

### nesta publicação:

Editorial	1
Viagem Cá Dentro	1
Viagem Cá Dentro	2
Clínica de Golfe	2
O Sócio dança ?	3
11ª Corrida Karts	3
Karts: Classificação	4
Núcleo Caminhadas	4
Núcleo Corrida	5
Núcleo BTT	5
Núcleo Cinema	6
ANA Rocks	6



Marco Henriques

Clube Ana Lisboa. CAL. Não se tratou bem de uma 'chamada', mas foi um convite que aceitei com muito gosto para fazer parte de um grupo como este...grande!

O CAL tem uma organização "profissional" para um grupo de sócios que se organiza em forma de associação. Classifico esta gerência desta forma, não por simples elogio, menos ainda por fazer parte dela. Aliás, sinto que a minha curta participação não merece porventura classificação. Ainda assim faço parte, sempre que posso, daquilo que é o mais importante no nosso clube: as atividades. São

múltiplas e para praticamente todos os gostos. Do mais radical ao mais clássico, do CAL podemos esperar tudo, pelo melhor.

Permitam-me, mais uma vez, saudar os meus colegas diretores. Já o fiz pessoalmente, mas sinto que para eles a comenda tem de ser escrita. As minhas quase 30 décadas de vida (até parece muito escrito assim), e os meus 4 anitos de ANA "ao peito" foram construídas em torno de muitos grupos e coletividades. Os sócios e os diretores do CAL fazem deste clube algo singular e de uma ligeireza requinte que só está ao alcance de quem muito se dedica. É talvez por isso a coletividade que, mesmo estando à menos tempo, me fez sentir sempre seguro e certo que ali o tempo será apreciado e nunca gasto. Um bem-haja a todos cheios de ótimas atividades.

Beijos para as sócias e um aperto de mão para eles :)

## VIAGEM CÁ DENTRO– 3 ILHAS NO MEIO DO ATLÂNTICO

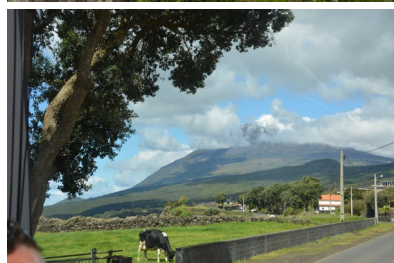
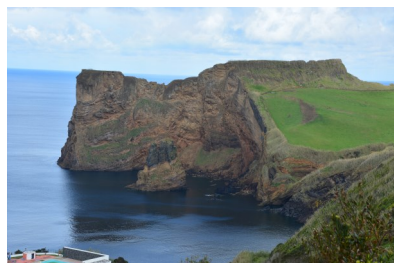
O CAL viajou ao Arquipélago dos Açores entre 17 e 20 de abril. Foram quatro dias inesquecíveis em três magníficas e surpreendentes ilhas: **Faial, Pico e São Jorge**. Cenários de natureza preservada e intocada, uma gastronomia e cultura ímpares, muitas opções de atividades e sempre o mesmo espírito do CAL. Tudo, no meio do Atlântico.

Ao cume do Pico, com neve, subiram sete valentes dos sócios: Gisela Padre, Sandra Araújo, João Martins, Pedro Amorim, Diogo Soares, Carlos Dias e Vítor Malheiro.



Há uns 2 anos que andávamos a pensar nela. Na viagem. A pensar levar os nossos sócios aos Açores. E levamos 50 sócios. Às nossas magníficas e impressionantes ilhas do Faial, Pico e São Jorge.

Foram 4 dias de atividades e emoções incríveis. Os desafios, o companheirismo, a boa disposição e as paisagens de cortar a respiração marcaram os 50 sócios que viveram esta experiência inesquecível.



## AÇORES

Da superação da subida de 7 bravos ao ponto mais alto de Portugal, enfrentando a neve, o vento e os desníveis da subida e da descida, ao relax de uns momentos à beira mar, nas rochas, sentados a observar a paz e a tranquilidade da imensidão do oceano atlântico, houve tempo para muitos outros mais momentos que a nossa memória não esquecerá.

Caminhamos pela imponente Caldeira no **Faial**, pelas vinhas inconfundíveis do **Pico** e descemos à magnífica e regeneradora Lagoa de Santo Cristo, em **São Jorge**. Percorremos estreitos e verdejantes caminhos, com declives e curvas que nos fizeram palpar o coração. Rumamos a alto mar e estivemos lado a lado com baleias. Visitamos grutas, museus, fábricas de queijo e adegas. Deslumbrámo-nos com as ímpares e exuberantes paisagens. Inebriamo-nos com os aromas únicos do mar, da terra e da vegetação. Saboreamos, entre outras iguarias, as ameijoas mais carnudas, as lapas mais suculentas, o vinho do Pico e o típico queijo de S. Jorge. Desfrutámos do riso e da conversa leve ao sabor de um agradável gin no emblemático Peter's Café. Partilhámos. Divertimo-nos. Emocionámo-nos. Viemos mais completos. Mais ricos.

