



EDITORIAL

José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

Equipas de natação voltam à competição

As equipas de natação de competição da Palmela Desporto iniciaram o ano desportivo com resultados francamente positivos.

Em todos os escalões verificaram-se melhorias substanciais dos tempos obtidos em prova, sendo que inúmeros nadadores garantiram o apuramento para competições regionais e nacionais.

A estratégia desenvolvida pela empresa municipal, para esta área, está efetivamente a dar resultados, fato que se deve também à criação de equipas técnicas competentes, ambiciosas, mas sobretudo conscientes da necessidade de garantir o desenvolvimento integral dos jovens e crianças, conciliando a prática da natação com as responsabilidades escolares, culturais, de lazer e familiares.

A natação de competição adaptada não foge a esta dinâmica e tem registado igualmente desenvolvimentos muito significativos, agora impulsionados pelo Programa de Desenvolvimento do Desporto Adaptado que irá contribuir para que seja possível acolher ainda mais atletas.

Para que seja possível ingressar no modelo competitivo da natação, a Palmela Desporto disponibiliza diversos programas e projetos de forma a que, sobretudo os jovens e as crianças, possam adquirir e desenvolver competências essenciais aos êxitos individuais e coletivos da natação de competição.

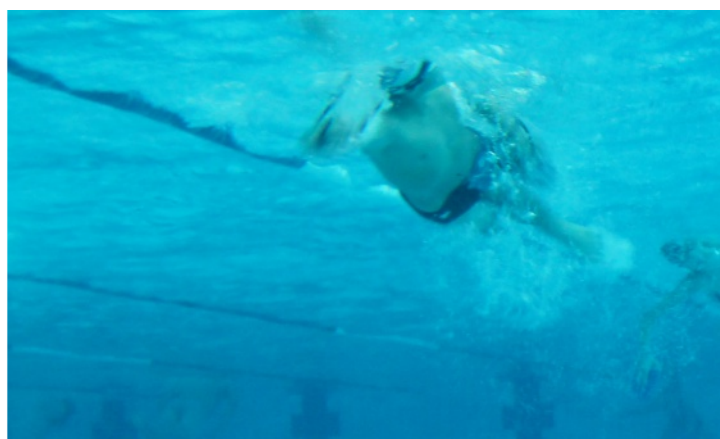
A “Escola de Natação”, em funcionamento nas piscinas municipais de Palmela e Pinhal Novo e o programa “Aprender a Nadar” são apenas duas das fontes de recrutamento para o modelo de competição, em que os técnicos e professores de natação avaliam e monitorizam diariamente a aquisição de competências aquáticas, tendo a responsabilidade de convidar os jovens atletas para evoluir na carreira desportiva integrando o nível de pré competição.

Na presente época as equipas de competição ultrapassam os cem atletas que, com orgulho, envergam as cores da Palmela Desporto, e onde existe ainda capacidade logística, técnica e humana para receber mais nadadores.

Algumas das prestações e resultados alimentam o sonho de voltar a ter em breve, atletas formados na Palmela Desporto, a representar Portugal em competições internacionais.

Para 2023 o modelo de competição da Palmela Desporto continuará a ser uma das prioridades, em que o acolhimento de festivais de natação e ações de formação de técnicos e treinadores de natação em parceria com a Associação de Natação de Lisboa e com a Federação Portuguesa de Natação serão absolutamente necessários para continuar a cimentar este projeto.

O Conselho de Gestão



CENTRO DE MARCHA E CORRIDA ORGANIZA CAMINHADA E CORRIDA SOLIDÁRIAS

Integrado na comemoração do 23.º aniversário da Piscina Municipal de Pinhal Novo, o Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo irá realizar no dia 20 de novembro, pelas 9h00, uma caminhada e corrida solidárias.

O evento é aberto à população em geral, com caminhada de 6,5km a iniciar às 9h00 e corrida de 10km a iniciar às 9h15, sendo o ponto de partida a Piscina Municipal de Pinhal Novo.

