



## EDITORIAL

José Barreto  
Presidente do Conselho de Gestão

*Os projetos competitivos da natação, triatlo e atletismo da Palmela Desporto estiveram, nos últimos meses, em grande destaque.*

*Foram diversos os títulos regionais e nacionais na modalidade de natação pura, alcançados por atletas que iniciaram a sua atividade nas escolas de natação da nossa empresa ou que escolheram as nossas equipas para desenvolver competências técnicas, potenciando ao máximo os conhecimentos dos quadros técnicos e treinadores que dão corpo a um projeto de referência na natação.*

*A natação adaptada atingiu igualmente resultados de excelência quer através de atletas já consagrados quer através daqueles que mais recentemente se juntaram a esta dinâmica em franco progresso, que conheceu novo impulso com a criação do Programa de Desenvolvimento do Desporto Adaptado.*

*No atletismo foram igualmente alcançados títulos de relevo pela Simone Fragoso, que continua a treinar com o objetivo de nos representar nas próximas olimpíadas em Paris.*

*A juntar-se ao protocolo já existente com a Palmela Desporto, a Câmara Municipal reforçou o apoio à Simone através do estabelecimento de um novo protocolo, indo ao encontro das expectativas e necessidades da atleta.*

*Agosto será o mês decisivo para que a Simone alcance o desejado apuramento para as olimpíadas e integre o grupo de trabalho que honrará as cores nacionais.*

*A próxima época marcará ainda o aparecimento de uma nova modalidade desportiva na Palmela Desporto. A partir de janeiro, será possível praticar a modalidade de orientação, quer na vertente competitiva, quer recreativa ou de formação, num território com pergaminhos e trabalho feito e reconhecido, sobretudo pelas escolas e professores de educação física, desde o final do século passado.*

*Numa ótica de diversificação de modalidades ampliamos a oferta desportiva, já a partir do dia 1 de setembro, através modalidade de Karaté, nas piscinas de Pinhal Novo.*

*Com a construção de quatro campos de paddel nas piscinas de Pinhal Novo, no final do 1º trimestre de 2024, ampliaremos a oferta formativa e competitiva a todos quantos se interessarem por esta modalidade, em franco crescimento e desenvolvimento no nosso país, dando também a possibilidade de disputar quadros competitivos oficiais.*

*Estamos, pois, orgulhosos dos resultados obtidos pelos nossos atletas, mas continuamos focados em dar continuidade a projetos já consolidados bem como continuar a desenvolver e dinamizar novas praticas.*

*Continuaremos, todos os dias, todos os anos a Conquistar Desporto.*

O Conselho de Gestão

## SIMONE FRAGOSO ASSINA PROTOCOLO COM CÂMARA MUNICIPAL

O Município de Palmela vai apoiar a preparação da atleta palmelense Simone Fragoso para a participação nos Jogos Paralímpicos Paris 2024. O Protocolo de Cooperação entre a Autarquia e a atleta foi assinado no dia 19 de maio, na Piscina Municipal de Palmela, num importante passo para a concretização deste sonho.

Simone Fragoso está a preparar a participação nos Jogos Paralímpicos de 2024, que se realizam em Paris, França, entre 28 de agosto e 8 de setembro, nas modalidades de Atletismo e Para Powerlifting. A atleta realiza os seus treinos três vezes por semana, no Centro Desportivo Nacional do Jamor, e solicitou apoio à Autarquia em cedência de transportes para a participação em treinos e competições.

O Município tem um Programa de Desenvolvimento do Desporto Adaptado, implementado em colaboração com a Palmela Desporto, E.M., e considerou que fazia todo o sentido disponibilizar esse apoio, através do Protocolo agora assinado.

«É um dever podermos fazer parte deste sonho», realçou o Presidente da Câmara Municipal, Álvaro Balseiro Amaro, elogiando Simone Fragoso como «uma atleta de excelência, um ser excepcional, com determinação, um exemplo de superação para quem pensa que tem muitas dificuldades na vida e uma marca e uma referência de Palmela». Para além deste «modesto contributo», referiu que o Município, no âmbito do programa “Mecenas de Palmela” já estabeleceu contactos com empresas mecenas que também estão disponíveis para ajudar na concretização deste sonho.

Simone Fragoso agradeceu todo o apoio, confessando que esta parceria é «extremamente importante». «Vamos a isso, Paris é o caminho», referiu com entusiasmo.



## GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS ABERTO DURANTE O MÊS DE AGOSTO!

Durante o mês de agosto, de segunda a sexta-feira, poderá usufruir do Ginásio de Musculação e Cardiofitness da Piscina Municipal de Pinhal Novo, entre as 8h00 e as 14h00.

Este verão mantenha-se em forma!



## CAMPOS DE PADEL em Pinhal Novo com construção adjudicada

A construção de campos de Padel em Pinhal Novo foi adjudicada pelo Município de Palmela por 231.059,52 €.

Vão ser construídos quatro campos, no jardim da Piscina Municipal de Pinhal Novo. A obra prevê a utilização de materiais de reduzido desgaste e manutenção e garante a acessibilidade a todos os desportistas.

O Padel é um desporto que favorece a saúde, a vida ativa e a socialização e tem vindo a ganhar popularidade. Com este investimento, o Município reforça e diversifica a oferta desportiva em Pinhal Novo, contribuindo para o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 11 - Cidades e Comunidades Sustentáveis.



## Terminaram as FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2023!

Este verão, entre 3 de julho e 4 de agosto, proporcionámos a várias crianças e jovens, com idades entre os 6 e os 14 anos, muito desporto, alegria e diversão.

Durante as cinco semanas recebemos cerca de 100 crianças semanalmente, que usufruíram de atividades como natação, mergulho, atletismo, futebol, basquetebol, canoagem, surf, karaté, jogos aquáticos, voleibol, badminton, ténis, entre muitas outras, para além de uma ida ao Quantum Parks, em Almada, onde experimentaram diversas atividades com trampolins e ao Footlab, em Carnaxide, em que tiveram oportunidade de conhecer a “ciência” do futebol.

A Palmela Desporto agradece o apoio da Escola Secundária de Pinhal Novo na cedência de espaços e materiais, ao Agrupamento de Escolas José Maria dos Santos e ao Clube Desportivo Pinhalnovense pelo empréstimo de materiais para a realização de atividades no Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo, à ARPI – Associação de Reformados de Pinhal Novo à Câmara Municipal de Palmela pela cedência do transporte nos dias em que as atividades decorreram fora da localidade de Pinhal Novo.



# Protocolos de Cooperação assinados entre a PALMELA DESPORTO E ASSOCIAÇÕES DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

A Palmela Desporto assinou, recentemente, com duas Associações de Pais e Encarregados de Educação de Escola Básicas do Concelho de Palmela, a Escola Básica Zeca Afonso, em Pinhal Novo e a Escola Básica de Aires, dois protocolos de cooperação que têm como objetivo definir as condições de cooperação e apoio entre esta empresa municipal e as duas entidades.

