

NOVO VERÃO, NOVAS HISTÓRIAS

nesta publicação:

Editorial	1
Cá Dentro	1
Karts	2
Cá Dentro	2
Ensaio Geral Solidário	3
Núcleo das Caminhadas	3
Núcleo das Corridas	3
Núcleo da BTT	3
Lisboa Imperial	4
Lisboa Imperial	5
Contribuidores	6
Próximas atividades	6
A nova sócia	6



Gisela Padre

Vice Presidente do Clube ANA Lisboa

Não é segredo para os que me conhecem que tenho abraçado esta missão de voluntariado na Direção do CAL com grande entusiasmo. E não é por acaso. É mesmo porque as experiências que este projeto me têm proporcionado são deveras enriquecedoras e gratificantes. É mesmo porque a equipa, da qual faço parte, tem grande valor e os princípios que nos orientam são nobres.

Ao longo de quase 5 anos fiz tantas coisas especiais e tive o privilégio de privar com tanta gente boa que as minhas competências na gestão e organização de atividades e networking se fortaleceram e alargaram significativamente. Surgiram dezenas de oportunidades de experimentar coisas novas e diferentes. De testar capacidades e superar desafios. Abriram-se portas a novas amizades. Estreitaram-se laços entre colegas

e seus familiares e amigos.

Fazer parte deste projeto exige, muito de nós: disponibilidade, dedicação, empenho, criatividade, sentido de responsabilidade, mas o que recebemos em troca, supera, indiscutivelmente, o esforço aplicado. O carinho e a satisfação dos sócios que, atividade após atividade, continuam a acreditar em nós não tem preço.

Já organizámos viagens, corridas, caminhadas, passeios de bicicleta, festas e tantas outras coisas. Já levamos os nossos sócios a voar, a mergulhar, a esquiar, a escalar, a descer rios, ao cinema, a exposições e a tantas outras experiências. Já fizemos torneios e workshops para dar asas ao talento e à imaginação de cada um. Já nos divertimos tanto. Já aprendemos tanto. Já demos tanto. Já recebemos tanto.

Não nos falte a criatividade pois continuaremos a inovar, a diversificar e a surpreender. Não nos falte o apoio e o interesse dos sócios e teremos, certamente, muito mais para dar e para receber. Este Clube tem vida. Esta Direção tem força. Estes sócios têm alma. E temo-nos uns aos outros. Para continuar a dar significado a esta grande família e ao que nos une, para além do trabalho.

CÁ DENTRO— COIMBRA, CONIMBRIGA E PENELA



Nos dias 5, 6 e 7 junho realizou-se o “Cá dentro”, uma atividade pluridiversificada e para todos os gostos (Radical, Radicultural e Cultural), que começou por nos levar à descoberta do mundo Romano (Conímbriga), de seguida encaminhou-nos para o centro do país onde se encontrava o nosso quartel general -HD duecitània design hotel—situado nas margens do Rio Dueça na cidade de Penela.



CÁ DENTRO

Dia seguinte, levantar cedo e cedo erguer.... e debaixo de um calor tórrido o grupo de 39 participantes teve de se dividir enquanto uns partiam à descoberta de águas à superfície da terra (**Ribeira da Pena**), outros foram à descoberta de águas subterrâneas (**Gruta Soprador do Carvalho**), e à superfície uns caminhavam por trilhos desconhecidos e outros confeccionavam o belo queijo Rabaçal, depois de tanta destreza física chegou a hora do merecido Jantar no Restaurante Sesnando, na companhia de um pequeno grupo teatral de improviso onde foram

mesma cidade com os pés bem assentes no chão, visita esta que incluiu a Universidade de Coimbra (Património Mundial da UNESCO) e também o centro histórico de Coimbra e como não podia deixar de ser terminámos em beleza com um excelente leitão à bairrada.

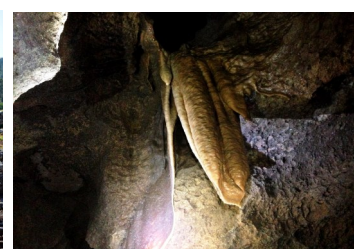


Obrigado ao CAL e a todos os sócios participantes por nos terem proporcionado um fim de semana inesquecível.



contadas as lendas da cidade de Penela.

Ultimo dia rumo a **Coimbra**... mais um dia que tivemos de madrugar, pois a equipa do CAL tinha que pôr muitos sócios a voar e esta sim só para os mais afoitos e corajosos, enquanto estes puderam observar Coimbra numa perspetiva de total adrenalina, outros preferiram visitar a



KARTS 10ª CORRIDA DO CAL—BOMBARRAL



No passado dia 16 de maio realizou-se a 10ª corrida de Karts no Bombarral com 23 participações.

Mais uma vez foi uma competição aguerrida com destaque para o quadro abaixo com os corredores pontuados.



