiram, aos seus participantes, desenvolver competências de forma a fortalecer a autonomia dos mesmos no meio aquático. Tiveram, igualmente, como objetivo garantir a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas de natação, realizadas de acordo com as necessidades de cada nadador, adaptando-se os exercícios à condição física de cada um e as competências pré-existentes.



**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU**

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
susana.costa@palmeladesporto.pt
telm: 963 393 178

Decorreu nos dias 1 e 2 de julho a 6.^a edição da **“FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE”**

A 6.^a edição da “Festa do Desporto e da Saúde”, decorreu nos dias 1 e 2 de julho de 2022, na Praça da Independência, em Pinhal Novo e foi um sucesso!

Esta iniciativa, cuja organização esteve a cargo da Palmela Desporto, E. M. e da Câmara Municipal de Palmela, em parceria com o movimento associativo, ginásios do Concelho de Palmela, instituições como a GNR, contou ainda com o apoio da Junta de Freguesia de Pinhal Novo, dos Bombeiros de Pinhal Novo, da Escola Secundária de Pinhal Novo, da Horta Caramela e do Novo Banco. A este evento associou-se ainda a Federação Portuguesa de Lohan Tao Kenpo, através de uma palestra por parte de atletas campeões internacionais da selecção Nacional de Kenpo.

No dia 1, entre as 10h00 e as 12h00, realizou-se uma demonstração das atividades gímnicas do “50+ Programa de Exercício”, levada a cabo pelos alunos que frequentam este programa, sendo que estes alunos tiveram a oportunidade de experimentar a prática da modalidade de Boccia, dinamizada pela APPACDM e no dia 2, entre as 9h00 e as 12h30 e as 17h30 e as 19h30, o movimento associativo, ginásios e a GNR, fizeram as delícias de todos os que decidiram aderir a este evento com a demonstração de atividades como: pilates, ténis de mesa, esgrima histórica, basquetebol, zumba, jiu-jitsu, MMA, kenpo, capoeira, taekondo, futebol, hip-hop, step e, ainda, demonstrações de binómios cavalos militar/unidade cintotécnica. Houve ainda tempo para aprender com os Bombeiros de Pinhal Novo como realizar “suporte básico de vida”, e ao longo do dia foram também feitos rastreios de glicémia e tensão arterial, por parte de duas das instituições parceiras deste evento.

Na dinamização de todas estas atividades estiveram connosco os nossos parceiros que se juntaram a este evento, nomeadamente, o ginásio Vivência Explosiva, a Associação de Jovens “Os Caramelos”, o Clube Desportivo Pinhalnovense, o Clube Portais da Arrábida, o ginásio Fitnessway, o Botafogo Futebol Clube de Cabanas, o Quintajense Futebol Clube, a Escola Secundária de Pinhal Novo, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários do Pinhal Novo, a Casa do Benfica de Palmela, a Ageas Seguros, a Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Pinhal Novo, a Upper Score e o destacamento da GNR de Palmela.

A todos o nosso agradecimento pelo seu envolvimento que possibilitou o sucesso deste evento, para o ano estaremos de volta.



FESTIVAL DAS ESCOLAS DE NATAÇÃO

de Palmela e Pinhal Novo de regresso

Decorreu no dia 10 de junho de 2022, na Piscina Municipal de Pinhal Novo, o Festival da Escola de Natação das piscinas municipais de Palmela e Pinhal Novo, com a participação de 100 atletas.

Este encontro teve a participação dos nadadores das escolas de natação das piscinas de Palmela e Pinhal Novo e, a título de convidados, o Clube de Natação do Montijo, o clube Desper-tarecorde da Quinta do Conde e a Escola de Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação.

Nesta prova, integrada no programa desportivo das Festas Populares de Pinhal Novo, foram disputadas as distâncias 25 e de 50 metros nos estilos de livres, costas, bruços e mariposa, estafetas de 4 x 25 metros livres mistos e 4 x 25 metros estilos mistos.

Este festival permitiu demonstrar a aprendizagem adquirida pelos utentes nas várias técnicas de nado, um contato com a água na forma de convívio, superação e bem-estar.



O evento foi organizado pela Palmela Desporto, E. M. e teve o apoio da Associação das Festas Populares de Pinhal Novo.

A Palmela Desporto agradece a disponibilidade da Associação de Festas de Pinhal Novo para integrar este evento, uma vez mais, no seu programa desportivo.

DIA NACIONAL DE LUTA CONTRA A OBESIDADE

No âmbito do “Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade” o Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo dinamizou, no dia 21 de maio, uma caminhada.

Esta caminhada, destinada à população em geral, teve uma distância de 6km, com ponto de partida e chegada na Piscina Municipal de Pinhal Novo e percurso pela Vila de Pinhal Novo.

Após o término da atividade foi realizada uma sessão de Pilates, no jardim da piscina.

No mês de abril, no âmbito das comemorações do “25 de Abril”, em conjunto com a Junta de Freguesia de Pinhal Novo, foi realizada uma caminhada intitulada “Caminhada pela Liberdade e pela Paz”.

Esta caminhada teve uma distância de 3,5 Km e teve início logo após o término da corrida de 1974 metros.

PRÉMIO BLUE OCEANS

atribuído à Palmela Desporto

A Palmela Desporto recebeu o prémio “Prémio Blue Oceans” pelo trabalho desenvolvido na escola de mergulho.

O prémio foi atribuído pela SSI Portugal, tem como objetivo distinguir e felicitar os Centros de Mergulho, que no decorrer da promoção dos seus cursos, consigam transmitir aos seus clientes o “código de mergulhador sustentável”, através das ações desenvolvidas.

Este prémio representa, ainda, as conquistas que a Empresa Municipal e a sua equipa de mergulho promovem a nível ambiental, através da educação ambiental que foi sendo incutida em todos os que se inscreveram num curso/batismo de mergulho.

É com muito orgulho que afirmamos que fazemos parte da “Mission Deep Blue Award” e fazemos a diferença no meio ambiente e nos oceanos.

12 HORAS A NADAR

A Palmela Desporto organizou, na Piscina Municipal de Palmela, no dia 23 de abril de 2022, a iniciativa “12 Horas a Nadar”.

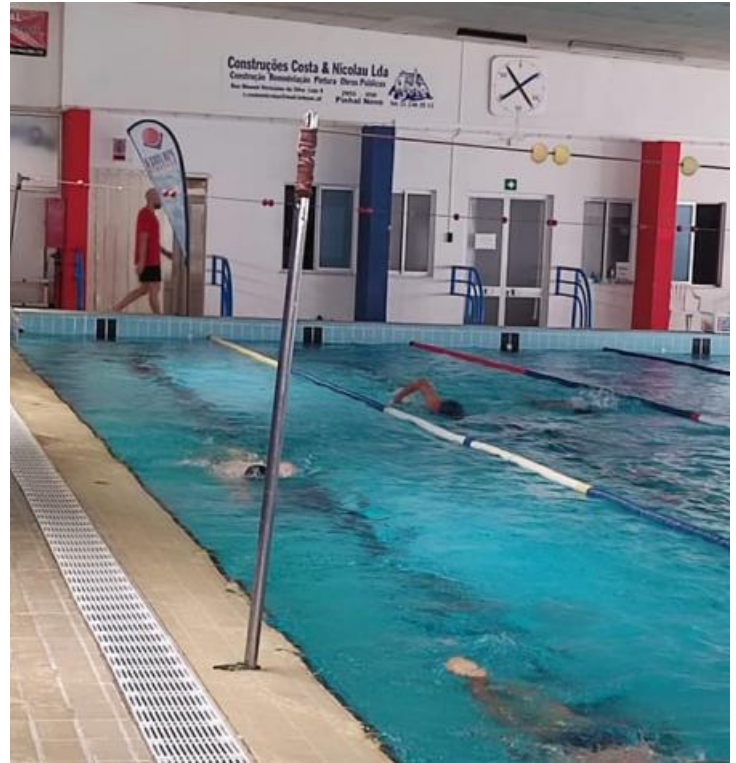
Integrada no programa de comemorações do 25 de abril, pretendeu-se com esta iniciativa nadar, consecutiva e ininterruptamente, durante 12 horas.

Tendo como destinatários os alunos da escola de natação, clubes, equipas técnicas da Palmela Desporto, público em geral e utentes das piscinas municipais, registou-se a participação de 50 atletas de diversas faixas etárias, tendo-se percorrido no total 46.100 metros.