Através destes protocolos, os sócios das Associações de Pais têm acesso, a preços mais acessíveis, às aulas de natação, exercício em grupo e Ginásio de Musculação e Cardiofitness, nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo. Como contrapartida, as Associações promovem as atividades/serviços e projetos que a Palmela Desporto dinamiza, junto dos seus associados.

Assinaram os protocolos o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto, no dia 19 de abril, o Presidente da Direção da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica de Aires, Mário Caciones e no dia 21 de junho, a Presidente da Direção da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica Zeca Afonso, Paula Pereira.



PUB

Os nossos nutricionistas oferecem-lhe um

Acompanhamento  
Totalmente  
Personalizado!



Consultas de Nutrição  
Reeducação Alimentar  
Avaliação com tecnologia de ponta  
Aulas de cozinha  
Marmitas saudáveis  
Apoio Permanente

 **CIÊNCIAS NA COZINHA**  
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO



**910 144 540**  
CHAMADA PARA A REDE MÓVEL NACIONAL  
cienciasnacozinha.pt  
R. Ferreira de Castro 5B  
2860-559 Moita

## Palmela Desporto celebra protocolo com ATLETA LUÍS SILVA



A Palmela Desporto celebrou, no dia 21 de abril, um protocolo de colaboração com o atleta Luís Silva.

Este protocolo estabelece as condições de utilização dos equipamentos desportivos geridos pela Palmela Desporto, para que o atleta possa efetuar a preparação necessária no sentido de participar em eventos nacionais e internacionais de atletismo e orientação.

O atleta Luís Silva prevê participar nos campeonatos europeus e mundiais de orientação.

Pretende, igualmente, participar no campeonato ibérico e no campeonato nacional de distância média a disputar a 10 de junho.

Assinaram este protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, José Barreto e o atleta Luís Filipe Xavier Silva.

# FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE

Realizou-se nos dias 16, 17 e 24 de junho a 7.ª edição da Festa do Desporto e da Saúde, que teve lugar em três freguesias do Concelho, Pinhal Novo nos dias 16 e 17, Quinta do Anjo e Poceirão no dia 24.

Durante estes três dias foi possível experienciar diversas modalidades e atividades desportivas que as instituições do Concelho de Palmela colocaram à disposição da população.

O dia 16 foi dedicado ao “50+ Programa de Exercício”, direcionado para a população sénior. Na Praça da Independência em Pinhal Novo realizou-se uma aula de grupo, experimentação de Boccia e jogos tradicionais. As atividades terminaram com um workshop sobre alimentação saudável e um almoço convívio nas instalações da Associação de Reformados de Pinhal Novo, com sopa caramela confeccionada pela Confraria da Sopa Caramela.

Nos dias 17 e 24, foi a vez do movimento associativo local e ginásios, de Pinhal Novo, Quinta do Anjo e Poceirão e a empresa municipal, darem a conhecer à comunidade as modalidades e atividades que desenvolvem ao longo do ano e as que têm previstas para a época desportiva seguinte.



## Piscina de Pinhal Novo recebe o O TORNEIO DE NATAÇÃO DAS FESTAS DE PINHAL NOVO

A Piscina Municipal de Pinhal Novo recebeu no dia 10 de junho, o 3.º Torneio Regional de Grupos de Idades – TORREGRI 3, torneio integrado no programa das Festas Populares do Pinhal Novo.

Sob a responsabilidade da Associação de Natação de Lisboa e em parceria da Palmela Desporto, a Piscina Municipal de Pinhal Novo recebeu, aproximadamente, 220 nadadores em representa o de 20 clubes, tais como o Sporting Clube de Portugal, o Sport Lisboa e Benfica, a Gesloures e o Clube Naval Setubalense.

A Palmela Desporto fez-se representar nesta competi o com 13 nadadores nos escalões de cadetes A e B: Sofia Ferreira, Francisco Concei o, Dinis Cabral, Margarida Morais, Guilherme Matos, Manuel Nunes, João Lopez, Manuel Lopez, Henrique Chainho, Eduardo Campante, David Budu, Sara Penedo e Guilherme Costa.



Os resultados obtidos ficaram acima das expectativas, quer para quem competiu pela primeira vez num evento oficial, quer para os que já estão habituados   experiência competitiva.

## A CAMINHAR PELO AMBIENTE

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo, dinamizou, no dia 4 de junho, pelas 9h30, o evento “A Caminhar pelo Ambiente”, em parceria com a empresa Magjacol.

A iniciativa “A Caminhar pelo Ambiente” teve uma distância de 6 Km, com percurso misto de zona urbana e rural, destinada à população em geral, em que participaram cerca de 93 pessoas.



Palmela Desporto comemorou o

## DIA NACIONAL DA LUTA CONTRA A OBESIDADE

A Palmela Desporto e a Unidade de Saúde Familiar Santiago de Palmela assinalaram o Dia Nacional de luta contra a obesidade com os alunos do programa “Aprender a Nadar”.

O dia 19 de maio foi um dia diferente para os alunos do primeiro ciclo que frequentam o Programa Municipal de Natação “Aprender a Nadar” nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo.

As enfermeiras e medicas do centro de saúde falaram sobre a roda dos alimentos, alimentação saudável e realizaram vários exercícios e atividades.



A Palmela Desporto agradece à Unidade de Saúde Familiar Santiago de Palmela pela colaboração prestada, bem como à empresa Office Break na oferta de fruta.

PUB

An advertisement for Magjacol water-based paints. The background is a wall with blue paint splatters. In the foreground, three buckets of paint are shown: a white bucket labeled 'LASTIK M-FLEX', a blue bucket labeled 'ACRYL', and an orange bucket labeled 'TEXT ECO'. The Magjacol logo is in the top left corner, and the website 'www.magjacol.pt' is in the top right. A location pin icon points to 'Rua Lagoa da Palha, 2955-047, Pinhal Novo'. Social media icons for Facebook, Instagram, and LinkedIn are in the bottom right corner. A small logo for 'MUNICÍPIO DE PALMELA' is also visible in the top right.

## CAMINHADA “JARDINS DE VINHAS”

A Palmela Desporto realizou, no dia 28 de maio, em Fernando Pó, a caminhada “Jardins de Vinhas”.

Esta iniciativa, inserida no plano de atividades dos Centros Municipais de Marcha e Corrida do concelho de Palmela, teve como objetivo contribuir para a criação de hábitos de prática desportiva da população em geral.

A Iniciativa que decorreu nos percursos pedestres dos jardins de vinhas, em Fernando Pó, foi dirigida aos participantes inscritos nos centros municipais de marcha e corrida do Concelho de Palmela, bem como, amigos e familiares, nas distâncias de 10Km a correr e 8 Km a caminhar pelo vinhedo, em que ficaram a conhecer as várias castas características desta região vinícola.