Aos participantes solicita-se a entrega voluntária de produtos alimentares que revertem a favor do Núcleo Sócio Caritativo Alimentar da Paróquia do Pinhal Novo, com o objetivo de criar cabazes alimentares de Natal a serem entregues a cerca de cem famílias carenciadas da vila de Pinhal Novo.

Os produtos Alimentares deverão ser entregues na secretaria da Piscina Municipal de Pinhal Novo, nos horários de funcionamento, na semana compreendida entre 14 e 19 de novembro, ou no próprio dia.

Os interessados deverão inscrever-se através do email centromarchacorrída@palmeladesporto.pt, ou na secretaria da Piscina Municipal de Pinhal Novo, com nome completo, data de nascimento, contato telefónico e email, mencionando a modalidade em que se inscrevem, até dia 18 de novembro às 16h30.



Lista de Produtos identificados pela Núcleo Sócio Caritativo Alimentar da Paróquia do Pinhal Novo:

Açúcar, arroz, azeite, cereais, conservas (atum, cogumelos, ervilhas, salsichas, etc.), farinha, farinhas lácteas, feijão, gelatina, grão, leite, leite de transição (bebés), massas, óleo, sumos.

Produtos de Higiene (Champô; Sabonete; Pasta de dentes; Escovas de dentes; Papel higiénico; pensos higiénicos).

PALMELA DESPORTO CONTINUA A DAR AS BOAS VINDAS AOS NOVOS RESIDENTES NO CONCELHO

A parceria entre a Palmela Desporto e as imobiliárias de Pinhal Novo “ERA”, “Esta Casa”, “Hora Certa”, “Imoradical” e “Remax Trust”, mantém-se até dezembro de 2022.

Esta parceria tem como objetivo oferecer aos novos residentes do Concelho de Palmela o valor da taxa de inscrição, quando se inscreverem numa das modalidades disponibilizadas pela Palmela Desporto.

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

Esta oferta é extensível aos elementos do agregado familiar.



BAR DA PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

Reabriu, dia 12 de novembro de 2022, sábado, o novo espaço do bar da Piscina de Pinhal Novo.

O Village Brunch, opta por um conceito de comida saudável, onde a preocupação do bem-estar físico e psicológico será sempre uma constante, por parte dos novos responsáveis pelo espaço.

O horário de funcionamento está compreendido entre as 9h00 às 21h00, de terça a sábado e ao domingo das 9h00 às 14h00.



CADETES ABREM ÉPOCA NA PISCINA DE PINHAL NOVO



A Piscina Municipal de Pinhal Novo acolheu o Festival de Abertura de Cadetes, no dia 1 de novembro de 2022, competição organizada pela Associação de Natação de Lisboa em parceria com a Palmela Desporto.

Participaram no festival 178 nadadores, em representação de 19 clubes, entre os quais o Sport Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal, o Clube Naval Setubalense e o Clube Natação do Montijo.

A Palmela Desporto fez-se representar por 14 nadadores, entre Cadetes A e B, obtendo excelentes prestações individuais.

Este evento, organizado pela Associação de Natação de Lisboa e pela Palmela Desporto, contou com o apoio logístico da Junta de Freguesia de Pinhal Novo e do Grupo Folclórico Danças e Cânticos dos Olhos de Água, a quem a Palmela Desporto agradece.

Centro Municipal de Marcha e Corrida de Palmela e Pinhal Novo **ESTIVERAM NO JAMOR**

Os Centros Municipais de Marcha e Corrida de Palmela e Pinhal Novo participaram, no dia 5 de novembro, sábado, no evento “Associação Montepio Corrida FPA”, que decorreu no Estádio Nacional do Jamor.

A iniciativa foi organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo, tendo como objetivo principal assinalar o encerramento das comemorações do primeiro centenário da Federação Portuguesa de Atletismo.

Os Centros Municipais de Marcha e Corrida de Palmela e Pinhal Novo fizeram-se representar com 28 praticantes, que participaram nas modalidades de 10km de corrida; 5 Km “solidários” de corrida ou caminhada; Corrida Pelicas/The Daily Mile e Challenge 1500m.