Para além da equipa de competição da Palmela Desporto participaram dois clubes da região, o Desperta Recorde e o Clube Natação do Montijo.

Em paralelo a esta iniciativa realizou-se uma aula aberta de Hidroginástica, dinamizada pela Professora Elisabete Pires, na qual não faltou boa disposição e energia.

A Palmela Desporto regista e agradece com muito agrado a participação e empenho de todos quantos se envolveram nas “12 Horas a Nadar”.



PALMELA DESPORTO ASSINA ACORDO DE EMPRESA

A Palmela Desporto, E. M. e o Sindicato dos Trabalhadores da Administração Local e Regional assinaram um Acordo de Empresa que vigora até 2026.

Estão abrangidos pelo presente Acordo de Empresa cerca de 70 trabalhadores da Palmela Desporto, independentemente, do vínculo laboral.

Com o presente Acordo regulamentam-se matérias laborais, sobretudo no que diz respeito a carreiras, remunerações, organizações dos tempos de trabalho, clarificando-

se direitos e deveres da empresa e dos trabalhadores, formação profissional, ação disciplinar, trabalho por turnos e trabalho noturno, bem como férias, faltas e licenças.

A cerimónia da assinatura do Acordo de Empresa teve lugar nas instalações da Piscina Municipal de Pinhal Novo, na presença de diversos trabalhadores, representantes sindicais, vereação e presidência do município de Palmela, para além de diversos convidados com relação direta com a empresa municipal.



Assinado protocolo de cooperação entre a Palmela Desporto e o Núcleo de Pinhal Novo da **LIGA DOS COMBATENTES**

Foi assinado no dia 19 de julho, em Pinhal Novo, um protocolo de cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e o Núcleo de Pinhal Novo da Liga dos Combatentes, que visa definir as condições de parceria entre as duas entidades, nomeadamente, na utilização recíproca de meios, materiais e instalações.

Através deste protocolo, a Palmela Desporto concede um desconto nas mensalidades praticadas nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, aos associados do Núcleo de Pinhal Novo da Liga dos Combatentes e, como contrapartida, esta entidade disponibiliza recursos para a participação em projetos e atividades dinamizados pela empresa municipal.

Assinaram este protocolo, que vigora entre 1 de julho de 2022 e 31 de junho de 2023, renovável automaticamente por iguais períodos, o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto e o Presidente do Núcleo de Pinhal Novo da Liga dos Combatentes, Carlos Oliveira.



SIMONE FRAGOSO HOMENAGEADA pela Federação Portuguesa de Natação

A Federação Portuguesa de Natação homenageou a atleta Simone Fragoso, reconhecendo o contributo dado à natação ao longo de 15 anos.

A Simone Fragoso começou a nadar na piscina de Palmela, tendo ingressado na competição em 2006 no Clube Naval Setubalense, passando em 2008 para o Sport Lisboa e Benfica, 2014 no Sporting Clube de Portugal e em 2017 na Palmela Desporto onde termina a carreira em 2021.

Carreira recheada de êxitos na Competição Adaptada na Classe S5 obteve 7 recordes nacionais, 3 campeonatos do mundo, 3 campeonatos europeus, conquistando, em 2006, a medalha de prata no Campeonato do Mundo na África do Sul, em 2007 a medalha de bronze no Campeonato da Europa na República Checa, em 2008 a medalha de ouro no Campeonato do Mundo de nanismo em



Inglaterra, e em 2009 a medalha de bronze no Campeonato da Europa na Islândia.

Esteve presente em três Jogos Paraolímpicos, 2008 na China, 2012 em Londres e em 2016 no Rio de Janeiro.

A Palmela Desporto felicita a atleta Simone Fragoso.



PROMOVA OS SEUS NEGÓCIOS

NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS
EM PALMELA, PINHAL NOVO E POCEIRÃO

Para mais informações: geral@palmeladesporto.pt

NADADORES DA PALMELA DESPORTO HOMENAGEADOS pela Câmara Municipal de Palmela, no âmbito da cerimónia de Atribuição das Condecorações Municipais.

Samuel Martins, nadador da Competição Adaptada, categoria S10, foi distinguido pela Câmara Municipal de Palmela com a Medalha Municipal de Mérito (grau cobre), no passado dia 1 de junho.

O jovem atleta, que iniciou o seu percurso na Palmela Desporto há cerca de quatro anos na escola de natação de Pinhal Novo, tem registado uma evolução muito positiva ao nível da técnica e do treino.

Na presente época desportiva o nadador representou a Palmela desporto em diversas provas regionais, nacionais, internacionais e travessias de águas abertas, sempre com resultados de elevado relevo. Alcançou, nos Campeonatos Nacionais de Inverno na piscina da Campanhã, Porto, o título de campeão nacional nos 50 metros livres e terceiro lugar nos 100 metros bruços.

Leonor Parente, foi também distinguida pela Autarquia, com a Medalha Municipal de Mérito (grau cobre).

A jovem atleta, que iniciou o seu percurso nesta empresa municipal há cerca de quatro anos, tem registado uma evolução francamente positiva tendo sido convocada, por diversas vezes, para os trabalhos da Federação Portuguesa da modalidade e da Associação de Natação de Lisboa.

Na presente época desportiva a nadadora obteve 6 medalhas de ouro e 2 de prata em diversas competições de âmbito Regional e Internacional. Obteve, também, os títulos de campeã nacional nos 50



metros livres e 50 metros bruços e vice-campeã nos 200 metros estilos.

Leonor Parente foi, ainda, convocada pela Associação de Natação de Lisboa para a Seleção Nacional para disputar, com outras associações de natação, o “XXIX Torneio Vale do Tejo”.

Ainda nesta época desportiva, esteve em Estágio no Centro de Alto Rendimento de Rio Maior, e foi também, convocada pela Federação Portuguesa de Natação para a seleção de Pré Juniores em Natação Pura.

A Palmela Desporto felicita os atletas Samuel Martins e Leonor Parente, bem como os seus treinadores, Simone Fragoso e José Tavares, respetivamente, fazendo votos que o empenho e dedicação de ambos continue a ser coroado de êxito.

Equipa de triatlo em destaque no **CAMPEONATO REGIONAL JOVEM DE LISBOA E ALTO ALENTEJO**

A Federação de Triatlo de Portugal divulgou, recentemente, as classificações finais relativas às competições abrangidas pelo “Campeonato Regional Jovem de Lisboa e Alto Alentejo”, do ano de 2022.

O clube Palmela Desporto/Tripla Rotação alcançou, coletivamente, a 4.ª posição, entre 23 clubes, com o mesmo número de pontos do Outsystems Olímpico de Oeiras.

Em destaque estão os lugares no “podium” obtidos por António Borges, no escalão de juvenil masculino, com o 1.º lugar, alcançando o título de Campeão Regional, com 643 pontos e Alice

**ESCOLA TRIATLO****PALMELA DESPORTO
TRIPLA ROTAÇÃO**

Barreto com o 3.º lugar, no escalão de juvenis femininos, com 525 pontos.

Individualmente os triatletas da Palmela Desporto/Tripla Rotação alcançaram os seguintes resultados:

Iniciados Femininos

- Eva Ceia, 18.º lugar, com 298 pontos;
- Leonor Cardoso, 21.º lugar, com 282 pontos;
- Luna Sousa, 29.º lugar, com 172 pontos.

Iniciados Masculinos

- Miguel Medronheira, 21.º lugar, com 338 pontos.

Juvenis Femininos

- Alice Barreto, 3.º lugar, com 525 pontos.

Juvenis Masculinos

- António Borges, 1.º lugar, com 643 pontos;
- Rodrigo Silva, 18.º lugar, com 357 pontos;
- Afonso Paiva, 24.º lugar, com 313 pontos;

Cadetes Femininos

- Leonor Medronheira, 4.º lugar, com 510 pontos.

Cadetes Masculinos

- António Salvador, 7.º lugar, com 478 pontos.

A Palmela Desporto, a Associação Tripla Rotação e o município de Palmela saúdam os atletas e os treinadores, pelos resultados obtidos e agradecem aos pais/encarregados de educação dos jovens atletas todo o apoio prestado.

Palmela Desporto presente no CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS

Disputou-se entre 22 e 24 de julho de 2022, o “Campeonato Nacional de Infantis Piscina Longa”, realizado em Vila Nova de Famalicão.