A caminhada, que contou com a participação de 30 pessoas, de idades diversas, foi organizada pela Palmela Desporto, E. M., com o apoio do Gabinete de Desenvolvimento Económico e Turismo da Câmara Municipal de Palmela.

## Nadadoras da Palmela Desporto ALCANÇAM TÍTULOS NACIONAIS

Coimbra recebeu no Complexo Olímpico de Piscinas Municipais, nos dias 28, 29 e 30 de julho, o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores/Open Portugal. Neste evento, que é o culminar da época desportiva da natação pura, estiveram presentes 773 nadadores em representação de 116 clubes.

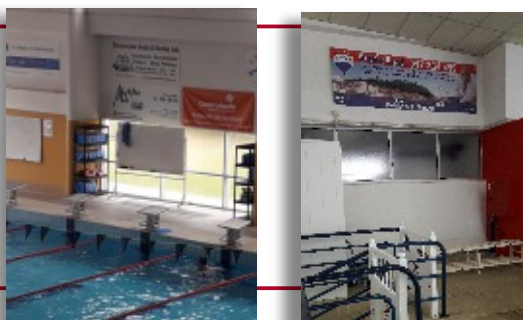
A Palmela Desporto participou neste campeonato com 2 nadadoras, Matilde Fialho, Juvenil B e Leonor Parente, Júnior.

A participação destas nadadoras pautou-se por excelentes resultados que se traduziram na obtenção de um título de Campeã Nacional e dois títulos de Vice Campeã Nacional nos seus respetivos escalões.



Assim, Matilde Fialho que nadou os 400 metros Estilos, os 200 metros Estilos, os 50 metros Costas e os 100 metros Costas, obteve o título de Vice Campeã Nacional nos 50 metros Costas, 7.º lugar nos 400 metros Estilos, 9.º lugar nas eliminatórias dos 100 metros costas e 13.º nas eliminatórias dos 200 metros estilos;

Leonor Parente, Júnior, que nadou os 100 metros Livres, os 50 metros Mariposa, os 50 metros Livres, os 200 metros Estilos e os 50 metros Bruços, alcançou o título de Campeã Nacional nos 50 metros Livres, Vice Campeã Nacional nos 50 metros Bruços, 8.º lugar na final dos 100 metros Livres, 9.º lugar na final dos 200 metros estilos e 10.º lugar na final dos 50 metros Mariposa.



**PROMOVA  
OS SEUS NEGÓCIOS**  
NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS  
EM PALMELA E PINHAL NOVO  
Para mais informações: [susana.costa@palmeladesporto.pt](mailto:susana.costa@palmeladesporto.pt)



## VICE CAMPEÃ NACIONAL nos Campeonatos Nacionais de Infantis de piscina longa

Entre 21 e 23 de julho, decorreu nas Piscinaias Municipais de Vila Nova de Famalicão, o Campeonato Nacional de Infantis de piscina longa, uma organização da Federação Portuguesa de Natação, que recebeu 478 atletas, em representação de 103 clubes, provenientes do continente, Madeira e Açores.

A Palmela Desporto fez-se representar com 8 nadadores que conseguiram os tempos exigidos para participação neste campeonato nacional:

Tiago Manuel, Raquel Delgado, Rodrigo Narigueta, Luana Monteiro, Vitória Penedo, Miguel Medronheira, Rita Silva e Rafaela Oliveira.

Num campeonato bastante exigente, os nadadores da Palmela Desporto registaram uma participação bastante positiva nomea-



damente o 2º lugar obtido por Vitoria Penedo, infantil B, que arrecadou a medalha de prata e o título de vice-campeã nacional nos 100 metros bruços.

## 9.ª PROVA DE ÁGUAS ABERTAS FLUVIÁRIO DE MORA com presença dos Masters da Palmela Desporto



Numa organização do município de Mora, realizou-se no passado domingo dia 16, a 9.ª prova de Águas Abertas Fluviário de Mora.

Nesta prova, a Palmela Desporto fez-se representar por 2 nadadores do escalão Master que nadaram a distância de 1500 metros e que nos respetivos escalões conseguiram os seguintes resultados:

- José Pereira, 16.º lugar com o tempo de 0:23:47;
- Andreia Almeida, 20.º lugar com 0:35:42.

PUB



**Mudisede II**  
Reparação Naval e Civil, Lda.

**MONTAGEM E DESMONTAGEM DE ANDAIMES  
MULTIDIRECCIONAIS – FACHADA  
TORRES MÓVEIS EM ALUMÍNIO**

[www.mudisede2.pt](http://www.mudisede2.pt) | [geral@mudisede2.pt](mailto:geral@mudisede2.pt)

Centro de Empresas MAQUIJIG - Parque Industrial das Carrascas  
EN 252 | Km 11,5 | 2950-402 PALMELA

## AQUATLO JOVEM DA AMADORA

O “IV Aquatlo Jovem da Amadora”, disputado a 15 de julho, na Piscina Municipal da Reboleira, Amadora, integrou a 6ª etapa do Campeonato Regional Jovem de Lisboa e Alto Alentejo.

A Escola de Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação, registou uma prestação muito positiva com as atletas iniciadas Inês Duarte e Sofia Duarte a subir ao pódio com o 1.º e 3.º lugar respetivamente e um 4º lugar da equipa entre 19 clubes presentes.



## Nadadores da Palmela Desporto presentes na 19.ª PROVA DE MAR BAIÁ DE SINES

No dia 15 de julho, as águas da Baía de Sines receberam a 19.ª edição da Prova de Mar, com distâncias entre os 400 e os 3500 metros.

Nesta prova, que integra o Circuito Nacional de Águas Abertas da Federação Nacional de Natação e que teve organização do Clube de Natação do Litoral Alentejano, a Palmela Desporto fez-se representar por 7 nadadores: Duarte Gaspar, João Cruz, Jorge Fonseca, Gustavo Serrano, Leonor Medronheira, José Pereira e Andreia Azevedo.

De destacar os resultados conseguidos dentro dos seus escalões por:

- Gustavo Serrano, 9.º lugar na distância de 1000 metros;
- Nos 3500 metros, Leonor Medronheira obteve o 2.º lugar no escalão;



- Jorge Fonseca, 8.º lugar;
- Andreia Azevedo, 2.º lugar do escalão;
- José Pereira, 10.º lugar no seu escalão.

## NOVO TÍTULO DE CAMPEÃ REGIONAL NO FESTIVAL DE VERÃO DE CADETES

Nos dias 15 e 16 de julho estiveram em competição, 205 atletas em representação de 22 clubes, no “Festival Regional de Verão de Cadetes”.

Pela Palmela Desporto estiveram presentes 10 jovens nadadores:

- Cadetes A - Sofia Ferreira, Dinis Cabral, Margarida Morais, Francisco Conceição, Guilherme Matos, Guilherme Costa, Arina Golendukhina;
- Cadetes B - Sara Penedo, David Budu e Manuel Nunes.