Nadadores da Palmela Desporto no **FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS**

A Piscina do Clube Nacional de Natação, em São Bento - Lisboa, recebeu o Festival de Abertura de Infantis.

Neste evento, a Palmela Desporto fez-se representar por 13 nadadores num total de 200 participantes, em representa o de 20 clubes, entre os quais o Sport Algés e Dafundo, o Clube Naval Setubalense e a Geslours.

Nesta 1.ª prova do calendário deste escalão destacam-se os seguintes resultados:

- V t ria Penedo, 1.º lugar aos 200m Bru os, garantiu os mínimos para participar no Campeonato Nacional;
- Rita Silva, 2.º lugar aos 200m Estilos e 3.º lugar aos 200m Bru os, garantiu os mínimos para participar no Campeonato Nacional, em ambas as provas;
- Rodrigo Narigueta, 2.º lugar aos 200m Mariposa, garantiu os mínimos para participar no Torneio Zonal;
- Raquel Delgadinho, 4.º lugar aos 100m Mariposa, 5.º lugar aos 200m Livres e 6.º lugar aos 200m Estilos, garantiu mínimos para o Campeonato Regional;
- Rafaela Oliveira, 4.º lugar aos 200m Bru os, garantiu mínimos para o Torneio Zonal;



- Luana Monteiro, 6.º lugar aos 200m Costas, garantiu mínimo para o Campeonato Regional, 9.º lugar aos 200m Estilos e 9.º lugar aos 200m Livres, garantiu mínimos para participar no Torneio Zonal, em ambas as provas;
- Miguel Medronheira, 6.º lugar aos 200m Costas, garantiu mínimos para o Torneio Zonal;
- Konstansa Ivanova, 10.º lugar aos 200m Bru os.

Coletivamente, a Palmela Desporto ficou em 5.º lugar entre 20 equipas. De registar, ainda, a nível individual os 25 novos melhores registos pessoais.



PROMOVA OS SEUS NEGÓCIOS

NAS INSTALA ES DESPORTIVAS MUNICIPAIS
EM PALMELA E PINHAL NOVO

Para mais informa es: susana.costa@palmeladesporto.pt

ENCONTRO NACIONAL JOVEM DE TRIATLO

A encerrar a época desportiva de triatlo, realizou-se a 5 e 6 de novembro, em Salir do Porto, o Encontro Nacional Jovem de Triatlo, que contou com a presença de mais de três centenas de jovens atletas de todo o país.

Este evento a cargo da Federação de Triatlo de Portugal e da Escola de Triatlo “Os Pimpões”, teve como objetivo realizar um convívio de final de época, com programação variada de atividades ligadas à modalidade (triatlo, duatlo e estafetas), à formação de treinadores e à entrega de prémios a nível regional e nacional.

A escola de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, marcou presença com onze atletas e dois treinadores, contribuindo para enriquecimento das suas dinâmicas de treino, através do intercâmbio e formação com outras escolas e clubes.

Nos resultados desportivos dos diversos campeonatos Nacional e Regional Jovem, divulgados na cerimónia de entrega de prémios no Pavilhão Desportivo da Mata, Caldas da Rainha, destacou-se o 3.º



lugar alcançado a nível nacional de duatlo pelo atleta António Borges.

Num balanço final de época, a escola Palmela Desporto/Tripla Rotação finaliza na 6.ª posição a nível nacional entre 39 clubes, em resultado do trabalho realizado entre todos os envolvidos neste projeto (atletas, treinadores, dirigentes, pais).

TRIATLO COM RESULTADOS DE GRANDE RELEVO NO TRIATLO DE SESIMBRA

A terminar a época de provas calendarizadas pela Federação de Triatlo de Portugal, realizou-se a 30 de outubro a 10.ª e última etapa da Taça de Portugal.

Organizada pela Câmara Municipal de Sesimbra, com o apoio técnico da Federação de Triatlo Portugal, esta iniciativa disputou-se nas imediações da Lagoa de Albufeira, onde os atletas disputaram a prova de 750m em natação, seguido de 19.800m de ciclismo de estrada e terminaram com 5000m de corrida.