Nesta competição de natação pura, a Palmela Desporto participou com 8 nadadores, num total de 558, em representação de 111 clubes.

Estiveram presentes, entre outros, o Clube Futebol “Os Belenenses”, o Clube Nacional de Natação, a Onda de Azeitão, o Clube Naval do Funchal e o Sporting Clube de Braga.

Os nadadores da Palmela Desporto obtiveram os seguintes resultados:

- Matilde Fialho, Infantil A, 2.º lugar, nos 200 metros estilos, 4.º lugar nos 200 metros costas, 16.º lugar nos 100 metros livres e 21.º lugar nos 400 metros livres;
- Margarida Miranda, Infantil A, 4.º lugar nos 200 metros mariposa, 20.º lugar nos 100 metros livres, 3.7º lugar nos 200 metros estilos e 45.º lugar nos 400 metros livres;
- Pedro Pinto, Infantil A, 29.º lugar nos 200 metros costas, 57.º lugar nos 100 metros livres e 132.º lugar nos 400 metros livres;
- Rita Silva, Infantil B, 8.º lugar nos 100 metros costas, 19.º lugar nos 200 metros bruços, 112.º lugar nos 400 metros livres e 122.º lugar nos 200 metros estilos;



- Luana Monteiro, Infantil B, 18.º lugar nos 200 metros bruços, 38.º lugar nos 100 metros costas, 81.º lugar nos 200 metros estilos e 115.º lugar nos 400 metros livres;
- Miguel Medronheira, Infantil B, 31.º lugar nos 100 metros livres, 33.º lugar nos 200 metros costas e 62.º lugar nos 400 metros livres;
- Tiago Manuel, Infantil B, 14.º lugar nos 200 metros costas, 33.º lugar nos 100 metros livres, 40.º lugar nos 200 metros estilos e 80.º lugar nos 400 metros livres;
- Rodrigo Narigueta, Infantil B, 2.º lugar nos 200 metros mariposa, 41.º lugar nos 100 metros livres, 42.º lugar nos 200 metros estilos e 58.º lugar nos 400 metros livres;
- Na estafeta de 4 x 100 metros estilos, misto, infantis B, obtiveram o 11.º lugar com Tiago Manuel em costas, Rita Silva a bruços, Rodrigo Narigueta a mariposa e Luana Monteiro a livres.

Escola Triatlo na ÁGUAS ABERTAS FLUVIÁRIO DE MORA

Num cenário natural junto ao Açude do Gameiro em Cabeção, realizou-se, a 17 de julho, a 8.ª Prova de Águas Abertas do Fluvial de Mora.

Uma organização a cargo do município de Mora que contou com mais de três centenas de atletas para as provas de federados e não federados nas distâncias de 400m e 1500m.

A escola e clube de triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação, fez-se representar com 13 atletas numa participação francamente positiva, tendo obtido os seguintes resultados:

Prova 400m – classificação geral masculina

- António Borges – 4.º lugar - 4'38''
- Rodrigo Silva – 9.º lugar - 4'45''
- Gabriel Rodrigues – 25.º lugar - 5'24''
- Petri Tavares – 27.º lugar - 5'28''
- Evandro Neves – 39.º - 6'03''
- Sérgio Alvega – 41.º lugar - 6'05''



Prova 400m – classificação geral feminina

- Alice Barreto – 6.º lugar - 4'44''
- Inês Gingado Duarte – 10.º - 4'55''
- Sofia Gingado Duarte - 15.º - 5'04''
- Leonor Cardoso – 83.º - 5'53''

Prova 1500m – Não Federados – classificação geral masculina

- Nuno Faria – (não definido)
- José Camões – 79.º lugar - 28'46''

Prova 1500m – Federados – classificação geral feminina

- Malvina Gomes – 13.º lugar - 21'27''

NADADORA DA PALMELA DESPORTO É CAMPEÃ REGIONAL

Teve lugar nos dias 16 e 17 de julho de 2022, o “Festival Regional de Verão de Cadetes”, que teve lugar na Piscina Municipal Santa Iria da Azóia, prova organizada pela Associação de Natação de Lisboa.

Nesta competição, a Palmela Desporto participou com 7 nadadores, num total de 180, em representação de 19 clubes, entre outros o Sporting Clube de Portugal, o Clube Nacional de Natação, a Onda de Azeitão e o Colégio Monte Maior.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores, que obtiveram os seguintes resultados:

- Vitória Penedo, Cadete A, 3.º lugar nos 100 metros bruços, 11.º lugar nos 200 metros estilos, 17.º lugar nos 100 metros costas e 27.º lugar nos 100 metros livres;
- Raquel Delgadinho, Cadete A, 2.º lugar nos 100 metros mariposa, 5.º lugar nos 100 metros livres, 6.º lugar nos 400 metros livres e 12.º lugar nos 100 metros costas;
- Konstansa Ivanova, Cadete A, 16.º lugar nos 100 metros bruços, 31.º lugar nos 100 metros costas e nos 100 metros livres;



- Sofia Ferreira, Cadete B, 1.º lugar (Campeã Regional) nos 200 metros livres, 3.º lugar nos 100 metros estilos, 4.º lugar nos 100 metros livres e nos 100 metros costas;

- David Budu, Cadete B, 17.º lugar nos 200 metros livres, 19.º lugar nos 100 metros bruços, 20.º lugar nos 100 metros estilos e 27.º lugar nos 100 metros livres;

- Rodrigo Pinto, Cadete B, 16.º lugar nos 200 metros livres, 19.º lugar nos 100 metros estilos, 22.º lugar nos 100 metros costas e 29.º lugar nos 100 metros livres;

- Henrique Chainho, Cadete B, 29.º lugar nos 100 metros costas, 36.º lugar nos 100 metros estilos e 40.º lugar nos 100 metros livres;

Masters e Natação Adaptada presentes na 8.ª PROVA DE ÁGUAS ABERTAS FLUVIÁRIO DE MORA

O Açude do Gameiro, em Cabeção, Mora, recebeu, no dia 17 de julho de 2022, a 8.ª prova de Águas Abertas Fluviário de Mora.

A Palmela Desporto participou com 5 atletas, sendo que a prova contou com as distâncias de 400 e 1500 metros e estafeta de 4 x 300 metros.

Na prova de Federados (1500 metros) e na estafeta (4 x 300 metros), obtiveram-se os seguintes resultados:

- Andreia Almeida, escalão 20+, 22.º lugar no escalão e 24.º lugar na geral;
- Duarte Gaspar, escalão 20+, 37.º lugar no escalão e na geral;
- Samuel Martins, escalão 16/17, 1.º lugar no escalão e 24.º na geral.
- Jorge Fonseca, escalão 20+, 18.º lugar no escalão e 21.º lugar na geral;



- João Cruz, escalão 20+, 35.º lugar no escalão e na geral.
- Na estafeta 4 x 300 metros obtiveram o 28.º lugar com Helena Castela, Samuel Martins, Jorge Fonseca e Andreia Almeida.
- Nos 400 metros a Helena Castela, master, obteve o 37.º lugar feminino e 73.º lugar na geral.

Palmela Desporto em destaque nos CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS

Disputaram-se nos dias 9 e 10 de julho de 2022, os “Campeonatos Regionais de Infantis”, na Piscina das Manteigadas, em Setúbal, prova do calendário desportivo de natação pura da Associação de Natação de Lisboa.