De entre os excelentes resultados conseguidos destaca-se o título de Campeã Regional alcançado por Sofia Ferreira, na prova de 100 metros Mariposa, com o 1.º lugar nesta prova, registando ainda um 2.º lugar nos 100 metros costas, o 5.º lugar nos 200 metros estilos e o 7.º lugar nos 400 metros livres.



- Margarida Morais obteve o 3.º lugar nos 100 metros bruços, o 4.º lugar nos 100 metros livres e o 6.º lugar nos 100 metros mariposa.
- David Budu conseguiu um 4.º lugar nos 100 metros mariposa e o 6.º lugar nos 200 metros livres.
- Arina Golendukhina obteve um 8.º lugar nos 100 metros livres.



## Palmela Desporto **CONQUISTA OURO, PRATA E BRONZE NOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS DE PISCINA LONGA**

Nos dias 1 e 2 julho, teve lugar na piscina municipal das Manteigadas em Setúbal, o Campeonato Regional de Infantis de piscina longa.

Esta prova, realizada em piscina descoberta de 50 metros, contou com a presença de 164 nadadores em representação de 20 clubes.

Pela Palmela Desporto estiveram presentes 10 nadadores infantis A e B a saber:

Infantis A – Tiago Manuel, Rodrigo Narigueta, Rita Silva, Miguel Medronheira, Lourenço Sebastião, Luana Monteiro e Tatiana Almeida

Infantis B – Raquel Delgadinho, Vitória Penedo e Konstans Ivanova

Destacar o 1º lugar conseguido por Vitória Penedo, infantil B, nos 100 metros bruços sagrando-se assim campeã regional do seu escalão, juntando ainda um 2º lugar nos 200 metros bruços.

Nos 200 metros livres Raquel Delgadinho, infantil B, alcançou um 3º lugar.

Para além destes lugares de destacar ainda os resultados conseguidos pelos seguintes nadadores:



Tiago Manuel, infantil A, 6º lugar nos 200 metros mariposa e 7º lugar nos 100 metros mariposa; Rita Silva, infantil A, 6º lugar nos 200 metros bruços, 7º lugar nos 200 metros livres e 8º lugar nos 100 metros costas; Luana Monteiro, infantil A, 8º lugar nos 400 metros e nos 200 metros livres e 8º lugar nos 200 metros estilos; Raquel Delgadinho, infantil B, 5º lugar nos 400 metros livres e 7º lugar nos 100 metros mariposa;

Nos 4x100 metros estilos misto a equipa da Palmela Desporto ficou em 5º lugar.

## Palmela Desporto/Tripla Rotação no **TRIATLO JOVEM E AQUATLO DA AMORA**

A cidade da Amora recebeu a 1 e 2 de julho, o XI Triatlo Jovem e o IV Aquatlo da Amora, uma iniciativa a cargo da Associação Naval Amorense, da Junta de Freguesia da Amora e da Câmara Municipal do Seixal, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

O Campeonato Nacional Jovem e Campeonato Nacional de Cadetes, disputado a 1 de julho, permitiu à escola de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação alcançar a 9ª posição geral em 40 clubes, destacando-se o 3º lugar obtido pela atleta Sofia Duarte no escalão de iniciados.

No domingo, o clube de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação marcou presença com 8 atletas para disputar o Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Aquatlo na distância de 750m



natação, seguido de 5000m de corrida com a atleta Malvina Gomes a subir ao pódio na 2ª posição do seu grupo de idade 45-49, sagrando-se vice-campeã nacional.

## “XXIV Campeonato Nacional Masters de Verão – OPEN” em São João da Madeira

Entre 7 e 9 de julho, cerca de 780 nadadores, em representação de 75 clubes, competiram em São João da Madeira, no “XXIV Campeonato Nacional Masters de Verão – OPEN”, evento organizado pela Federação Portuguesa de Natação.

Neste campeonato participaram, para além dos clubes nacionais de norte a sul do país, 3 clubes estrangeiros: 1 do Brasil, 1 de Espanha e 1 de Itália.

A Palmela Desporto esteve presente com 4 atletas, Andreia Almeida, José Pereira, Cláudia Silva e João Loureiro.

Nos seus respetivos escalões, os nadadores conseguiram os seguintes resultados:

- José Pereira, Master F, obteve 3.º lugar nos 800 metros Livres, 5.º lugar nos 100 metros Mariposa, 8.º lugar nos 100 metros Livres, 8.º lugar nos 200 metros Livres, 12.º lugar nos 50 metros Mariposa e 12.º lugar nos 200 metros Estilos;

- Cláudia Silva, Master F, ficou em 5.º lugar nos 50 metros Bruços, 7.º lugar nos 100 metros Costas, 7.º lugar nos 200 metros Livres e 9.º nos 100 metros Livres;



- João Loureiro, 4.º lugar nos 200 metros Bruços, 6.º lugar nos 50 metros Bruços e 10.º lugar nos 100 metros Livres;

- Andreia Almeida, Master C, 4.º lugar nos 400 metros Estilos, 8.º lugar nos 400 metros Livres, 9.º lugar nos 800 metros Livres, 10.º lugar nos 200 metros Estilos, 11.º nos 50 metros Mariposa e 12.º lugar nos 50 metros Bruços.

## PALMELA DESPORTO CONQUISTA OURO E PRATA NOS “CAMPEONATOS DE JUVENIS E DE ABSOLUTOS DE LISBOA - PISCINA LONGA”

Nos dias 7, 8 e 9 de julho, tiveram lugar na Piscina de Vila Franca de Xira, os Campeonatos de Juvenis e de Absolutos de Lisboa de piscina longa, prova organizada pela Associação de Natação de Lisboa, que contou com a participação de cerca de 323 nadadores, em representação de 25 clubes da região de Lisboa.

Por parte da Palmela Desporto, estiveram presentes 7 nadadores: Matilde Fialho - Juvenil, Pedro Pinto - Juvenil, Maria Marçalo – Júnior, Sofia Raposo – Júnior, Leonor Parente – Júnior, Brígida Mateus – Júnior e Leonor Medronheira – Sénior.

Após os 3 dias de competição foram conseguidos pelos nadadores, nos seus respetivos escalões, 5 pódios, bem como outros excelentes resultados, a saber:

- Matilde Fialho, medalha de ouro nos 400 metros Estilos, sagrando-se Campeã Regional de Juvenis nesta distância, medalha de prata nos 200 metros Estilos, arrecadando o título de Vice Campeã



Regional nesta prova, 4.º lugar nos 50 e nos 200 metros Costas e 8.º lugar nos 400 metros Livres;

- Leonor Parente arrecadou o título de Campeã Regional de Absolutos com o 1.º lugar nos 50 metros Livres, sendo ainda Vice Campeã Regional júnior nos 100 metros Livres e nos 100 metros Bruços, tendo alcançado também um 7.º lugar nos 200 metros Livres.