CLASSIFICAÇÃO 10ª CORRIDA - BOMBARRAL		
#	NOME	PTS
1	LUÍS FIUZA	10
2	MANUEL COSTA	8
3	MIGUEL LOPES	6
4	CARLOS CASTANHEIRA	5
5	ANDRÉ MORGADO	4
6	ANTÓNIO MORGADO	3
7	RUI BARROS	2
8	LUIS LOPES	1



Seguiram-se os restantes classificados, congratulando-se o CAL pois a melhor classificação feminina foi para Inês Relvas da Direção do CAL. À parte a competição, reinou um agradável convívio num almoço que teve como cenário a belíssima Quinta do Gradil.

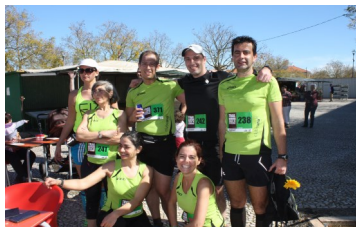
Assim do 9º ao 20º lugar: Pedro Semedo, Luis Sismeiro, Carlos Peliças, Isaac Silva,, João Cerqueira, Luis Cruz, Francisco Sousa, Inês Relvas, Marco Henriques, Marta Leal, Ana Silva e João Grilo.



CORRIDAS

Em caminhadas, o Clube ANA Lisboa obteve um total de 97,40 km percorridos, e em corridas 1123 km, num total de 96 participantes a correr e 19 a caminhar.

Data	Corrida	Participações CAL
12-abr	Sinos	6 participantes a caminhar/15 participantes a correr
18-abr	Scalabis night race	14 participantes a correr
25-abr	Liberdade	3 participantes a correr
11-mai	Solidária+saúde	5 participantes a correr
17-mai	Corrida da Marinha	1 participante a caminhar/4 participantes a correr
23-mai	Corrida do Ambiente	1 participante a caminhar/ 9 participantes a correr
13-jun	Marginal à noite	14 participantes a correr
20-jun	Lisbon Eco Marathon	7 participantes a correr
21-jun	Corrida Base Aérea nº6	9 participantes a correr
27-jun	Palmela Run	2 participantes a caminhar/19 participantes a correr



CAMINHADAS

A 30 de maio, o Clube caminhou pela Arriba fósil da Caparica, brindando os 23 participantes nos 11 km, com um pic-nic.



NÚCLEO DE BTT



No Núcleo de BTT, os ciclistas continuam imparáveis a pedalar, de acordo com o resumo:

- **11 de abril:** Fátima (38 Km e 70 Km); 15 participantes para os 70km e 6 para os 38 km.

- **31 de maio** Mafra-Ericeira (20 e 40Km) – 5 participantes para os 20km, e 15 para os 40 km.

- **23 de junho:** Passeio Noturno (Parque das Nações, Caxias e regresso), com 20 participantes.

ENSAIO GERAL SOLIDÁRIO

A 17 de junho o CAL levou 70 participantes a ver mais um ensaio, desta vez **Pássaro de Fogo**.

WORKSHOP DE MECÂNICA DE BICICLETAS



A 09 de maio o Clube ANA Lisboa promoveu um WORKSHOP de Mecânica de Bicicletas, contando com a presença de 8 participantes.

O Workshop versou os seguintes temas: Lavagem de bicicleta; Lubrificação de transmissão; Afinação de transmissão; Pressão de pneus; Colocação e reparação de corrente; Mudança de pastilhas de travão e Afinação de travões.





PASSEIO DE HELICÓPTERO

Foi um orgulho poder iniciar-me na organização de atividades do CAL num dia em que vimos Lisboa do ar.

Fazer parte da direção do CAL é ter de saber estar à altura de uma organização que prima acima de tudo pelo perfeccionismo e pelo bem oferecer aos seus sócios, nossos colegas ANA Lisboa. **“Voar Sobre a Lisboa Imperial”** veio apenas elucidar tudo aquilo que já tinha em mente: este Clube consegue voar alto, voar sobre a nossa capital, promover e concretizar os sonhos de alguns dos nossos colegas, um meu também. Tudo graças ao companheirismo que no fim de cada atividade, como a dos nossos helicópteros, se realiza com os sorrisos e sensação de dever cumprido. Cumprido este objetivo, mais alto voaremos na próxima vez que nos virmos através do CAL. E porque o reconhecimento deve ser atribuído a seu dono, temos nas nossas diretoras Vanda Fiúza e Isabel Pina um verdadeiro exemplo: perderam o medo das alturas, explicaram-me como se colocam 73 pessoas sobre o Tejo numa única

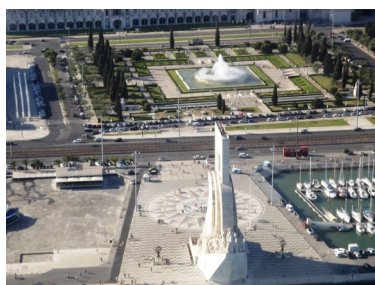
tarde e ainda abrimos as portas a novos sócios que queremos ver nos próximos programas do CAL. A elas e a todos o meu agradecimento.