A Palmela Desporto participou nesta competição com 11 nadadores, num total de 155, em representação de 23 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, a Onda Azeitão, a SFUAP e o Sport Lisboa e Benfica.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores abaixo, que obtiveram 8 medalhas, com os seguintes resultados:

- Matilde Fialho, no escalão de Infantil A, 1.º lugar nos 100 metros costas, nos 200 metros estilos, 2.º lugar nos 200 metros costas, 3.º lugar nos 400 metros livres e 5.º lugar nos 100 metros livres;
- Margarida Miranda, no escalão de Infantil A, 2.º lugar nos 100 e 200 metros mariposa, 7.º lugar nos 200 metros estilos, 8.º lugar nos 100 metros livres e 10.º lugar nos 400 metros livres;
- Joana Venceslau, no escalão de Infantil A, 13.º lugar nos 100 metros bruços;
- Pedro Pinto, Infantil A, 7.º lugar nos 100 metros costas, 9.º lugar nos 200 metros costas, 12.º lugar nos 200 metros estilos, 15.º lugar nos 400 metros livres e 21.º lugar nos 100 metros livres;



- Rita Silva, no escalão de Infantil B, 5.º lugar nos 200 metros bruços, 6.º lugar nos 100 metros costas, 11.º lugar nos 400 metros livres, 12.º lugar nos 200 metros costas e 18.º lugar nos 200 metros estilos;
- Tatiana Almeida, no escalão de Infantil B, 10.º lugar nos 200 metros bruços, 17.º lugar nos 400 metros livres e 18.º lugar nos 100 metros livres;
- Luana Monteiro, no escalão de Infantil B, 7.º lugar nos 200 metros bruços, 10.º lugar nos 400 metros livres, 13.º lugar nos 200 metros costas e 19.º lugar nos 100 metros livres;
- Miguel Medronheira, no escalão de Infantil B, 12.º lugar nos 400 metros livres e nos 200 metros estilos, 13.º lugar nos 200 metros livres e 16.º lugar nos 100 metros livres;

- Rodrigo Narigueta, no escalão de Infantil B, 1.º lugar nos 200 metros mariposa, 4.º lugar nos 100 metros mariposa, 8.º lugar nos 200 metros estilos, 9.º lugar nos 400 metros livres e 18.º lugar nos 100 metros livres;

- Tiago Manuel, no escalão de Infantil B, 3.º lugar nos 100 metros costas, 4.º lugar nos 200 metros estilos e nos 200 metros costas, 11.º lugar nos 400 metros livres e 15.º lugar nos 100 metros livres;

- Lourenço Sebastião, no escalão de Infantil B, 10.º lugar nos 100 metros bruços e 31.º lugar nos 100 metros livres.

Estafeta 4 x 100 metros estilos, mista, Infantil B, 8.º lugar, com Tiago Manuel, Rita Silva, Rodrigo Narigueta e Luana Monteiro.

Palmela Desporto presente no XXIII CAMPEONATO NACIONAL MASTERS DE VERÃO – OPEN

A Piscina Municipal de Reguengos de Monsaraz acolheu, nos dias 8, 9 e 10 de julho de 2022, o “XXIII Campeonato Nacional Masters de Verão”.

A Palmela Desporto participou nesta competição com 4 atletas masters, num total de 607 nadadores, em representação de 71 clubes, entre outros, um clube de Espanha, o Sport Algés e Dafundo, o Sporting Clube de Portugal, o Alhandra Sporting Clube e o Leixões Sport Club.

Prestações e classificações dos atletas da Palmela Desporto:

- Luís Piteira, no escalão F, obteve o 3.º lugar nos 400 metros livres e nos 200 metros estilos, o 5.º lugar nos 100 metros bruços, o 6.º lugar nos 50 metros bruços e o 10.º lugar nos 50 metros livres;

- João Loureiro, no escalão C, alcançou o 6.º lugar nos 100 metros bruços e o 8.º lugar nos 50 metros livres;



- Malvina Gomes, no escalão D, atingiu o 4.º lugar nos 200 metros livres e nos 200 metros bruços.

- Andreia Almeida, no escalão C, obteve o 3.º lugar nos 400 metros estilos, o 4.º lugar nos 100 metros mariposa, o 5.º lugar nos 800 metros livres, o 6.º lugar nos 200 metros estilos e o 8.º lugar nos 400 metros livres.

TRIATLETAS DA PALMELA DESPORTO/TRIPLA ROTAÇÃO em destaque em Abrantes

A zona ribeirinha de Abrantes recebeu no passado dia 10 de julho, o Campeonato Nacional de Cadetes e a Taça de Portugal.

Uma organização a cargo da Câmara Municipal de Abrantes, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal, em parceria com a Associação Aventurirequinte (Clube Triatlo de Abrantes), tendo definidas as distâncias de 750m natação, 18600m ciclismo de estrada e 4500m de corrida.

Duas triatletas do Clube Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, marcaram presença nesta prova, tendo Malvina Gomes alcançado a 1.º posição no escalão (40-44 anos) com o tempo de prova 1:15:00 e



Leonor Medronheira no escalão Cadete a 20.ª posição e finalizando com 1:26:12.

Palmela Desporto no CAMPEONATO VERÃO DE LISBOA

Disputou-se entre os dias 1 e 3 de julho de 2022, o “Campeonato de Verão de Lisboa de Juvenis, Juniores e Seniores”, em Vila Franca de Xira, competição em que a Palmela Desporto participou com 7 nadadores num total de 306, em representação de 24 clubes, entre os quais, o Clube de Natação da Amadora, o Sporting Clube de Portugal, o Sport Lisboa e Benfica.

Os nadadores da Palmela Desporto obtiveram os seguintes resultados:

- Leonor Parente, juvenil A, sagrou-se campeã regional, com o 1.º lugar, nos 100 metros mariposa, 2.º lugar (vice-campeã regional) nos 50 metros mariposa e 50 metros livres e o 3.º lugar nos 100 e 200 metros livres. Na categoria de absolutos obteve o 3.º lugar nos 50 metros livres e o 4.º lugar nos 50 metros costas;
- Diogo Venceslau, juvenil A, ficou em 16.º lugar nos 400 metros livres e 26.º lugar nos 200 metros livres;
- Rafael Quaresma, juvenil B, alcançou o 12.º lugar nos 100 metros costas, o 15.º lugar nos 200 metros estilos e o 33.º lugar nos 100 metros costas;



- Gustavo Serrano, juvenil B, classificou-se em 34.º lugar nos 100 metros livres;
- Maria Marçalo, juvenil A, ficou em 26.º lugar nos 100 metros livres;
- Sofia Raposo, juvenil A, registou o 13.º lugar nos 100 metros costas;
- Beatriz Perpétuo, juvenil A, alcançou o 18.º lugar nos 100 metros costas.

Nadadores da Palmela Desporto com quatro Recordes Nacionais no CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO DE NATAÇÃO ADAPTADA

Realizou-se nos dias 2 e 3 de julho de 2022, o “Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada”, que teve lugar na piscina de Abrantes.

A Palmela Desporto participou nesta competição com 4 nadadores, num total de 140, em representação de 37 clubes, entre outros, o Sporting Clube de Portugal, o Alhandra, o Sporting Clube de Espinho, o Lousada Século XXI e o Clube Fluvial Portuense.

Os atletas da Palmela Desporto obtiveram os seguintes resultados:

- Pedro Manito, na categoria S17, ficou em 1.º lugar, obtendo o título de campeão nacional, nos 1500 e nos 800 metros livres com dois recordes Nacionais, o 2.º lugar, sagrando-se vice-campeão nacional, nos 400 metros livres e o 5.º lugar nos 100 metros livres;
- Duarte Gaspar, na categoria S8, obteve o 5.º lugar nos 100 metros livres;



- João Cruz, na categoria S12, ficou em 1.º lugar, sagrando-se campeão nacional, nos 400 metros livres, nos 50 e 100 metros livres, com dois recordes nacionais.
- Samuel Martins, na categoria S10, ficou em 1.º lugar, sendo campeão Nacional, nos 50, 100 e 400 metros livres.

SIMONE FRAGOSO É CAMPEÃ NACIONAL

A atleta Simone Fragoso representou, no dia 25 de junho, a Palmela Desporto E.M., nos “Campeonatos de Portugal” em atletismo que decorreram no Estádio Dr. Magalhães Pessoa em Leiria.

A organização da prova foi da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo, onde a atleta realizou o lançamento do peso de 3Kg, na classe F40, conseguindo a marca de 3.03m, que lhe possibilitou a subida à primeira posição do pódio do seu escalão de Veterano 40, sagrando-se campeã nacional nesta especialidade.



Triatletas do Clube Palmela Desporto/Tripla Rotação no PINHAL NOVO NIGHT RUN

Pinhal Novo recebeu a 25 de junho a 4.ª edição do “Pinhal Novo Night Run”, um evento desportivo a cargo da organização do município de Palmela, com o apoio técnico da Xistarca, para a corrida de 10km e caminhada de 4km.

Palmela Desporto, E. M., dinamizou a organização de treinos, através do seu Centro de Marcha e Corrida, como forma de preparação aos participantes, realizando treinos diariamente ao longo de 5 semanas em circuito urbano pelo Pinhal Novo.

Cerca de quatro centenas de participantes, estiveram neste evento, apadrinhado pelo triatleta Rui Narigueta (atleta da terra), decorrido a partir das 20h30, desde a Escola Básica Alberto Valente, passando pela Avenida dos Ferroviários.