## Nadadores da Palmela Desporto com resultados de relevo no **MEETING INTER-REGIONAL ESPECIALISTA**

Durante o fim-de-semana de 17 e 18 de junho realizou-se nas piscinas municipais de Rio Maior o Meeting Inter-Regional Especialista.

Nesta prova organizada pela Associação de Natação do Distrito de Santarém participaram 30 clubes com um total de 344 nadadores.

A Palmela Desporto fez-se representar por 7 atletas, Matilde Fialho, Leonor Parente, Leonor Medronheira, Maria Marçalo, Pedro Pinto, Sofia Raposo e Brigida Mateus, que obtiveram os seguintes resultados:

Matilde Fialho, Juvenil, venceu no estilo de Costas; Leonor Parente, Junior, venceu no estilo Livre; Pedro Pinto, Juvenil, conseguiu o 8º lugar em Mariposa e Brigida Mateus, Junior, ficou no 12º lugar no estilo Livre.



Outros resultados a destacar:

Leonor Parente, 1º lugar nos 200 metros estilos; Leonor Medronheira, 4º lugar nos 50 e nos 100 metros mariposa; Sofia Raposo, 6º lugar nos 50 e nos 100 metros costas; Maria Marçalo 12º lugar nos 100 metros Livres e 17º lugar nos 50 metros livres.

## **DUATLO CROSS DE AMADORA**

O VII Duatlo Cross da Amadora, organizado pela Sociedade Filarmónica Recreativa Artística da Amadora, disputado no dia 11 de junho, envolveu mais de três centenas de atletas para disputar o Campeonato Jovem e o Campeonato Individual e Absoluto de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo.

Nas camadas jovens destaque para a 2ª posição alcançada pela Escola de Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação entre 17 clubes, assim como o 1º lugar de António Borges a liderar o grupo de juvenis masculinos e o 1º lugar para a iniciada Inês Duarte.



Na competição dos escalões cadetes, juniores e grupos de idade, destaque para a atleta Malvina Gomes ao sagrar-se campeã regional absoluta na 1ª posição geral feminina.

## Infantis e Juvenis no **TORNEIO DE FUNDO EM ALGÉS**

Teve lugar nos dias 27 e 28 de maio, nas Piscinas do Sport Algés e Dafundo, o Torneio de Fundo de Infantis e Juvenis, onde estavam em disputa as provas de 400 metros estilos, 800 metros livres e 1500 metros livres.

A Palmela Desporto fez-se representar por 3 nadadores, Rodrigo Narigueta, Luana Monteiro e Miguel Medronheira que obtiveram os seguintes resultados:

Luana Monteiro, Infantil A 7º lugar nos 400 metros estilo com o tempo de 5:56.97 e 11º lugar nos 800 metros livres com o tempo de 11:01.51; Rodrigo Narigueta Infantil A, 12º lugar nos 400 metros estilos com o tempo de 5:31.27 e 16º lugar nos 1500 metros livres com o tempo de 19:46.23 e Miguel



Medronheira, Infantil A 21º lugar nos 400 metros estilos com o tempo de 5:44.88 e 25º lugar nos 1500 metros livres com o tempo de 20:27.87.

## Palmela Desporto marca presença no **8.º TORNEIO DE NATAÇÃO MASTER DO SPORT ALGÉS E DAFUNDO**

No dia 25 de junho, realizou-se na Piscina Fernando Sacadura, o 8.º Torneio de Natação Master do Sport Algés e Dafundo, prova em que contou com a participação de 40 clubes e 240 nadadores.

A Palmela Desporto esteve presente neste torneio com a nadadora Andreia Almeida, Master C, que no seu escalão obteve o 1.º lugar nos 100 metros Mariposa; 2.º lugar nos 100 metros Estilos e o 3.º lugar nos 100 metros Livres.



## **XV PROVA DE ÁGUAS ABERTAS BARRAGEM DOS MINUTOS**

No 17 de junho teve lugar em Montemor-o-Novo a XV prova de Águas Abertas na Barragem dos Minutos, uma organização do Município de Montemor-o-Novo, através da Escola de Natação Municipal.

Num percurso em que os nadadores percorreram uma distância de 1500 metros a Palmela Desporto esteve presente com Andreia Almeida, Duarte Gaspar, Jorge Fonseca, Samuel Vila e João Cruz.



## Masters da Palmela Desporto na **TRAVESSIA ESTORIL-CASCAIS**

No passado domingo dia 18 de junho realizou-se a Travessia Estoril-Cascais, prova organizada pela Global Ocean na distância de 2000 metros da praia do Tamariz à praia da Ribeira em que participaram aproximadamente 240 nadadores. A Palmela Desporto fez-se representar por 4 nadadores: João Loureiro, Cláudia Silva, Andreia Almeida e José Pereira.

Em termos de classificações José Pereira obteve o 25º lugar; João Loureiro conseguiu o 63º lugar; Cláudia Silva ficou em 149º e Andreia Almeida a posição 199 da geral.



**ESTE ESPAÇO  
PODE SER SEU**

PARA MAIS INFORMAÇÕES:  
[susana.costa@palmeladesporto.pt](mailto:susana.costa@palmeladesporto.pt)  
telm: 963 393 178

## OPEN WATER SWIMMING WORLD CUP MASS PARTICIPATION EVENT SETÚBAL

Após um interregno devido à situação pandémica a prova aberta a todos os participantes de águas abertas regressou no dia 27 de maio ao rio Sado com o Open Water Swimming World Cup Mass Participation Event Setúbal.

Numa organização da Federação Portuguesa de Natação e da Câmara Municipal de Setúbal e integrada no âmbito da taça do mundo de natação em águas abertas esta prova trouxe ao Parque Urbano de Albarquel aproximadamente 300 participantes nas distâncias de 200, 600 e 2000 metros.

A Palmela Desporto fez-se representar por 10 nadadores na distância de 2000 metros por: Andreia Azevedo, Claudia Silva, Helena Castela, José Pereira, Mafalda Ramos, João Loureiro, Duarte Gaspar, João Cruz, Samuel Martins e Jorge Fonseca. Esta distância contou também para a pontuação no Circuito Nacional de Águas Abertas no qual estes nadadores estão inscritos.



Nos seus respetivos escalões as classificações foram as seguintes:

Jorge Fonseca, 6º Lugar, Samuel Martins, 9º lugar, João Cruz, 5º Lugar, Andreia Almeida, 8º lugar, Duarte Gaspar, 8º lugar, João Loureiro, 5º lugar, Mafalda Ramos, 7º lugar, Helena Castela, 9º lugar, José Pereira, 7º lugar.

## XV MEETING CIDADE DE COIMBRA

Nos dias 27 e 28 de maio realizou-se no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra, o XV Meeting Cidade de Coimbra em piscina longa, prova em que a Palmela Desporto esteve representada por 2 nadadoras, Leonor Parente nos 50 metros Livres, 50 metros Bruços, 100 metros Livres e 50 metros Mariposa e Matilde Fialho nos 50 metros Costas e nos 200 metros Costas.

