

nesta publicação:

Verão, finalmente!	1
Fim de semana Radical, mas não só!	1
Fim de semana Radical, mas não só!	2
Ensaio Solidário	2
Improviso II	2
Revista à Portuguesa	2
Karts	2
Núcleo da Caminhada	3
Núcleo de BTT	3
Ping Pong	3
Protocolos	4
Cantinho do sócio	4
Próximas Atividades	4



Ano II Nº 6

VERÃO, FINALMENTE!

... SOL, PRAIA E MUITAS ATIVIDADES AO AR LIVRE



Luís Cruz

Direção do Clube ANA Lisboa

Verão...

Logo no primeiro fim de semana, após ter entrado para a empresa, participei na minha primeira atividade do Clube ANA Lisboa – uma prova de Karts. Mal sabia eu que seria a primeira de várias!

Nesse dia percebi que o CAL era muito mais do que

apenas um clube que realiza umas atividades. É um projeto que vive para os seus sócios e familiares, tendo visado surpreender, alegrar e tornar o grupo de associados mais coeso. O Clube proporcionou-me o contato de perto com colegas que durante o dia a dia de trabalho praticamente não interajo. Há um ano fui convidado a integrar esta nova Direção, e sinto que aceitei o desafio certo, bastando remeter-me para a forte adesão que praticamente todas as atividades têm, e algumas até são repetidas por vontade expressa dos sócios, como é o caso do batismo de mergulho que se realizou neste mês, levando 25 corajosos a aventurarem-se nas

profundezas do mar, o que me deixou muito feliz, uma vez que o mergulho é uma paixão que preenche grande parte dos meus tempos livres.

Contamos ainda com a colaboração de associados que se empenham com toda a sua dedicação no apoio efetivo à organização de certos eventos, para que tudo possa correr o melhor possível. E por falar em correr, um desses exemplos é o núcleo da corrida, que ainda está a dar os seus primeiros passos, mas já tem previstas várias provas após o verão, para desafiar os sócios a participarem.

Esteja atento às atividades que vêm por aí, pois posso adiantar que já estamos a planear muitas para o próximo ano.

FIM DE SEMANA RADICAL, MAS NÃO SÓ!



Pois é, fomos de fim de semana, saímos de Lisboa dia 26 e regressámos dia 28 de abril.



Foi um fim de semana radical, mas não só, conforme tínhamos prometido. Os cerca de 50 participantes tiveram a opção de testar os seus níveis de adrenalina, ou aproveitar para relaxar em terras Minhotas. Os que optaram pelo rafting, disseram que valeu a pena. Garantem que as águas do rio estavam geladas mas os banhos

valeram mesmo a pena e que vislumbraram paisagens de soberba tranquilidade. Enquanto uns labutavam pelo rio, os outros optaram por visitar a feira do alvarinho e do fumeiro e garantem que a sua cultura gastronómica e vinícola ficou mais rica.



FIM DE SEMANA RADICAL, MAS NÃO SÓ!

Foi com enorme prazer que todos percorreram as



bonitas e tranquilas ruelas de Melgaço. Pela cidade que é o berço da nação, os sócios do Clube juntaram-se à população pela noite dentro

para dar ainda mais vida à cidade. No Domingo pela manhã os participantes usufruíram de Guimarães ao seu ritmo e gosto. Assim, enquanto uns estariam mais preocupados com a forma física, madrugaram e foram correr pela cidade, outros caminharam tranquilamente pelas ruas, visitaram as lojas onde não faltam as de artesanato, entraram em monumentos históricos ou sentaram-se numa esplanada a saborear um café ao som do burburinho

de Guimarães. Das refeições às provas de vinhos, não esquecendo as opções dos espaços e pela qualidade, a que se juntou o habitual saudável convívio entre os participantes, podemos garantir que ficámos mesmo satisfeitos.



REVISTA À PORTUGUESA



Foi no dia 22 de junho que levámos à Grande Revista à Portuguesa no Politeama, os nossos sócios e não sócios.

Curiosidade:

Sabiam que a 1ª revista à Portuguesa subiu ao Palco no extinto **Gymnasio** do Séc. XIX?