A Associação Tripla Rotação e o Clube de Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação, fizeram-se representar com 6 atletas, tendo alcançado as seguintes classificações individuais, por escalão e por tempo na corrida dos 10km:

- Malvina Gomes – 3.º Lugar Geral Fem/ 3.º F40 - 45'50
- Ricardo Passos – 4.º Lugar Geral Masc/ 2.º Sénior - 38'14
- Joaquim Figueiredo – 21.º Lugar Geral Masc/ 1.º Escalão - 43'17
- Manuel Pires – 38.º Lugar Geral Masc/ 2.º Escalão - 44'56
- Nuno Faria – 57.º Lugar/ 10.º Escalão – 47'02
- João Rosa – 101.º Lugar/ 19.º Escalão - 54'05



TRIATLO DE SOURE 2022

A escola de triatlo, marcou presença no Campeonato Nacional de Triatlo Jovem por Clubes em Soure no passado dia 25 de junho.

Este evento desportivo, que contou com a participação de 25 clubes, teve a organização da Câmara Municipal de Soure em parceria com a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental - APPACDM de Soure - SOUREMOV, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

A Palmela Desporto/Tripla Rotação fez-se representar com 7 equipas, num total de 21 atletas, para as provas de estafetas tanto em equipas masculinas, mistas e femininas nos escalões benjamins e infantis, que disputaram as distancias de 50m natação, 1000m ciclismo em BTT, 400m corrida, e escalões de iniciados e juvenis nas distancias de 200m natação, 4000m ciclismo em bicicleta de



estrada ou BTT e 1000m corrida, tendo alcançado a extraordinária 4.º posição, mostrando assim um resultado muito positivo na sua participação.

Palmela Desporto no TORNEIO REGIONAL FUNDO

A Palmela Desporto esteve representada pela atleta Leonor Parente no Torneio Regional de Fundo, nas categorias de Infantis e Juvenis, organizado pelo Sport Algés e Dafundo.

A piscina Fernando Sacadura recebeu nos dias 10, 11 e 12 de junho 14 clubes, entre outros o Clube Naval Setubalense, o Sporting Clube de Portugal, o Sport Lisboa e Benfica, o Sport Algés e Dafundo, representados por 170 nadadores.

Leonor Parente, no escalão de Juvenil A, alcançou o 2.º lugar nos 400 metros estilos e 9.º lugar nos 800 metros livres.



TRIATLETAS DISPUTAM PROVA DE ÁGUAS ABERTAS

Realizou-se no dia 11 de junho, na Barragem dos Minutos, em Montemor o Novo, a XIV edição da prova de Águas Abertas.

Esta edição destinada a nadadores federados e não federados, trouxe mais de 150 atletas de várias escolas e clubes de natação, tendo presente 9 atletas em representação do Clube Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, que disputaram a distância de 1500m.

O evento contou ainda com a realização de uma prova de estafetas e de uma prova de 400m para os mais jovens.

CLASSIFICAÇÕES POR ESCALÃO E TEMPO:

Malvina Gomes – 2.º lugar Master ABCD 29:11:64

Matilde Pinto – 3.º lugar Sénior 32:11:48

Jorge Quaresma – 1.º lugar Master EFGH 25:48:81

José Camões – 8.º lugar Master EFGH 33:11:46



Paulo Reis – 3.º lugar Master EFGH 26:59:79

Filipe Rei – 5.º lugar Master EFGH 29:40:71

Bruno Ribeiro – 7.º lugar Master ABCD 37:56:26

Palmela Desporto/Tripla Rotação no AQUATLO DE CORUCHE E TRIATLO DE PENICHE

Num fim de semana marcado por grandes competições desportivas de triatlo, decorreu a 4 de junho, o Campeonato Nacional de Triatlo em Peniche e a 5 de junho o Campeonato Nacional Jovem de Aquatlo em Coruche, este último trazendo a palco uma vez mais, clubes de triatlo da região de Lisboa e Alto Alentejo a competir ao mais alto nível.

O Triatlo de Peniche esteve a cargo da Câmara Municipal de Peniche e do Peniche Amigos Clube, com o apoio da Federação de Triatlo de Portugal, constituído por duas provas de triatlo, nas distâncias super-sprint e sprint e o Aquatlo de Coruche, contou com a organização da Câmara Municipal de Coruche, com o apoio técnico da Federação de Triatlo, integrando a 3.ª Etapa do Campeonato Nacional Jovem de Clubes.

A escola de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, uma vez mais, a mostrar um trabalho notável no Aquatlo de Coruche, conquistando a 7.ª posição em 26 clubes com 1462 pontos. Destaca-se o 1.º lugar alcançado pelo atleta Rodrigo Narigueta a dar cartas aos seus adversários diretos, bem como Miguel Medronheira num 4.º lugar com uma excelente prestação no segmento da natação.

Já no Triatlo de Peniche, Leonor Medronheira, disputou a prova em formato super-sprint nas distâncias de 750m em natação, seguido de 21.700m no ciclismo e terminando com 5000m de corrida, alcançando a 39.ª posição geral, e a 13.ª posição no escalão de cadetes.

CLASSIFICAÇÕES POR ESCALÕES - AQUATLO DE CORUCHE

Benjamins Masculinos

Gonçalo Garcia 21º lugar

Filipe Pepe 22º lugar

Guilherme Sequeira 28º lugar

Benjamins Femininos

Beatriz Jesus 21º lugar



Infantis Masculinos

Gonçalo José 8º lugar

Petri Tavares 10º lugar

Arnaldo Camões 35º lugar

Martin Tkach 42º lugar

Infantis Femininos

Rita Garcia 22º lugar

Beatriz Plácido 23º lugar

Iniciados Femininos

Eva Ceia 26º lugar

Leonor Cardoso 43º lugar

Iniciados Masculinos

Rodrigo Narigueta 1º lugar

Miguel Medronheira 4º lugar

Juvenis Femininos

Alice Barreto 14º lugar

Juvenis Masculinos

António Borges 13º lugar

Afonso Paiva 32º lugar

Rodrigo Silva 33º lugar

Palmela Desporto na TRAVESSIA ESTORIL CASCAIS

Disputou-se no dia 18 de junho de 2022, a Travessia Estoril/Cascais, com partida da praia do Tamariz no Estoril e chegada na praia da Ribeira, em Cascais.

Esta competição de Águas Abertas em que a Palmela Desporto participou com 5 atletas, contou com a participação de 175 na prova de 2.000 metros.

Para além da Palmela Desporto estiveram presentes entre outros a Associação Nadadores dos Estoris, Swim Together, Masters de Almada, Alhandra Sporting Club e os Salesianos.

Os nadadores da Palmela Desporto obtiveram os seguintes resultados:

- Andreia Almeida, master C, obteve o 4.º lugar e 139.º lugar na geral;
- Duarte Gaspar, na categoria de águas Abertas + 20 anos, obteve o 35.º lugar e 159.º lugar na geral;



- Jorge Fonseca, na categoria de águas abertas + 20 anos, obteve o 7.º lugar e 44.º lugar na geral;
- João Cruz, na categoria de águas abertas + 20 anos, obteve o 29.º lugar e 143.º lugar na geral;
- Samuel Martins, na categoria de águas abertas 16-17 anos, obteve o 2.º lugar e 103.º lugar na geral.

NADADORES DA PALMELA DESPORTO MARCAM PRESENÇA EM MANIQUE

Disputou-se nos dias 4 e 5 de junho de 2022, o “Torregri 3 – Torneio Regional de Grupo de Idades de Cadetes”, que teve lugar na Piscina dos Salesianos, em Manique, prova organizada pela Associação de Natação de Lisboa.

A Palmela Desporto esteve representada por 9 nadadores, numa competição em que participaram 216 atletas, em representação de 22 clubes.