Leonor Parente que conseguiu apuramento para 4 finais, duas finais A e duas finais B, alcançou melhoria nos seus tempos pessoais em piscina longa nos 50 metros livres e nos 100 metros livres. Com os resultados obtidos nesta prova a nadadora alcançou o 1º lugar júnior, 16 anos, nos 50 metros livres. Assim nos 50 metros livres final A, terminou em 4º lugar com 27:39, nos 50 metros Bruços



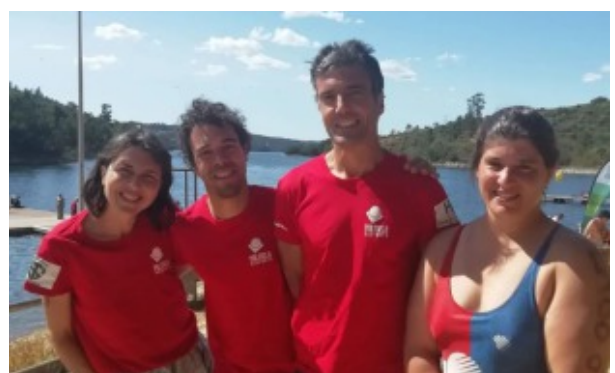
terminou em 8º lugar na final A com o tempo de 36:01; nos 50 metros Mariposa fez um 7º lugar na final B com o tempo de 30:79 e nos 100 metros Livres terminou em 2º lugar da final B com o tempo de 1:00.79

## CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS EM ALDEIA DO MATO

Nos dias 13 e 14 de maio teve lugar o Campeonato Nacional de Águas Abertas em Aldeia do Mato. A Palmela Desporto participou neste evento com 4 nadadores do escalão Master na distância de 1500 metros.

Os Atletas José Pereira, David Ludovino, Andreia Almeida e Helena Castela conseguiram as seguintes posições:

José Pereira, 8.º lugar no Escalão Master F Masculino; David Ludovino, 8.º lugar no Escalão Master B Masculino; Helena Castela, 8.º lugar no Escalão Master E Feminino e Andreia Almeida, 4.º lugar no Escalão Master C Feminino.



## **XTERRA GOLEGÃ**

No fim de semana de 20 e 21 de maio, realizou-se na Golegã o XTERRA PORTUGAL, uma organização a cargo do Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Golegã em parceria com a Câmara Municipal e com o apoio técnico da Federação Triatlo de Portugal.

Competição em formato cross com provas de triatlo em BTT, pontuável para o Campeonato Nacional Clubes e para o Campeonato Nacional Individual de Cross, bem como o Xterra Jovem.



Participaram nesta iniciativa mais de cinco centenas de jovens de vários clubes e escolas de triatlo do país.

No sábado, disputou-se o campeonato nacional de clubes de cross e ao campeonato nacional individual, com uma prova na distância olímpica de 1500m de natação na Lagoa de Alverca, seguido de 35000m de ciclismo, terminando com 10000m de corrida junto ao Equuspolis da Golegã.

O Clube de Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação, fez-se representar com cinco atletas obtendo a 10.ª posição em equipas masculinas e um destaque para Malvina Gomes, como Vice-Campeã Nacional.

## **4.º CONVÍVIO PEQUENOS TORPEDOS – CIDADE DO MONTIJO**

Numa organização da Câmara Municipal do Montijo, em parceria com a Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo, realizou-se no dia 20 de maio, sábado, nas Piscinas Municipais do Montijo o 4.º convívio Pequenos Torpedos – Cidade do Montijo.

Este evento, destinado destinou-se a crianças e jovens entre os 8 e os 15 anos, não filiados, com distâncias entre os 25 e os 50 metros, nos estilos de Crol, Costas, Bruços e Mariposa.



A Palmela Desporto esteve presente com 13 nadadores maioritariamente oriundos das classes de pré competição, mas também com alunos da escola de natação. A saber:

Mariana Serrão, Tiago Martins, Diana Alves, Tiago Cortez, Pedro Bernardo, Cleo Pedro, Pedro Custódio, Mariana Quaresma, Eva Gualdino, Carlota Biscaia, Afonso Pontes, Millian Vignault e Guilherme Silva.

Este convívio permitiu à grande maioria dos participantes ter um primeiro contato com o ambiente de competição embora num registo mais descontraído e de convívio.

Os nadadores da Palmela Desporto tiveram um excelente registo tanto a nível técnico, como a nível de tempos conseguidos nas provas em participaram.

## Natação Adaptada com excelentes resultados no **CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO**

Os atletas de natação adaptada rumaram este fim-de-semana às piscinas municipais de Vila Franca de Xira para o Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada.

Os nadadores da Palmela Desporto, João Cruz, Samuel Martins, Duarte Gaspar, Pedro Manito e Rafael Cristina confirmaram neste campeonato os excelentes resultados que tem vindo a conseguir ao longo da época desportiva.

Num evento que registou a inscrição 39 clubes nacionais e 1 clube de Espanha, com um total de 160 nadadores, a Palmela Desporto conseguiu um excelente 6º lugar por clubes.



A nível individual os resultados obtidos pelos atletas nos seus respetivos escalões e classes foram os seguintes:

João Cruz, classe s12 – Campeão Nacional nos 50 metros Livres, nos 100 metros Livres com recorde nacional e 100 metros Costas, com recorde nacional;

Samuel Martins, classe s10 – Campeão Nacional nos 100 metros Costas e Vice Campeão Nacional nos 100 e 50 metros livres;

Rafael Cristina, classes s5 e sb4 – Campeão Nacional nos 100 metros Livres e nos 100 metros Bruços e Vice Campeão Nacional 100 e nos 50 metros Costas;

Pedro Manito, classe s17 – Vice-campeão Nacional nos 200 metros Livres;

Duarte Gaspar, classe s8- 5º lugar nos 50 metros livres e 6º lugar nos 100 metros Livres.

## Apuramento para 16 finais e obtenção de 3 pódios no **VIII MEETING DE XIRA**

Realizou-se nos dias 13 e 14 de maio, nas piscinas de Vila Franca de Xira, o “VII Meeting de Xira” um evento destinado aos escalões de Infantis e Juvenis, em que estiveram presentes 34 clubes e a Palmela Desporto fez-se representar por 13 atletas:

Juvenis - Matilde Fialho, Margarida Miranda, Rafael Quaresma, Pedro Pinto Infantis - Lourenço Sebastião, Luana Monteiro, Miguel Medronheira, Rafaela Oliveira, Raquel Delgadinho, Rita Silva, Rodrigo Narigueta, Tiago Manuel e Vitória Penedo.



Para além de vários lugares de top 10, destacam-se os resultados obtidos por Matilde Fialho nos 200 metros estilos e nos 100 metros costas onde se classificou em 2.º e 3.º lugar, respetivamente e o 3.º lugar de Vitória Penedo nos 100 metros Bruços.