Marco Henriques

Veja aqui as fotos dos nossos sócios.



Foto de Henriqueta Rodrigues



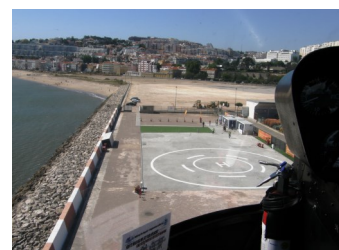
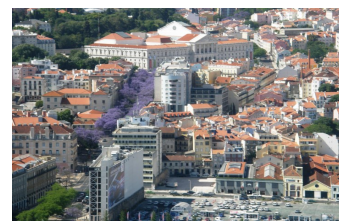
Fotos de Helena Dias



foto de Carlos Santos



Foto de Henriqueta Rodrigues



Fotos de Marco Henriques

Mais fotos em

<http://clubeanalisboa.pt>



LISBOA IMPERIAL

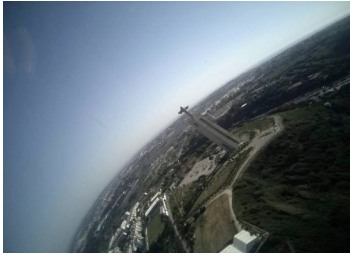
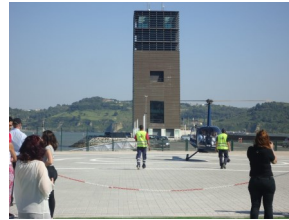


foto de Marcos Barcelos



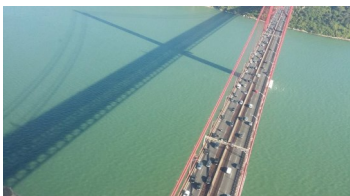
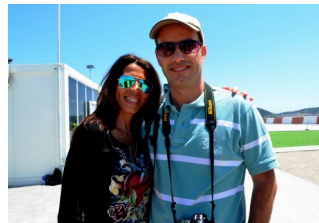
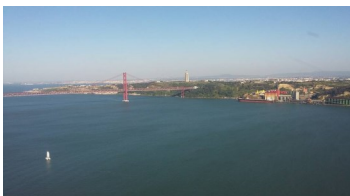
fotos de Pedro Solipa



fotos de Carlos Castanheira



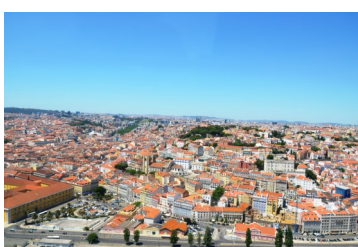
fotos de Vanda Fiúza



fotos de Patrícia Costa



fotos de Andreia Azevedo



fotos de Isabel Pina



fotos de Henriqueta Rodrigues



COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Ana Lúcia Teixeira, Gisela Padre, Helder Ferreira, Helena Veiga, Inês Relvas, Isabel Pina, João Gavrishancar, Luis Cruz, Marco Henriques, Miguel Brás, Miguel Lopes, Pedro Ponte e Vanda Fiuza.

FORMATAÇÃO:

Isabel Pina e Helena Veiga.

IMAGEM:

Inês Relvas e Isabel Pina

REVISÃO DE CONTEÚDOS:

Isabel Pina

Helena Veiga

Cantinho do Sócio

Mafalda Teixeira Lopes



No passado dia 13 de junho nasceu a 1ª bebé CAL, filha de Miguel Lopes e de Ana Lúcia Teixeira.

Ao que o CAL apurou, a Mafalda teve o cartão de sócia do Sporting primeiro que o de sócia do CAL.

Parabéns aos papás e bem vinda Mafalda.

PRÓXIMAS ATIVIDADES DIVULGADAS

- **LÁ FORA - BUDAPESTE:** 1ª viagem (2 a 5 de setembro)
2ª viagem (6 a 9 de setembro)
- **7º ANIVERSÁRIO DO CAL**— 25 de setembro... anote na sua agenda!
- **7ª CORRIDA DO AEROPORTO**— 27 de setembro inscrições a decorrerem



Faro - Airborne



Lisboa - Raquetes da Portela Plus

As bandas já estão a trabalhar arduamente em ensaios na preparação do repertório.

Mais novidades em agosto.

Lisboa - VandANA's



Respondendo ao desafio "Brands Like Bands" pelo 2º ano consecutivo, a ANA Aeroportos em associação com os Clubes ANA de Faro, Lisboa e Porto e no âmbito do projeto ANA Rocks, apresenta 5 bandas a concurso, representando 3 aeroportos.



Porto - ASCumalha



A banda que representar a **ANA Aeroportos**, atuará num concerto dia de setembro na **Lx Factory**

Lisboa - Dad Boys Club