Para além da Palmela Desporto estiveram presentes diversos clubes emblemáticos da natação nacional entre outros o Clube Futebol “Os Belenenses”, o Clube Nacional de Natação, a Onda de Azeitão, ou Colégio Monte Maior.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores abaixo, que obtiveram os seguintes resultados:

- Dinis Vale, Cadete A, 5.º lugar nos 100 metros mariposa, 14.º lugar nos 200 metros estilos, 35.º lugar nos 100 metros livres e 17.º lugar nos 100 metros costas;
- Vitória Penedo, Cadete A, 2.º lugar nos 100 metros bruços, 7.º lugar nos 200 metros estilos e 13.º lugar nos 100 metros livres;
- Raquel Delgadinho, Cadete A, 5.º lugar nos 100 metros livres e nos 200 metros estilos, 6.º lugar nos 100 metros mariposa e 7.º lugar nos 100 metros costas;
- Konstansa Ivanova, Cadete A, 16.º lugar nos 100 metros bruços e 17.º lugar nos 100 metros costas;



- Sofia Ferreira, Cadete B, 2.º lugar nos 50 metros mariposa, 3.º lugar nos 100 metros estilos, 5.º lugar nos 100 metros livres e 6.º lugar nos 100 metros costas;
 - David Budu, Cadete B, 11.º lugar nos 100 metros estilos, 16.º lugar nos 50 metros mariposa, 17.º lugar nos 100 metros bruços e 28.º lugar nos 100 metros livres;
 - Gustavo Mota, Cadete B, 17.º lugar nos 50 metros mariposa, 24.º lugar nos 100 metros estilos, 32.º lugar nos 100 metros costas e 37.º lugar nos 100 metros livres;
 - Luca Afonso, Cadete B, 20.º lugar nos 50 metros mariposa, 22.º lugar nos 100 metros estilos, 25.º lugar nos 100 metros costas e 38.º lugar nos 100 metros livres;
 - Henrique Chainho, Cadete B, 27.º lugar nos 100 metros estilos, 31.º lugar nos 100 metros costas e 43.º lugar nos 100 metros livres;
- De salientar que todos os atletas realizaram provas de bom nível técnico e físico, com melhoria nos seus tempos.

Participação da atleta da **SIMONE FRAGOSO NO MEETING ANTÓNIO FORTUNATO**

A atleta paralímpica Simone Fragoso representou, no passado sábado dia 21 de maio, a Palmela Desporto no “Meeting António Fortunato” que decorreu na Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes, em Torres Vedras.

A organização da prova foi da responsabilidade da Associação de Atletismo de Lisboa, onde a atleta realizou o lançamento do disco de 750G, na classe F40, obtendo a marca de 7.05m.

A Palmela Desporto agradece o apoio prestado pela Câmara Municipal de Palmela na cedência de transporte.



Palmela Desporto/Tripla Rotação no “XTERRA PORTUGAL E XTERRA JOVEM”

Entre os dias 21 e 22 de maio, a Golegã acolheu inúmeros triatletas de várias nacionalidades, para a disputa do Campeonato Nacional Clubes Cross, do Campeonato Nacional Individual Triatlo Cross e do Campeonato Nacional Jovem.

Este evento, constituído por provas de triatlo em BTT, foi organizado pelo Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Golegã e pela Câmara Municipal da Golegã com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

A Palmela Desporto, fez-se representar com os triatletas do clube e escola de formação de triatlo – Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, atingindo um extraordinário 6.º lugar entre 31 equipas, com 1451 pontos, continuando a revelar a consistência de resultados alcançados pelo clube nesta época desportiva.

A triatleta Eva Oliveira do nosso clube, estreante neste tipo de eventos, alcançou a 22.ª posição com 5:30:25 e o 5º lugar no seu escalão (35-39) na prova standard, cujas distâncias de 1,5km em natação, 35,7km em ciclismo BTT e 10km em corrida, exigiram-lhe uma capacidade e esforço significativo dada a exigência técnica dos três segmentos de prova.

Já nos escalões de formação, a escola Palmela Desporto/Tripla Rotação, apresentou boas prestações desportivas.

Classificações Campeonato Nacional Jovem

Benjamins Femininos

Beatriz Jesus 19.º lugar

Benjamins Masculinos

Guilherme Sequeira 18.º lugar

Gonçalo Garcia 27.º lugar

Filipe Pepe 30.º lugar



Infantis Femininos

Rita Garcia 27.º lugar

Beatriz Plácido 30.º lugar

Infantis Masculinos

Gonçalo José 7.º lugar

Petri Tavares 25.º lugar

Arnaldo Camões 28.º lugar

Martin Tkach 52.º lugar

Iniciados Femininos

Leonor Cardoso 27.º lugar

Iniciados Masculinos

Rodrigo Narigueta 3.º lugar

Miguel Medronheira 6.º lugar

Juvenis Feminino

Alice Barreto 19.º lugar

Juvenis Masculinos

António Borges .5º lugar

Rodrigo Silva 22.º lugar

Afonso Paiva 41.º lugar

Xterra Open – Absolutos Femininos e Masculinos

Leonor Medronheira 5.º lugar

António Borges 8.º lugar

Agradece-se, ainda, todo o apoio prestado pelos pais e pelo município de Palmela na cedência do autocarro.

Masters da Palmela Desporto no CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

Teve lugar, no dia 22 de maio de 2022, o Campeonato Nacional de Águas Abertas na categoria de masters.

Nesta competição, disputada na barragem do Maranhão em Avis, a Palmela Desporto participou com 3 nadadores, num total de 122 masculinos e 59 femininos, em representação de 22 clubes, entre os quais o Fluvial Portuense, Lagoa Académico Clube, Associação Académica de Coimbra, entre outros.

Os nadadores da Palmela Desporto obtiveram resultados de destaque, a saber:

- Andreia Almeida, escalão C, obteve o 1.º lugar e 84.º lugar na geral.
- José Pereira, escalão F, conquistou o 4.º lugar e 34.º lugar na geral.



NADADORES DA COMPETIÇÃO ADAPTADA GARANTIRAM TEMPOS PARA OS NACIONAIS



A Associação de Natação do Norte de Portugal realizou, no dia 22 de maio de 2022, o “Campeonato Regional de Verão – Natação Adaptada” na Piscina Municipal Rota dos Móveis, em Paredes.

A Palmela Desporto participou nesta competição com 4 nadadores, que registou a participação de 118 atletas, em representação de 18 clubes.

Os tempos obtidos garantiram aos nadadores da Palmela Desporto quatro recordes nacionais e diversos tempos de acesso aos Campeonatos Nacionais.

Pedro Manito, na categoria S17, nadou os 400 metros livres e fez o tempo de 6:40.25; na prova dos 1500 metros livres fez 25:04.41 com recorde nacional e na passagem aos 800 metros, obteve também recorde nacional;

Duarte Gaspar, na categoria S8, nadou os 400 metros livres com o tempo de 7:32.56; nos 1.500 metros livres fez o tempo de 29:32.93; nos 800 metros livres fez o tempo de 15:10.21 e na passagem aos 100 metros obteve mínimos de acesso aos nacionais;

João Cruz, na categoria S12, na prova dos 400 metros livres estabelece recorde nacional com a marca 6:24.01 e na passagem dos 100 metros obtém também recorde nacional com 1:26.09; nadou igualmente os 800 metros livres com o tempo de 13:42.01.

Samuel Martins, na categoria S10, garantiu mínimos para os nacionais nos 400 metros livres com o tempo de 6:17.47 e nos 800 metros livres;

Palmela Desporto/Tripla Rotação no TRIATLO DE OEIRAS

A “XXXV edição do Triatlo de Oeiras”, realizada a 29 de maio na Praia da Torre em Oeiras, trouxe a palco inúmeros atletas aficionados na modalidade do Triatlo.

Este evento desportivo esteve a cargo da organização da Câmara Municipal de Oeiras e da Federação de Triatlo de Portugal.

Mais de 36 clubes disputaram a distância sprint de 750m em natação, 19400m em ciclismo e 5000m em corrida (com 8 atletas do Clube Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação), bem como na distância super sprint – prova seleção Youth (Cadetes) de 300m em natação, 10400m em ciclismo e 2000m em corrida. Como forma de promoção de acesso à modalidade, a prova aberta recebeu ainda atletas não federados.

CLASSIFICAÇÕES POR ESCALÃO:

Cadetes Femininos

Leonor Medronheira – 3.º lugar – 1:16:26

GI Femininos (40-44)

Malvina Gomes – 3.º lugar – 1:18:46

Juniores

Gonçalo Neves – 9.º lugar – 1:14:40



GI Masculinos (30-34)

Ricardo Passos – 15.º lugar – 1:06:33

Emanuel Freitas 16.º lugar – 1:06:58

GI Masculinos (40-44)

Nuno Faria – 48.º lugar – 1:17:41

Filipe Rei – 63.º lugar – 1:30:57

GI Masculinos (45-49)

Joaquim Ramos – 59.º lugar – 1:18:17

LEONOR PARENTE NO “14º MEETING DE COIMBRA”

Teve lugar nos dias 28 e 29 de maio de 2022, o 14º Meeting de Coimbra – XXXIII Torneio Internacional “Queima das Fitas”, disputado no Complexo de Piscinas de Coimbra, em que participaram 346 nadadores, em representação de 54 clubes.