Nas Estafetas, apuraram-se para as finais os rapazes nos 4x100

metros estilos, com o 7.º lugar e as raparigas, igualmente nos 4x100 metros estilos, com o 6.º lugar e, também, nos 4x100 metros livres com o 7.º lugar.

Por equipas foi obtido o 14.º lugar da geral entre os 34 clubes participantes.

## DUATLO DE AZEITÃO

A primeira edição do duatlo de Azeitão, levada a cabo pelo Centro Ciclista Azeitonense, teve lugar no dia 14 de maio.

Uma organização, com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal, da Junta de Freguesia de Azeitão e da Federação de Triatlo de Portugal, reuniu mais de duas centenas de atletas de clubes e escolas de triatlo da região.

A Escola de Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação, esteve presente com 20 atletas, alcançando um 3.º lugar em quinze equipas.



Resultados finais da Escola de Triatlo

Palmela Desporto Tripla Rotação

Infantis femininos

Sofia Duarte – 3º lugar

Benjamins masculinos

Beatriz Plácido – 10º lugar

Joana Moreira – 12º lugar

João Francisco – 10º lugar

Beatriz Vieira – 14º lugar

Juvenis masculinos

Benjamins femininos

Iniciados masculinos

António Borges – 1º lugar

Beatriz Jesus – 7º lugar

Gonçalo José – 6º lugar

Gabriel Piteira – 5º lugar

Infantis masculinos

Arnaldo Camões – 16º lugar

Tomás Almeida – 29º lugar

Guilherme Sequeira – 14º lugar

Leonardo Cardoso – 17º lugar

Juvenis femininos

Martin Thack – 15º lugar

Francisco Borges – 22º lugar

Eva Ceia – 6º lugar

Filipe Pepe – 20º lugar

Iniciados femininos

Leonor Cardoso – 9º lugar

Pedro Lima – 28º lugar

Inês Duarte – 2º lugar

## Palmela Desporto-Tripla Rotação presentes no AQUATLO DE PENICHE

Teve lugar dia 6 de maio, o Aquatlo de Peniche, prova inserida no “XXXVIII Triatlo Cidade de Peniche”.

Neste Aquatlo, composto por uma distância de 300 metros de natação e 2000 metros de corrida, estiveram presentes 38 clubes sendo que a Palmela Desporto Tripla Rotação se fez representar por 4 atletas Juvenis que obtiveram os seguintes resultados:

António Borges, 12.º lugar com o tempo de 0:12.26; Eva Ceia, 15.º lugar com o tempo de 0:15.27; Leonor Cardoso, 30.º lugar com o tempo de 0:17.00 e Gabriel Rodrigues, 36.º lugar com o tempo de 0:13.44.





## Cadetes da Palmela Desporto no **2.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE LISBOA**

Decorreu nos dias 29 e 30 de abril, o 2.º estágio de capacitação de cadetes da Associação de Natação de Lisboa, que teve lugar nas Piscinas da Sociedade Filarmónica União Artística Piedense, na Cova da Piedade.

À semelhança do sucedido no 1.º estágio, a Associação de Natação de Lisboa, voltou a convocar a Sofia Ferreira e o Dinis Cabral, nadadores da Palmela Desporto.

As convocatórias são baseadas nos tempos obtidos no 2.º Torneio Regional de Grupos de Idades – TORREGRI 2 e na anterior convocatória para o 1.º estágio.

Para este estágio regional foram convocados 37 nadadores, 20 masculinos e 17 femininos.



## **NATAÇÃO ADAPTADA CONQUISTA 12 PÓDIOS**

O Alhandra Sporting Club e a Associação de Natação de Lisboa, organizaram a 29 e 30 de abril, o “I Torneio Baptista Pereira” de Natação Adaptada. Este torneio disputou-se nas Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira e teve a participação de 16 clubes, que inscreveram 89 atletas.

Em representação da Palmela Desporto estiveram presentes 5 atletas, João Cruz, Duarte Gaspar, Pedro Manito, Rafael Cristina e Samuel Vila Martins, que participaram em 17 provas.

Os resultados obtidos pelos 5 atletas nas suas classes e escalões foram bastantes positivos tendo alcançado 12 medalhas: 7 de ouro, 4 de prata e 1 de bronze e o **recorde nacional batido pelo nadador João Tanica Cruz, nos 100 metros costas**, com o tempo de



1:35.74. De recordar que não é a primeira vez que este atleta consegue o melhor registo nacional em provas de natação adaptada.

## **ATLETAS DA NATAÇÃO ADAPTADA PARTICIPAM EM TORNEIO NO PORTO**

Teve lugar a 15 e 16 de abril, na piscina da Campanhã no Porto, o IX Torneio de Natação Adaptada Cidade do Porto, evento organizado pela Associação de Natação do Norte de Portugal que teve a participação de 158 nadadores em representação de 26 clubes.

A Palmela Desporto fez-se representar por 2 nadadores, Pedro Manito e Rafael Cistina, que conseguiram boas prestações. Neste torneio que serve de preparação para o percurso até ao campeonato Nacional, o nadador Pedro Manito confirmou mínimos de participação em mais do que uma prova enquanto Rafael Cristina na sua estreia em provas de competição deixou excelentes indicadores prevendo-se que também venha a conseguir marcar presença na prova mais importante da época desportiva da natação adaptada.



## DUATLO DE GRÂNDOLA

Realizou-se a 22 abril a XXVII edição do Duatlo de Grândola - Campeonato Nacional Duatlo Clubes, uma iniciativa a cargo da Amiciclo de Grândola e da Câmara Municipal de Grândola, com o apoio técnico da Federação Triatlo de Portugal.

Mais de 18 clubes de triatlo a nível nacional competiram na distância sprint de 4750m corrida, seguido de 19800m ciclismo, terminando com 2350m de corrida.

O Clube de Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação alcançou a 10.<sup>a</sup> posição em por equipas, levando a podium, Malvina Gomes com o 3.º lugar no grupo de idade 45-49 e o 2.º lugar de Joaquim Figueiredo no grupo de idade 65-69.

Resultados por grupo de idade e tempo final de prova:

- Carlos Matias GI35-39 - 10º lugar, 57:30
- Vasco Azinheira GI30-34, 8º lugar, 1:00:24



- João Pinto GI25-29 - 9º lugar, 1:00:38
- Malvina Gomes GI45-49- 3º lugar, 01:10:41
- Rodrigo Martins Juniores, 7º lugar 1:11:00
- Joaquim Figueiredo GI65-69, 2º lugar 1:11:36
- Filipe Rei GI 45-49 - 18º lugar, 01:11:46
- José Camões GI45-49- 19º lugar, 01:12:06

## Nadadores da Palmela Desporto com 8 pódios no XIV TORNEIO DO SORRAIA

Disputou-se a 23 de abril, o XIV Torneio do Sorraia, uma organização da Câmara Municipal de Coruche, Clube Buzios – Associação de Nadadores Salvadores de Coruche e Associação de Natação do Distrito de Santarém.