Cinco triatletas do Clube Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação marcaram presença nesta prova, com Ricardo Passos a alcançar a 3.ª posição no escalão (30-34), com o tempo de prova de 1:05:06, António Salvador na 21.ª posição em cadetes, a terminar com 1:09:51, Filipe Rei em 20.º lugar no escalão (40-44), com o tempo



final de prova de 1:27:20, Leonor Medronheira a alcançar no escalão cadete o 9.º lugar, com 1:16:34 e Malvina Gomes a terminar no 1.º lugar no escalão (40-44), com 1:18:44.

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU**

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

Atletas da Palmela Desporto brilham no FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

Os nadadores da Palmela Desporto entraram com o pé direito na presente época desportiva, no Festival de Abertura de Juvenis, Juniores e Seniores, que teve lugar no dia 23 de outubro de 2022, nas Piscinas das Palmeiras, em Setubal.

Participaram nesta competição 22 clubes entre outros o Sport Lisboa e Benfica, o Sport Algés e Dafundo e a Geslours, representados por 341 nadadores. A Palmela Desporto esteve representada por 13 nadadores.

Com maior relevância, os atletas da Palmela Desporto obtiveram os seguintes resultados:

- Matilde Fialho, Juvenil B, conquistou dois 1.os lugares nos 100 metros costas e nos 200 metros estilos e um 2.º lugar nos 200 metros livres;
- Leonor Parente, Júnior, obteve um 1.º lugar nos 200 metros livres e dois 4.os lugares nos 100 metros costas e 100 metros bruços, tendo



alcançado o 3.º lugar absoluto;

- Margarida Miranda, Juvenil B, alcançou dois 2.os lugares nos 100 metros livres e nos 100 metros mariposa;

- Sofia Encarnação, Juvenil B, alcançou um 3.º lugar nos 100 metros bruços.

I TRIATLO TRAFARIA-CAPARICA

A 23 de outubro, decorreu o primeiro triatlo “Trafaria-Caparica - Campeonato Nacional Individual Triatlo”, constituído por duas competições de triatlo, disputadas na distância Standard (Olímpico) de 1500m em natação, seguido de 40000m em ciclismo e 10000m em corrida.

Quatro triatletas do Clube Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação, marcaram presença nesta competição, com Ricardo Passos a alcançar a 4.ª posição no escalão (30-34), com o tempo de prova 2:22:36, Emanuel Freitas sem conclusão de prova por motivo de furo no segmento do ciclismo, Nuno Faria na 201ª posição no



escalão (40-44, com o tempo final de 2:43:59 e Manuel Pires a alcançar a 3ª posição no seu grupo de idade (65-69), com 2:57:10.



*O teu Centro de Estudos
no Pinhal Novo*

Explicações e apoio ao estudo do 1ºCiclo ao Ensino Superior
Preparação para Exames Nacionais
Formação para Adultos
Serviços de Tradução
Apoio Psicopedagógico
Cursos de Informática

✉ geral@centrodeestudosdavila.com
🌐 www.centrodeestudosdavila.com
📘 www.facebook.com/centrodeestudosdavila

CEV I
969 845 068 / 218 273 180
Rua 25 de Abril, n.º40, 2955-123 Pinhal Novo

CEV II
962 157 101 / 212 360 172
Av. Alexandre Herculano, n.º56, 2955-112 Pinhal Novo



Clube de Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação no **DUATLO CROSS DE FÁTIMA**

O Clube de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação rumou a Fátima, no passado dia 8 de outubro, para disputar a 5.ª e última etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Cross na distância Sprint.

Este evento, organizado pelo Fátima Escola de Triatlo com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal e da Câmara Municipal de Ourém, trouxe alguns grandes nomes do cross nacional e inúmeras equipas de triatlo a disputar uma prova de 5400m corrida, seguido de 19400m ciclismo em btt e terminando com 2400m de corrida.

Foram 7 os triatletas do Palmela Desporto/Tripla Rotação que representaram o clube nesta competição, tendo obtido os seguintes resultados.