Entre os clubes participantes, estiveram um Clube de Inglaterra, um clube da Suécia, um clube do Malawi, o Clube Naval Setubalense, o Sporting Clube de Portugal, a Física Torres Vedras e o Sport Algés e Dafundo.

Para esta terceira concentração, foram selecionadas nove nadadoras femininas e sete nadadores masculinos de vários clubes, no escalão Pré Júnior, numa ação integrada no Plano de Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

A nadadora da Palmela Desporto, Leonor Parente, Juvenil A, integrada nos trabalhos da seleção nacional, marcou presença em quatro finais, obtendo os seguintes resultados;



- 8.º lugar na final A nos 200 metros estilos, 9.º lugar na final A nos 100 metros livres, 4.º lugar na final B nos 100 metros costas e 7.º lugar na final B nos 50 metros mariposa;

- Participou na estafeta feminina 4 x 50 metros livres alcançando o 1.º lugar;

- Na classificação Geral por equipas, na seleção de Portugal, obteve o 1.º lugar.

Nadadores da Palmela Desporto em 13 finais no “VII MEETING XIRA”

Vila Franca de Xira acolheu nos dias 14 e 15 de maio de 2022, o “VII Meeting Xira”, com 5 nadadores infantis e 2 juvenis a representar a Palmela Desporto, num total de 30 clubes e 331 nadadores. Entre os clubes participantes estiveram o Clube Naval Setubalense, Sporting Clube de Portugal, Física Torres Vedras, Sport Algés e Dafundo, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores, que obtiveram os seguintes resultados:

- Matilde Fialho, Infantil A, 1.º lugar na final A dos 400 metros livres, 1.º lugar na final A dos 200 metros estilos e 3.º lugar na final A dos 100 metros livres;
- Margarida Miranda, Infantil A, 2.º lugar na final A dos 100 metros mariposa, 7.º lugar na final A dos 200 metros estilos e 8.º lugar na final A dos 100 metros livres;
- Pedro Pinto, Infantil A, 3.º lugar na final B dos 100 metros costas e 15.º lugar na eliminatória dos 200 metros estilos;
- Rita Silva, Infantil B, 4.º lugar na final A dos 100 metros costas, 7.º lugar na final A dos 100 metros bruços e 20.º lugar na eliminatória dos 200 metros estilos;
- Tiago Manuel, Infantil B, 2.º lugar na final A dos 200 metros estilos, 4.º lugar na final A dos 100 metros costas e 4.º lugar na final B dos 100 metros livres;



- Leonor Parente, Juvenil A, 4.º lugar na final A dos 400 metros livres;
- Diogo Venceslau, Juvenil A, 11.º lugar na eliminatória dos 100 metros costas e 26.º lugar na eliminatória dos 100 metros livres;

No total de todas as provas a Palmela Desporto obteve o 13.º lugar na classificação geral de equipas e arrecadou 5 medalhas.

Triatleta do Pinhal Novo no Triatlo “LONGO DE CAMINHA”

A 15 de maio, realizou-se a mítica prova de triatlo, apelidada por todos como “Longo de Caminha”, onde os amantes de longa distância se deliciaram com uma fantástica paisagem num cenário de prova exigente dada as características da região de Caminha.

O X Triatlo Longo de Caminha é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Caminha, da Federação de Triatlo de Portugal e da Associação de Triatlo de Caminha, constituída pelo Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e uma Prova Aberta na distância Standard.

O Clube de Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação fez-se representar com o triatleta João Manuel Rosa que habituado a este tipo de evento, participou na prova aberta standard, cujas distâncias



de prova iniciariam com 1,5km natação, seguido de 40km de ciclismo e tendo terminado com 10km corrida.

CLASSIFICAÇÃO DO TRIATLETA GI (50-54):

João Manuel Rosa – 208.º lugar com 03:09:32

Escola Triatlo PDTR no “I AQUATLO DE ALHANDRA”

Teve lugar a 8 de maio o “I Aquatlo de Alhandra”, realizado pelo Alhandra Sporting Club, com o apoio da União das Freguesias de Alhandra de S. João dos Montes e Calhandriz, da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira e apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal. Este evento desportivo constituído por provas de Aquatlo, integrou a 3.ª e 5.ª Etapas dos Campeonatos Regionais (Campeonato Regional Jovem, ParaAquatlo e Campeonato Regional Absoluto), tendo decorrido na Zona Ribeirinha desta vila.

Cerca de 20 clubes da região de Lisboa e Alto Alentejo, estiveram presentes incluindo a escola de formação de triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação, com 21 atletas, conseguindo alcançar a 5.ª posição geral de clubes, com 1634 pontos.

CLASSIFICAÇÕES POR ESCALÃO:

Benjamins Femininos

Beatriz Jesus – 14.º lugar

Benjamins Masculinos

Guilherme Sequeira – 21.º lugar

Gonçalo Garcia – 22.º lugar

João Francisco – 23.º lugar

Infantis Femininos

Rita Garcia – 11.º lugar

Beatriz Plácido – 13.º lugar

Infantis Masculinos

Gonçalo José – 8.º lugar

Petri Tavares – 11.º lugar

Arnaldo Camões – 20.º lugar

Iniciados Femininos

Eva Ceia – 1.º lugar

Leonor Cardoso – 22.º lugar

Juvenis Femininos

Alice Barreto – 9.º lugar



Juvenil Masculino

António Borges – 7.º lugar

Rodrigo Silva – 25.º lugar

Cadetes Femininos

Leonor Medronheira – 7.º lugar

Cadetes Masculinos

António Salvador – 14.º lugar

Absolutos Femininos

Malvina Gomes – 9.º lugar / 1.º escalão

Absoluto Masculino

Bruno Ribeiro – 39.º lugar / 4.º escalão

Palmela Desporto marcou presença na SETÚBAL OPEN WATER RACE

Disputou-se no dia 7 de maio de 2022, mais uma edição da Setúbal Open Water Race na praia do Creiro, competição de Águas Abertas em que a Palmela Desporto participou com 10 atletas.

Este ano, a prova teve 450 participantes, dividido entre as provas 750 metros, 1.900 metros e os 3.800 metros. Estiveram presentes entre outros a Associação Académica de Coimbra, Swim Together, Associação de nadadores dos Estoris, Clube Litoral Alentejano.

A Palmela Desporto ficou em 6.º lugar coletivamente, tendo os atletas obtido os seguintes resultados:

– José Pereira, nadou os 1.900 metros, ficou em 15.º lugar na geral;

– Andreia Almeida, nadou os 1.900 metros, ficou em 145.º lugar na geral;

– Cláudia Silva, nadou os 1.900 metros, ficou em 69.º lugar na geral;

– Duarte Gaspar, nadou os 1.900 metros, ficou em 161.º lugar na geral;

– Malvina Gomes, nadou os 1.900 metros, ficou em 74.º lugar na geral;



– Iolanda Clérigo, nadou os 3.800 metros, ficou em 62.º lugar na geral;

– Jorge Fonseca, nadou os 3.800 metros, ficou em 40.º lugar na geral;

– Mafalda Ramos, nadou os 3.800 metros, ficou em 99.º lugar na geral;

– João Cruz, nadou os 750 metros, ficou em 26.º lugar na geral;

– Samuel Martins, nadou os 750 metros, ficou em 21.º lugar na geral.

Nadadores da Palmela Desporto participaram no TORNEIO 30.º ANIVERSÁRIO DA GESLOURES



Disputou-se no dia 8 de maio de 2022, nas piscinas geridas pela empresa municipal Geslours o “Torneio 30º Aniversário da Geslours”.

Na piscina de Loures, destinado ao escalão de infantis, estiveram em competição 124 nadadores em representação de 15 clubes.

Na piscina de Stº António dos Cavaleiros nas categorias de juvenis, juniores e seniores num total de 16 clubes e 263 nadadores, a Palmela Desporto participou com 19 nadadores.