A convite do clube Buzios, a Palmela Desporto fez-se representar por 22 nadadores, num total de 364 atletas em representação de 21 clubes entre os quais a Gesloures, Clube Naval Setubalense e Sociedade Filarmónica União Artística Piedense.

Nesta prova destinada aos escalões de infantis e absolutos os nadadores da Palmela Desporto estiveram em destaque tendo em conta a qualificação para finais em praticamente todas as distâncias do programa, os 8 pódios obtidos nos respetivos escalões e os



registros do torneio que conseguiram bater em várias das distâncias. A nível de clubes a Palmela Desporto conseguiu um excelente 3º lugar de entre os 21 clubes participantes.

## Nadadores Master nas ÁGUAS ABERTAS EM SETÚBAL

Realizou-se no passado dia 15, sábado, na praia do Creiro no Portinho da Arrábida, a 3ª edição da “Setúbal Open Water Race”. Neste evento homologado pela Federação Portuguesa de Natação os nadadores tinham 3 distâncias como opção, os 750 metros, 1900 metros e os 3800 metros.

A Palmela Desporto esteve representada nesta prova pelos seguintes nadadores:

Andreia Azevedo, João loureiro, Duarte Gaspar, João Cruz, Claudia Siva, José Pereira e Jorge Fonseca que foram acompanhados pela treinadora Simone Fragoso.

Esta prova que serviu como rampa de lançamento para a época competitiva de Águas Abertas que está prestes a iniciar os nadadores da Palmela Desporto tiveram um bom desempenho, conseguindo o 8.º lugar por equipas nos 1900m.



## CADETES COMPETIRAM EM MANIQUE

Nos dias 15 e 16 de abril os nadadores mais jovens, escalão de Cadetes, estiveram presentes na piscina dos Salesianos em Manique para disputar o “Torneio Regional de grupos de Idade – Torregr 2”.

Este torneio organizado pela Associação de Natação de Lisboa, contou com a participação de 21 clubes entre os quais o Sport Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal e Gesloures, que inscreveram 238 nadadores entre Cadetes A e B.

A Palmela Desporto fez-se representar por 11 nadadores, a saber:

Sofia Ferreira, Francisco Conceição, Gustavo Mota, Sara Penedo, João Lopez, Manuel Lopez, Daniel Cacela, Arina Golendukhina, Margarida Morais, Henrique Chainho e Dinis Cabral.

Todos os nadadores conseguiram boas prestações nas suas provas destacando-se os resultados obtidos por Sofia Ferreira Cadete A nos



100 metros Mariposa em que obteve o 2º lugar; nos 200 metros estilos com a obtenção do 6º lugar e nos 400 metros livres em que conseguiu o 10º lugar. Dinis Cabral cadete A que conseguiu o 10º lugar nos 100 metros costas e Sara Penedo 7º lugar nos 50 metros braços.

## Triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação PRESENTE EM OEIRAS

A 16 de Abril, realizou-se a 36ª Edição do Triatlo de Oeiras, uma organização a cargo da Federação Triatlo de Portugal, em que participaram mais de 800 atletas para as 5 provas a contar para o campeonato nacional individual triatlo sprint, campeonato nacional de cadetes, campeonato nacional paratriatlo, prova aberta e campeonato nacional elite triatlo sprint.

As provas decorreram entre a praia da Torre e a avenida marginal de Oeiras, tendo proporcionado ao público presente um espetáculo desportivo de grande nível.

O Clube de Triatlo Palmela Desporto Tripla Rotação, esteve presente com 11 atletas na prova de triatlo sprint (campeonato nacional grupos de idade) de 750m natação, 20000m ciclismo e



5000m corrida, bem como na distância super-sprint (prova aberta) de 500m natação, 13000m ciclismo e 3500m de corrida.



programa nacional de marcha e corrida



## CENTROS MUNICIPAIS DE MARCHA E CORRIDA DO CONCELHO DE PALMELA



## INÍCIO DA ÉPOCA DESPORTIVA 2023/2024

PINHAL NOVO | 1 DE SETEMBRO

PALMELA | 4 DE SETEMBRO

QUINTA DO ANJO | 4 DE SETEMBRO

INSCRIÇÕES:

[www.marchaacorrida.pt](http://www.marchaacorrida.pt)

ou nas secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, mediante pagamento da taxa de inscrição anual.

INFORMAÇÕES:

[centromarchacorrida@palmeladesporto.pt](mailto:centromarchacorrida@palmeladesporto.pt) | 910 270 585

(Chamada para rede móvel nacional)

## Nadadores da Palmela Desporto conquistam “OURO” EM LAGOS

Entre 24 e 26 de março, teve lugar em Lagos, o “Torneio Zonal de Infantis”. Este torneio, foi disputado pelos nadadores das várias associações territoriais pertencentes à zona sul.

Estiveram presentes 66 clubes que inscreveram 333 atletas e a Palmela Desporto fez-se representar por 8 nadadores: Raquel Delgadinho, Vitória Penedo, Rafaela Oliveira, Rodrigo Narigueta, Tiago Manuel, Miguel Medronheira, Luana Monteiro e Rita Mota Silva.

Ao longo dos três dias de prova os nadadores da Palmela Desporto conseguiram 2 medalhas de Ouro, nomeadamente, nos 100 metros bruços com a nadadora Rita Mota Silva, Infantil A, a conseguir o 1.º lugar, com o tempo de 1:25.27 e Rodrigo Narigueta, Infantil A, que conseguiu um 1.º lugar nos 200 metros mariposa, com o tempo de 2:39.90. Há que destacar, igualmente, o 5.º lugar de Luana Monteiro nos 100 metros bruços, o 5.º lugar de Vitória Penedo nos 200 metros



bruços, o 7.º lugar de Rafaela Oliveira, também, nos 200 metros bruços, o 7.º lugar da Raquel Delgadinho nos 100 metros mariposa e o 9.º lugar do Tiago Manuel nos 200 metros Costas.

Registaram-se 23 novos melhores registos pessoais e com esses tempos os 8 nadadores garantiram presença nos Campeonatos Nacionais.



**PALMELA  
DESPORTO**

**ESTÃO ABERTAS INSCRIÇÕES  
PARA A PRÓXIMA ÉPOCA DESPORTIVA  
NAS PISCINAS MUNICIPAIS  
DE PALMELA E PINHAL NOVO**

*Garanta  
já a sua vaga*

*Conquiste Desporto!*

[WWW.PALMELADESORTO.PT](http://WWW.PALMELADESORTO.PT)

geral@palmeladesporto.pt | Telf: 21 238 99 00 |  facebook.com/palmeladesporto  
Chamada para a rede fixa nacional |  instagram.com/palmeladesporto