Classificações por escalão e por tempo:

- António Salvador (cadetes) – 2º lugar – 1:31:42
- Catarina Borges (GI30-34) – 2º lugar – 1:54:41
- Eva Oliveira (GI35-39) – 2º lugar – 1:58:06
- Esmeralda Rodrigues (GI 40-44) – 2º lugar – 1:49:18



- Malvina Gomes (GI40-44) – 1º lugar – 1:40:24
- Joaquim Figueiredo (GI65-69) – 1º lugar – 1:45:08
- João Pinto (não federado) – 2º lugar geral – 1:30:34

Em termos coletivos a Palmela Desporto/Tripla Rotação obteve o 2.º lugar, por equipas, femininos.

PARTICIPAÇÃO DA ATLETA SIMONE FRAGOSO NO CAMPEONATO DA EUROPA DE PARA-POWERLIFTING

Portugal foi representado pela atleta Simone Fragoso no Campeonato da Europa de Para-Powerlifting que decorreu em Tbilisi, na Geórgia, entre 23 e 28 de setembro de 2022.

A atleta portuguesa competiu no escalão Elite Feminina, na categoria de até 41kg.

O Para-Powerlifting é uma modalidade Paralímpica destinada a pessoas com Deficiência Motora, onde os atletas têm que realizar um levantamento de peso máximo no exercício de supino.

Esta modalidade está a ser desenvolvida em Portugal numa parceria entre a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) e a Federação de Culturismo e Powerlifting de Portugal (FCPP), contando com o apoio da World Para-Powerlifting Organization (WPPPO).



Atletas da Palmela Desporto marcaram presença na **TRAVESSIA DA BAIJA DE SESIMBRA**



Sesimbra, recebeu, no dia 5 de outubro, mais uma edição da Travessia da Baía.

A baía de Sesimbra foi palco de mais um grande evento desportivo de natação em águas abertas, prova que integrou pela primeira vez o calendário nacional da modalidade, tendo reunido mais de 550 atletas de todo o país, federados e não federados, representando vários clubes de natação e, também, de triatlo.

O evento, a cargo da Câmara Municipal de Sesimbra e da Associação de Natação de Lisboa, contou com o apoio técnico da Lap2go, permitiu fechar o circuito nacional de águas abertas deste verão, com um percurso de 2000 metros, decorridos entre a praia da Califórnia e a praia do Ouro.

O Clube e Escola de Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, fez-se representar com os seguintes atletas, que conquistaram as seguintes posições, nos respetivos escalões:

- Malvina Gomes, master D, 5.º, com o tempo de 00:38:36;
- Alice Barreto, AA 14-15, 7.º, com o tempo de 00:34:36;
- António Borges, AA 15, 6.º, com o tempo de 00:32:08;
- António Salvador, AA16-17, 11.º, com o tempo de 00:35:04;

- Ricardo Passos, AA+20, 11.º, com o tempo de 00:34:35;
- Nuno Faria, AA+20, 19.º, com o tempo de 00:38:53;
- João Rosa, AA+20, 24.º, com o tempo de 00:40:41;
- Joaquim Ramos, AA+20, 29.º com o tempo de 00:46:01;
- Paulo Reis, Populares categoria VI, 29.º, com o tempo de 00:37:37;
- Jorge Quaresma (não determinado);

Os masters e os nadadores da adaptada da equipa de Competição da Palmela Desporto obtiveram os seguintes resultados, nos seus escalões:

- Luis Piteira, MasterFM, 6.º, com o tempo de 00:30:35;
- José Pereira, MasterFM, 9.º, com o tempo de 00:30:55;
- Jorge Fonseca, AA+20M, 10.º, com o tempo de 00:33:24;
- João Loureiro, MasterC, 6.º, com o tempo de 00:34:35;
- Samuel Martins, AA16-17M, 12.º, com o tempo de 00:41:53;
- Andreia Azevedo, MasterC, 7.º, com o tempo de 00:45:02;
- João Cruz, AA+20, 30.º, com o tempo de 00:46:58;
- Duarte Gaspar, AA+20, 31.º, com o tempo de 00:53:09;

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DUATLO DE LAGOA

A 24 de setembro, o município de Lagoa, recebeu o Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo, em parceria com a Federação de Triatlo de Portugal e com a empresa Ntrevents.