Entre os clubes participantes, estiveram, o Clube Naval Setubalense, Sporting Clube de Portugal, Física Torres Vedras, Sport Algés e Dafundo, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores que obtiveram os seguintes resultados:

- Matilde Fialho, Infantil A, 2.º lugar na final dos 400 metros livres e 1º lugar na final dos 200 metros estilos;
- Margarida Miranda, Infantil A, 2.º lugar na final dos 100 metros mariposa e 4º lugar na final dos 100 metros livres;
- Joana Venceslau, Infantil A, 13.º lugar na eliminatória dos 100 metros bruços;
- Pedro Pinto, Infantil A, 6.º lugar na final dos 200 metros estilos e 8.º lugar na eliminatória dos 100 metros bruços;
- Rita Silva, Infantil B, 5.º lugar na final dos 100 metros costas e 8º lugar na final dos 100 metros bruços;
- Tatiana Almeida, Infantil B, 19.º lugar na eliminatória dos 100 metros livres;
- Inês Duarte, Infantil B, 19.º lugar na eliminatória dos 100 metros costas;

- Luana Monteiro, Infantil B, 14.º lugar na eliminatória dos 200 metros estilos;

- Miguel Medronheira, Infantil B, 11.º lugar na eliminatória nos 100 metros costas e 13.º lugar na eliminatória dos 100 metros livres;

- Rodrigo Narigueta, Infantil B, 5.º lugar na final dos 100 metros mariposa e 4.º lugar na final dos 400 metros livres;

- Tiago Manuel, Infantil B, 4.º lugar na final dos 100 metros costas e 5.º lugar na final dos 200 metros estilos;

- Leonor Parente, Juvenil A, 1º lugar na final dos 100 metros mariposa e 2º lugar na final dos 100 metros livres;

- Maria Marçalo, Juvenil A, 9º lugar na eliminatória dos 100 metros bruços e 12º lugar na eliminatória dos 100 metros mariposa;

- Beatriz Perpétuo, Juvenil A, 14º lugar na eliminatória dos 100 metros costas e 20º lugar na eliminatória dos 100 metros livres;

- Sofia Raposo, Juvenil A, 9º lugar na eliminatória dos 100 metros costas e 10º lugar na eliminatória dos 200 metros estilos;

- Rafael Quaresma, Juvenil B, 10º lugar na eliminatória dos 100 metros bruços e 11º lugar na eliminatória dos 100 metros mariposa;

- Gustavo Serrano, Juvenil B, 12º lugar na eliminatória dos 100 metros costas;

- Diogo Venceslau, Juvenil A, 13º lugar na eliminatória dos 200 metros estilos e 14º lugar na eliminatória dos 400 metros livres;

- Afonso Ribeiro, Júnior A, 10º lugar na eliminatória dos 100 metros livres.

No total de todas as provas do Torneio a Palmela Desporto obteve o 6º lugar na classificação geral de equipas e arrecadou 13 medalhas.

VI DUATLO DA AMADORA /SFRAA

Decorreu a 23 de abril, o campeonato regional absoluto e regional jovem de Lisboa e Alto Alentejo – “VI Duatlo da Amadora / SFRAA”.

O Duatlo da Amadora / SFRAA é uma organização da Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora, com o apoio da Junta de Freguesia Falagueira/Venda Nova, da Câmara Municipal da Amadora e o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

Com a presença de 18 clubes de triatlo, a Escola de Triatlo Palmela Desporto /Tripla Rotação, fez-se representar com uma equipa de 20 atletas, tendo alcançado um extraordinário 3.º lugar entre todos os clubes representados.

Individualmente, destaque-se a prestação de António Borges, arrecadando o 1.º lugar no escalão juvenis masculinos, e de Gonçalo Dinis e Leonardo Cardoso, num 2.º e 3.º lugar respetivamente no escalão infantis.



CLASSIFICAÇÃO POR ESCALÕES:

Benjamins Masculinos

- 9.º lugar – Guilherme Sequeira
- 12.º lugar – Gonçalo Garcia
- 16.º lugar – Filipe Pepe
- 23.º lugar – João Francisco

Infantis Masculinos

- 2.º lugar – Gonçalo Dinis
- 3.º lugar – Leonardo Cardoso
- 10.º lugar – Petri Tavares
- 15.º lugar – Arnaldo Camões
- 20.º lugar – Francisco Borges

Infantis Femininos

- 11.º lugar – Rita Garcia
- 17.º lugar – Beatriz Plácido

Iniciados Masculinos

- 5.º lugar – Miguel Medronheira
- 10.º lugar – Gabriel Piteira Rodrigues

Iniciados Femininos

- 12.º lugar – Eva Ceia
- 15.º lugar – Leonor Cardoso
- 18.º lugar – Luna de Sousa

Juvenis Masculinos

- 1.º lugar – António Borges

Juvenis Femininos

- 9.º lugar – Alice Barreto

Cadetes Masculinos

- 5.º lugar – António Salvador



PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

2.ª A 6.ª FEIRAS
DAS 7H15 ÀS 21H

SÁBADOS
DAS 9H00 ÀS 13H00



Clube PDTR no “LIDL SETÚBAL TRIATHLON”

Decorreu a 10 de abril, a 6.ª edição do “Lidl Setúbal Triathlon”, uma fantástica festa desportiva para os amantes do triatlo de média distância, tendo como cenário de prova o Rio Sado e toda a zona envolvente da Serra da Arrábida.

O “Setúbal Triathlon” é uma organização da HMS Sports, com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal e da Federação de Triatlo de Portugal.

Este ano, a organização optou por encurtar a distância do segmento de natação dadas as condições meteorológicas passando de 1.9 km para 750m de natação com a partida no areal da Praia do Parque Urbano de Albarquel e a chegada no mesmo local, seguidos de 90 km de ciclismo composto por 4 troços, entre o parque de transição entre a natação e o ciclismo instalado no Parque Urbano de Albarquel e a Avenida Luísa Todí, junto ao Largo José Afonso. Já o segmento de corrida com 21.1 km de 4 voltas decorreu com início e meta na Avenida Luísa Todí.

Os triatletas do Clube de Triatlo PDTR, fizeram-se representar com Emanuel Freitas no grupo de idade (30-34) com o tempo final de



prova de 4:49:06 e Manuel Pires também a mostrar um bom desempenho de prova para o seu grupo de idade (65-96) com 5:43:09.

Classificação Geral:

2.º Lugar – (GI 65-69) – Manuel Pires

23.º lugar – (GI30-34) – Emanuel Freitas

Nadadores da Palmela Desporto com quatro Recordes Nacionais no VIII TORNEIO DE NATAÇÃO ADAPTADA CIDADE DO PORTO

A Associação de Natação do Norte de Portugal realizou nos dias 9 e 10 de abril de 2022, o “VIII Torneio de Natação Adaptada Cidade do Porto”, que teve lugar no complexo de piscinas da Campanhã.

A Palmela Desporto participou nesta competição com 3 nadadores, num total de 129, em representação de 19 clubes, entre outros, dois clubes Espanhóis, o Alhandra, o Sporting Clube de Espinho, o Lousada Século XXI e o Clube Fluvial Portuense.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores, cujos resultados obtidos foram:

– Pedro Manito, na categoria S17, ficou em 1.º lugar nos 1500 e nos 800 metros livres com dois recordes Nacionais;

– Duarte Gaspar, na categoria S8, obteve o 1.º lugar nos 200 metros livres, o 5.º nos 400 metros livres e o 7.º nos 100 metros livres;



– João Cruz, na categoria S12, ficou em 1.º lugar nos 100 e nos 200 metros livres, alcançando dois recordes nacionais.

DIA 22 | Dia Europeu sem Carros

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO | Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo

CAMINHADA E CORRIDA | 9h45

Destinatários: a partir dos 14 anos | Informações /Inscrições: centromarchacorrída@palmeladesporto.pt

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA | Centro Municipal de Marcha e Corrida de Palmela

CAMINHADA E CORRIDA | 19h30

Destinatários: a partir dos 14 anos | Informações /Inscrições: centromarchacorrída@palmeladesporto.pt

DIA 29 | Dia Mundial do Coração

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS | 7h15 às 21h00

Destinatários: a partir dos 14 anos. | Entradas livres e gratuitas, mediante marcação prévia, obrigatória.

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

NATAÇÃO | 7h30/9h00/12h30/13h15/14h00

Destinatários: a partir dos 14 anos | Entradas livres e gratuitas, mediante marcação prévia, obrigatória. Vagas limitadas.