E o testemunho dos nossos sócios não deixa dúvidas. Fizemos a aposta certa. Sentimo-nos orgulhosos, reconfortados e recompensados pelo sucesso da viagem.



## CLÍNICA DE GOLFE

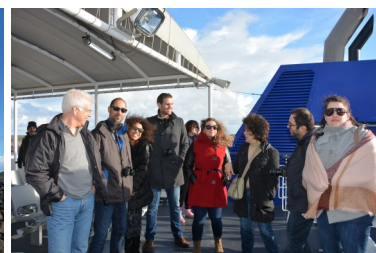
Realizou-se no passado dia **28 de maio** a **Clinica de Golfe na Quinta do Peru**, com o apoio do sócio Sérgio Ribeiro.

Os **21 participantes** distribuíram-se por duas ações, manhã e tarde, intercaladas com almoço

em conjunto. Nem mesmo o tempo um pouco nublado impediu os sócios, vestidos a rigor, de aprenderem um pouco mais sobre este desporto, de darem umas boas tacadas e de se divertirem. Os sócios Luis Fiuza e José Lopes receberam vouchers de aulas de 30 minutos por se terem destacado no torneio de *putting*: parabéns!



## Açores



## 11ª CORRIDA DE KARTS– FÁTIMA

CLASSIFICAÇÃO 11ª CORRIDA			CLASSIFICAÇÃO GERAL					
#	PILOTO	PONTOS	#	PILOTO	CORRIDAS	PONTOS AC.	MELHOR	PIOR
1	ANTÓNIO SERRÃO	10	1	JOÃO ALMEIDA	7	52	1	5
2	MIGUEL LOPES	8	2	ANTÓNIO SERRÃO	6	49	1	4
3	MARCOS BARCELOS	6	3	LUÍS FIÚZA	7	35	1	10
4	CARLOS PELIÇAS	5	4	FERNANDO TRINDADE	7	34	1	9
5	LUÍS FIÚZA	4	5	PEDRO CARREIRA	5	33	1	6
6	ANTÓNIO MORGADO	3	6	MIGUEL LOPES	9	31	2	12
7	HÉLDER FERREIRA	2	7	ANTÓNIO MORGADO	10	27	3	12
8	ISAAC SILVA	1	8	RUI GORDINHO	5	26	1	14
9	INÊS RELVAS		9	MANUEL COSTA	6	20	2	18
10	RICARDO CORREIA		10	CARLOS CASTANHEIRA	3	13	4	6
11	LUIS ALVES		11	CARLOS PELIÇAS	6	11	3	13
12	MÁRIO LOBO		12	MICHEL ANTUNES	2	10	1	14
13	JOÃO FILHO		13	PEDRO MORGADO	3	9	3	9
14	GABRIEL ALVES		14	EDGAR CARVALHO	1	8	2	2
15	JOÃO GRILO		15	JOÃO SERRÃO	1	8	2	2

Foi bem disputada a **11ª corrida** de Karts do Grande Prémio CAL que decorreu no FUNPARK, em Fátima, no passado dia **21 de maio**, com **15 participantes**.

Miguel Lopes, António Serrão e Luís Alves foram alguns dos pilotos que contribuíram para isso logo nos treinos cronometrados, ao disputarem os primeiros lugares na grelha de partida, com voltas de 1:05 separadas por escassas centésimas de segundos. Após 15 minutos de treino, a grelha já distribuída e já com os pilotos nos seus lugares, foi dada a partida para 30 minutos emocionantes. Foram 28 voltas (alguns dos “turistas” realizaram 18), 30 minutos de corrida e muita adrenalina. As expetativas estavam lançadas.

Miguel Lopes e António Serrão desafiaram a liderança até ao último segundo, Luís Alves tentou mas não realizou: voltas e piruetas lançaram-no para meio da tabela sem qualquer esfoladela! Para retomar energias “visitámos” o restaurante Tia Alice, uma paragem obrigatória na região. Tabela de classificações acima.



## O SÓCIO DANÇA? CLUBES ANA LISBOA & PORTO

O **Clube ANA Porto** veio a Lisboa e **desafiou os sócios do Clube ANA Lisboa** a com eles passarem a noite de sábado, **14 de maio**.