Este evento fora constituído por uma etapa nacional de duatlo, promovendo ainda a modalidade com uma prova aberta a não federados num formato sprint (5000m corrida, 20 000 ciclismo e 2500m corrida), realizado na FATACIL e na periferia da localidade de Lagoa.

O clube de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, fez-se representar com 8 atletas numa prestação bastante positiva, trazendo para casa a nível coletivo um 5.º lugar masculino e um 4.º lugar feminino, bem como 5 pódios.

Classificações por escalão:

- Leonor Medronheira, cadetes, 2.º lugar;
- Catarina Borges, GI 30-34, 1.º lugar;
- Malvina Gomes, GI 40-44, 1.º lugar;
- Esmeralda Rodrigues, GI 40-44, 2.º lugar;
- Joaquim Figueiredo, GI 60-64, 2.º lugar;
- Nuno Faria, GI 40-44, 5.º lugar;
- Emanuel Águas, GI 45-49, 10.º lugar.

Lagoa Duatlo

24 set 2022
17h00

PROVA ABERTA

INDIVIDUAL
ESTAFETAS
2 ELEMENTOS
3 ELEMENTOS

DUATLO SPRINT

CAMPEONATO NACIONAL CLUBES DUATLO

Corrida > 5km | Ciclismo > 20km | Corrida > 2,5km

informações em lagoa.nighttrirun.pt

inscrições em federacao-triatlo.pt

Lagoa NR Events Federação de Triatlo de Portugal U

Palmela Desporto renova protocolos com atletas **MARCO TEIXEIRA, RUI BALTAZAR, JOÃO BRAGADESTE MOTA E JOÃO JESUS**

A Palmela Desporto renovou os protocolos com os atletas Marco Teixeira, Rui Baltazar, João Bragadeste Mota e João Jesus. Estes protocolos definem as condições de cooperação entre esta empresa municipal e os atletas, tendo em vista apoiar a preparação desportiva dos mesmos para a participação em diversas competições nacionais e internacionais, na época desportiva de 2022/2023.

Através destes protocolos proporciona-se o acesso gratuito às Piscinas de Palmela e Pinhal Novo, na vertente Natação Livre, bem como ao Ginásio de Musculação e Cardiofitness. Como contrapartida, os atletas farão referência à Palmela Desporto, ao Município de Palmela e ao seu contributo para a preparação desportiva, no âmbito de entrevistas, comunicados e outras ações envolvendo órgãos de comunicação social e em iniciativas de caráter público.

HIDRONATAL

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

DIA 17 | HIDROGINÁSTICA | 10H30

Destinatários: Para todas pessoas com 14 ou mais anos.

Entradas livres e gratuitas, mediante marcação, prévia, obrigatória. Vagas limitadas.

FÉRIAS DE NATAL ATIVAS

PROMOÇÕES – 2,17 €/aula (45 minutos); 8,68 €/5 aulas

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

DIA 19 a 23 e de 26 a 30

NATAÇÃO LIVRE | Horários de funcionamento da Natação Livre

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos (*)

(*) As idades indicadas devem ser respeitadas no dia da frequência da atividade.

Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina de acordo com os horários e vagas existentes.

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

DIA 19 a 23 e de 26 a 30

NATAÇÃO LIVRE | Horários de funcionamento da Natação Livre

GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS | Horários de funcionamento do Ginásio

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos (*)

(*) As idades indicadas devem ser respeitadas no dia da frequência da atividade.

Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina de acordo com os horários e vagas existentes.

FÉRIAS DESPORTIVAS | NATAL 2022

PISCINAS MUNICIPAIS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

DIA 19 a 23 e de 26 a 30 | ANDEBOL, BADMINTON, BASQUETEBOL, DANÇA, FUTEBOL/FUTSAL, JOGOS, JOGOS TRADICIONAIS, NATAÇÃO, TÊNIS DE MESA E VOLEIBOL.

Destinatários – crianças e jovens dos 6 aos 14 anos.