Nesse dia, o Politeama comemorou os **100 anos de existência**, numa viagem hilariante ao nosso Portugal deprimido e em crise com todos os seus "Heróis", em situações políticas e sociais e equívocos, proporcionando a todos os que foram uma noite de gargalhadas.

La Féria, mais uma vez sem apoios estatais conseguiu a sua produção coreográfica bem como os bailaricos e a música ao rubro ficando marcado na nossa memória. Rir das nossas tragédias e nós mesmos, "faz bem ao fígado", e não só!



COMPANHIA NACIONAL DE BAILADO "DANCE BAILARINA, DANCE"



Foi no passado dia 24 abril, que mais uma vez o CAL esteve presente no Ensaio Solidário da Companhia Nacional de Bailado, no programa **Dance, Bailarina Dance!** com 50 dos seus associados e amigos. Os donativos reverteram para as instituições: **Leigos para o Desenvolvimento** e **Amnistia Internacional Portugal**.



WORKSHOP IMPROVISO II

O Workshop de Improviso II chegou ao fim, mas já tem regresso marcado lá mais para o outono. Entretanto os participantes prometem surpresas...



KARTS: ALMEIRIM_8ª CORRIDA—GRANDE PRÉMIO CAL

25 de Maio de 2013. 19 corredores em pista. Os espetadores nas bancadas sob o sol quente de **Almeirim**. Tudo estava a postos para o início da **8ª corrida do Grande Prémio do Clube ANA Lisboa**, curiosamente marcado pelo facto de termos assistido ao regresso do setor feminino às pistas: 4 corredoras em prova!

Como é hábito os primeiros 15 minutos serviram para os pilotos tomarem o gosto à pista e para recolher os tempos que iriam servir para constituir a grelha de partida. A *pole position* foi ganha por **Fernando Trindade** com 57,682 segundos, a melhor volta nos treinos. Com o começo da corrida deu-se início ao espetáculo de ultrapassagens e despistes. Os piões não faltaram e desta vez até houve quem tenha ficado parado no meio da pista com problemas mecânicos. No final a vitória sorriu a **Pedro Carreira** com 30m23s, seguido no pódio por **João Almeida** que ficou a 7,03 segundos e **Fernando Trindade** a 9,31s. Destaque importante também a excelente prestação da **Inês Relvas** que em 19 corredores conseguiu ficar em 11º lugar, a 2 voltas do 1º classificado.

Em termos de classificação acumulada, **João Almeida** aproveitou a ausência do **António Serrão** para se distanciar enquanto que o **Pedro Carreira** se aproximou perigosamente do 2º lugar.

GRANDE PRÉMIO ANA - PONTOS ACUMULADOS

#	NOME	PONTOS	CORRIDAS	MELHOR	PIOR
1	JOÃO ALMEIDA	52	7	1	5
2	ANTÓNIO SERRÃO	35	5	1	4
3	PEDRO CARREIRA	33	5	1	6
4	FERNANDO TRINDADE	24	6	1	9
5	RUI GORDINHO	23	4	1	14
6	MIGUEL LOPES	17	6	3	12
7	ANTÓNIO MORGADO	17	7	3	12
8	LUÍS FRUZA	15	4	4	10
9	MANUEL COSTA	12	5	2	18
10	MICHEL ANTUNES	10	2	1	14
11	PEDRO MORGADO	9	2	3	6
12	EDGAR CARVALHO	8	1	2	2
13	PEDRO SOLIPA	7	5	5	15
14	CARLOS MARCOO	6	2	5	7
15	CARLOS PELIÇAS	6	3	3	1*
16	DANIEL OLIVEIRA	6	5	4	13
17	PEDRO AMARO	5	1	4	4
18	DIAGO SILVA	4	2	5	13
19	JOÃO LIMA	3	1	6	6
20	CARLOS CASTANHEIRA	2	1	6	6



NÚCLEO DE CAMINHADA: A SORRIR E A FOTOGRAFAR

O núcleo de caminhada não se limita a caminhar por aí, quem experimenta, queixa-se da dificuldade, mas não resiste a voltar e a superar-se.

Neste trimestre, ao contrário do Verão, que andava tímido e



não queria sair para a rua, os caminhadores do CAL "fartaram-se" de andar na rua!

Em abril não resistimos ao apelo do mar e fomos até ao Guincho confirmar a diversidade daquela magnífica paisagem. Areal, mata, cascatas, dunas, mansões, riachos foram surgindo e surpreendendo

os inúmeros caminhadores que aderiram.