A noite sentou o convívio, entre 30 sócios do CAL com 18 sócios do CAP, à mesa da Adega do Kais e acabou a dançar no Urban Beach.



## NÚCLEO CAMINHADAS...CAMINHANDO POR AQUI E POR ACOLÁ

### Caminhada da rota da Sopa da Pedra

Os caminhadores do CAL juntaram-se aos atletas do trail e percorreram 10 kms de montes e vales em **Almerim**. A rota da Sopa da Pedra, que ocorreu no dia **10 de abril**, obteve um recorde absoluto de inscrições: 73 caminhadores! Nem a chuva intensa, vento e o frio demovem sócios determinados.

### Caminhada em Marrazes

Num dia de intenso calor, os caminhadores andaram em passo atlético por trilhos da mata de **Leiria**. A caminhada na mata, que é conhecida por ter sido encomendada pelo Rei D. Dinis, teve um desfecho à altura da realeza: um repasto no famoso Tromba Rija e um passeio calmo pelas ruas da cidade, onde em passo de “desmoer” se contavam as peripécias do dia **16 de Junho**.



## NÚCLEO CORRIDA

### Sinos:

3 abril; 8 participantes ;  
Melhor CAL: 116º Bruno Marrão

### Almeirim:

10 abril; 19 participantes (corrida) em parceria com o núcleo de caminhadas  
Melhor CAL 30km: 11º Sérgio Gloria; 100º Carlos Castanheira  
Melhor CAL 17km: 49º Pedro Ramos

### Scalabis:

16 abril; 25 participantes  
Melhor CAL: 453º Rui Carneiro

### Meia Maratona de Setúbal:

08 maio ; 5 participantes  
Melhor CAL: 297º Vítor Ferreira ; 331º José Martins

### Base Aérea nº6 Montijo :

29 maio ; 5 participantes

### Santo António :

04 junho; 7 participantes  
Melhor CAL : 1252º António Morgado

### Ultra de Sesimbra :

05 junho; 1 participante (Gisela)

### Marginal à noite :

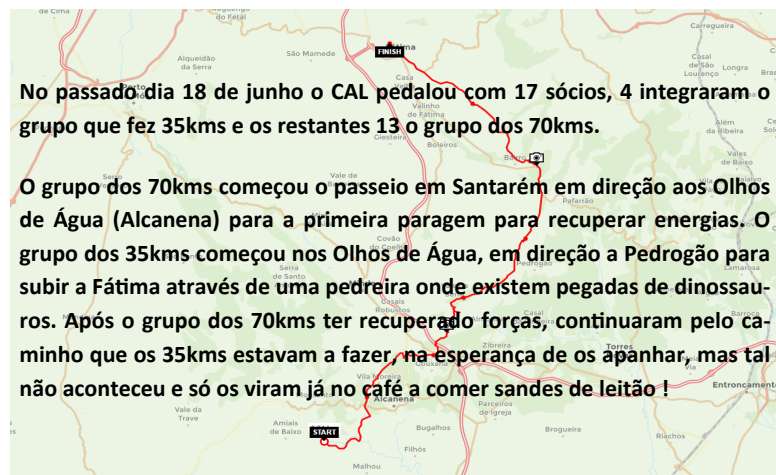
11 junho ; 11 participantes  
Melhor CAL: 67º Bruno Marrão

### Corrida Solidária Refood :

26 junho ; 13 participantes  
Não tinha cronometragem



## NÚCLEO BTT– FÁTIMA



## 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:

Ana Lúcia Teixeira

Helena Veiga

Isabel Pina

## ENSAIOS SOLIDÁRIOS

Romeu e Julieta: 28 abril



Carnaval: 15 junho



## A NÃO ESQUECER!

**Anote:**

**30 Setembro,  
VIII Aniversário do CAL**

**VI Edição do Passeio de  
Carros Clássicos**

**Torrão, fim de semana de 20  
e 21 de agosto**



## NÚCLEO CINEMA– SESSÃO DUPLA E ARROIOS FILM FESTIVAL

No passado **28 de junho**, o CAL disponibilizou a **40 sócios** a hipótese de escolha numa sessão dupla no cinema Colombo, proporcionando a opção pelo filme “catástrofe” de Roland Emmerich *O Dia da Independência 2*, ou o mais recente documentário do controverso Michael Moore *E agora Invadimos o Quê*.



## ANA ROCKS



Foram apresentados já os vídeos promocionais das bandas a concurso, na edição deste ano do **Brands Like Bands**.

Entretanto os **Dad Boys Club** apresentaram a sua desistência, mantendo-se em concurso **Luis Basto** do Porto e os **Airborne** de Faro. Mais novidades em breve.