Em maio ficámos mesmo pelos arredores do aeroporto e caminhamos de Sacavém a Loures, com um guia e o apoio da Câmara Municipal de Loures. Foi uma caminhada de dificuldade média, em que caminhamos com "gente de fora" e apanhámos alguma "bicharada" do rio Trancão!



No passado dia 29 do mês de junho estivemos numa das mais longínquas e imprevisíveis caminhadas do CAL – Azenha do Mar – Zambujeira do Mar. A magnífica temperatura e a paisagem fizeram com os caminhadores se desviassem da rota e a praia do Carvalhal acabou por os seduzir a um refrescante banho de mar!

TÉNIS DE MESA

Realizámos a 1 de junho mais uma final do já mítico torneio de ténis de mesa do Clube ANA Lisboa. Após o apuramento dos doze classificados, resultantes das melhores classificações das grelhas de jogos realizados desde abril, e foi vestidos a rigor que demos início às partidas regadas de emoção e boa disposição

Por fim e para celebrar, terminámos com um recheado almoço no Restaurante Adamastor. Deixamos por fim um especial obrigado ao Luís Costa, Fernando Vicente, Francine Corte-Real e João Reis pelo apoio e dedicação. Esperamos ter novidades para breve!



Os primeiros três lugares foram entusiasticamente disputados e merecidamente atribuídos e com marcada diversidade:

- 1º Lugar - **Pedro Miguel** (DIA),
- 2º Lugar - **José Carneiro** (NAV),
- 3º Lugar - **Francisco Sequeira** (PORTWAY).

Os desportistas foram euforicamente apoiados e motivados pelos restantes jogadores e assistência.

NÚCLEO DE BTT: PASSEIO A FÁTIMA

No passado dia 8 de junho o Núcleo de BTT do CAL fez a sua 2ª peregrinação a Fátima.

Percorrendo 92 kms em cerca de 6 horas, a partida foi dada na aldeia ribatejana



de Ereira, situada no concelho do Cartaxo, percorrendo depois o grupo os trilhos do Caminho do Tejo, passando por Santarém, Olhos de Água (onde se situa a nascente do Rio Alviela), Monsanto e Minde.

Pelo meio ficou a sempre difícil serra de D'Aire e Candeeiros e a não menos demolidora subida de Minde até às eólicas de Fátima.

Ao grupo do Núcleo de BTT juntaram-se mais uma vez alguns amigos, permitindo fazer deste passeio mais um excelente momento de BTT e sobretudo de entretajuda e companheirismo.



NÚCLEO DA CAMINHADA

A próxima caminhada terá este ponto de partida.

Consegue adivinhar por onde andaremos a andar?





COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Ana Lúcia Teixeira, Fátima Ribeiro, Gisela Padre, Helder Ferreira, Helena Veiga, Inês Relvas, Isabel Pina, João Gavrishancar, Luis Cruz, Manuel Norte, Miguel Brás, Miguel Lopes, Nélia Parreira, Paulo Andrade e Vanda Fiuza.

FORMATAÇÃO:

Ana Lucia Teixeira, Helena Veiga e Isabel Pina

IMAGEM:

Inês Relvas e Isabel Pina

REVISÃO DE CONTEÚDOS:

Helena Veiga

Isabel Pina

Ana Lúcia Teixeira

Revisão dos Estatutos do Clube ANA Lisboa

Novidades_

Perdem a qualidade de associados:

a) Os Associados que deixarem de pagar as quotas durante um período de um ano, e se após serem notificados pela Direção não efetuarem o pagamento, da integralidade do valor das quotas em atraso, num prazo de 30 dias úteis;

b) Os Associados que forem expulsos.

Questão omissa nos anteriores estatutos, agora ficou definido que:

Retorno à qualidade de Associados:

a) Os Associados que perderam a sua qualidade de Associados, só poderão voltar à qualidade de Associados após um período mínimo de 3 anos a contar da data de perda de qualidade de Associados;

b) Os Associados que por sua iniciativa tenham declarado a sua pretensão de se desvincularem do Clube ANA Lisboa só poderão voltar à qualidade de Associados após um período mínimo de 2 anos a contar da data de perda de qualidade de Associados.



BREVEMENTE

**PRÓXIMA EDIÇÃO
20 DE OUTUBRO 2013**

EDIÇÃO 2012



CORRIDA DO AEROPORTO

A quarta edição da Corrida Aeroporto realiza-se a 20 de Outubro de 2013, tem como novidades percurso melhorado devido à conclusão da rede viária da Alta de Lisboa que vai tronar o percurso muito mais agradável, a outra grande novidade é a prova de crianças onde poderemos ver os atletas do futuro.

CANTINHO DO SÓCIO

Em 1985, já com dois filhos, a Sara Cristina com três anos e o Paulo



Paulo Andrade

“quem nasce numa ilha, nunca poderá viver longe do mar”

Filipe com dois meses de idade, surgiu-nos a mim e à minha mulher a oportunidade simultânea de mudarmos o local de trabalho para Lisboa, e assim saí da minha terra natal, a Madeira.

Como ilhéus que eramos a necessidade de estar próximos do mar era fundamental, e assim fomos morar para uma zona denominada por “Mar da Palha” para um prédio com a tal “vista mar” que almejávamos. Mas este era um “Mar” algo diferente do que estávamos habituados, pois estava deserto, sem barcos, sem vida... No entanto, lembro-me de ter comentado com a minha Mulher: *“Um dia, desta janela, vais tirar-me uma fotografia quando estiver a passar de barco, naquele Mar...!”*. A minha Mulher sorriu, e, apesar de não me ter dito nada, consegui ler-lhe facilmente nos seus lindos olhos azuis de mar: *“Estás a sonhar...!”*

A Expo'98 com a inclusão de uma Marina permitiu concretizar todos aqueles sonhos de há anos. Sendo um dos primeiros residentes e utilizador frequente da Marina, acabei por assumir responsabilidades na criação da ANMPN – Associação Náutica da Marina do Parque das Nações, na qual sou, atualmente, o Presidente da Direção.

Numa das minhas navegações em julho de 2005, fotografei uma Regata de Embarcações Típicas do Tejo, tendo publicado no site da ANMPN as magníficas fotografias



das fragatas, varinos, faluas, canoas e catraios, testemunham o trabalho da comunidade de marítimos e artífices humildes, que assegurou durante séculos a ligação de pessoas e bens entre as margens do Tejo, e na altura, sem proteção do Estado. As fotos chamaram a atenção do Professor Carvalho Rodrigues, um grande dinamizador da recuperação deste património, e assim iniciámos um trabalho conjunto que, e em 2008, veio a ser consagrado na Lei através do Despacho 15988/2008 de 20 de maio, onde foi institucionalizada a «Marinha do Tejo», da qual sou

PRÓXIMAS ATIVIDADES

4ª EDIÇÃO DO PASSEIO DE CARROS CLÁSSICOS

Já vai para a 4ª edição o passeio de carros clássicos do Clube ANA Lisboa, no próximo dia **24 de agosto**, onde mais uma vez as surpresas serão uma tônica...



4 CIDADES

O Clube ANA Lisboa parte à descoberta de Antuérpia, Bruxelas, Bruges e Ghent e no dia **5 de setembro**.



atualmente Secretário-geral, um polo vivo do Museu de Marinha com sessenta embarcações típicas do Tejo inscritas no Livro de Registos da Marinha do Tejo, que se encontra em exposição no referido Museu.

A minha ligação ao Clube ANA no desenvolvimento de atividades ligadas à náutica aparece assim de forma natural e espontânea, tendo em conta o que atrás foi referido. Sou sócio do Clube ANA Lisboa, tenho responsabilidades em várias associações náuticas, o rio está mesmo aqui ao nosso lado muito perto do aeroporto..., porque não usufruir deste excepcional Plano de Água e, sobretudo, levar os sócios a constatar que, no Estuário, poderemos vir a restabelecer a “Via da Água” que durante séculos uniu as margens, complementando a “Via Terrestre”!

Nesta familiarização dos sócios do CAL com a “Via da Água” já fizemos passeios em embarcações típicas do Tejo, realizámos um evento a



bordo no Navio de Treino de Mar “Creoula” e, no corrente ano, estamos já a preparar mais duas atividades que acredito farão as alegrias dos participantes.