

Calendário de visitas guiadas p. 16



Réveillon em Tavira
p. 13



A pequenada a correr
p. 30



Vietname clássico e Camboja
p. 45

APROVEITE AS NOVAS VANTAGENS DO **CARTÃO SOLRED**

Nenhum cartão lhe dá mais
do que o do **GRUPO DESPORTIVO**



Adira ao Cartão SOLRED e beneficie de ainda mais vantagens:

- **Crédito médio de 30 dias, sem qualquer custo;**
- Acesso à maior rede ibérica de postos de combustível - mais de 4000 postos de abastecimento. A segunda rede a nível Nacional: cerca de 420 postos. Forte presença nos Açores e Madeira;
- Cartão isento de anuidade;
- **Desconto de 0,070 euros/litro, na aquisição de combustíveis REPSOL em Portugal;**
- Desconto de 0,012 euros/litro, na aquisição de combustíveis REPSOL em Espanha;
- **Produtos de qualidade – aditivos incorporados que garantem melhor performance das viaturas;**
- Crédito na lavagem e na aquisição de óleos em qualquer posto REPSOL aderente;
- Acesso 24 horas por dia, ao terminal exterior nos postos de abastecimento REPSOL;
- Pagamento de portagens (acrescendo comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde;
- **Gestão de *plafonds* à medida – só consome até onde quiser, em cada mês;**
- Emissão de talão em cada pagamento, com discriminação de: número do cartão, local, data e hora de aquisição, tipo de combustível adquirido, quantidade e valor;
- Linha de atendimento 24 horas, no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 800207831.

Estas condições não são acumuláveis com eventuais promoções nos postos de abastecimento.

Nas transações prevalecerá o desconto superior porque o sistema REPSOL está preparado para fazer "the best of". O valor das despesas efectuadas com o Cartão SOLRED será deduzido no mês seguinte ao da sua realização, aquando do crédito do seu vencimento. Se ainda não aderiu, preencha e envie-nos hoje mesmo o seu pedido, utilizando a ficha de sócio, disponível no nosso *site* na internet, em <impressos>.

Somos cada vez mais e melhor Grupo Desportivo

Estamos mais bem preparados tecnicamente, estamos mais bem preparados para servir os Sócios, que convidamos uma vez mais para nos visitar, em Lisboa ou no Porto. Venha tomar um café connosco, conversar ou simplesmente conhecer-nos.

Estava aqui a procurar encontrar as palavras certas para mostrar aos sócios do Grupo Desportivo que todo o trabalho que desenvolvemos é um trabalho de conjunto de uma equipa que retira uma parte grande do seu tempo pessoal, familiar, de lazer, para prestar um serviço associativo que de alguma forma ajude os nossos associados a ultrapassar a adversidade com que todos nós nos confrontamos diariamente, quando Portugal se sagrou campeão europeu de futebol.

A selecção, os jogadores, o treinador, tantas vezes mal-amados e logo a seguir endeusados, os comentários, as opiniões dispersas, fizeram-me lembrar que também aqui no Grupo Desportivo somos por vezes confrontados por Associados que não entendem a explicação sobre o desconto de 7 cêntimos que o cartão Repsol lhes dá, mas também outros nos escrevem a dar força e a agradecer os votos de bom dia de anos que a todos enviamos, ou aqueles que nos ofendem porque não disponibilizámos todas as entradas de que precisavam para o circo de Natal do Banco, ou os que acham que fazemos publicidade enganosa porque as coisas afinal não correram como eles acham que deviam correr, e podíamos continuar.

Como eu compreendo a Selecção Nacional: também nós, no Grupo Desportivo, produzimos um trabalho de altíssima qualidade mas que nem sempre

alcança a eficácia desejada, e nesses momentos há sempre quem critique, ache mal e se ponha em bicos de pés, perorando sobre o quê e o porquê, na generalidade dos casos sem saberem bem o quê.

Parabéns à Selecção Nacional, que sempre nos tem representado bem, mas que desta vez o fez com maior eficácia e assim arrebatou o título de Campeão europeu para o nosso país. As acções do Grupo Desportivo estão quase sempre sujeitas a condicionantes que, infelizmente, muitas vezes não dominamos e deixam, poucas vezes, a ideia, errada, de algo que foi decidido ao acaso. Nós, no Grupo Desportivo, não procuramos desculpas para o fracasso, tão-só porque nunca foi o nosso objectivo. Procuramos sempre que a nossa realização atinja o maior número de Associados e que ultrapasse as suas expectativas.

Por certo é esta forma de encarar a nossa missão associativa que nos tem transformado num grupo conhecido, respeitado e – porque não dizê-lo? – temido na área desportiva, forte na área lúdica e com uma participação empenhada na área da cultura, com os cursos de formação artística, as visitas guiadas, exposição dos trabalhos dos cursos, dezenas de *workshops* com os temas mais variados.

Não somos a selecção nacional de futebol, somos o Grupo Desportivo do Banco BPI; cada um à sua dimen-



OSVALDO SILVA
DIRECTOR

são, procuramos fazer o melhor: ir ao encontro das necessidades e das expectativas dos Associados. Mudámos recentemente de instalações em Lisboa, estamos mais bem preparados tecnicamente, estamos mais bem preparados para servir os Sócios, que convidamos uma vez mais para nos visitar, em Lisboa ou no Porto. Venha tomar um café connosco, conversar ou simplesmente conhecer-nos.

Utilize as parcerias que celebrámos a pensar em si, são já hoje mais de oitocentas, em qualquer parte do País – não diga que não tem vantagens em ser sócio, onde quer que se encontre, seja o que for que pretende, o Grupo Desportivo provavelmente tem. Consulte-nos.

Se já foi de férias desejamos-lhe um bom regresso ao trabalho, se ainda não foi e está para ir, então Boas Férias.

ÍNDICE

01 EDITORIAL

03 CALENDÁRIO

04 VIDA ASSOCIATIVA

- 04 Assembleia Geral Ordinária
- 05 Trilho do pão e da fé
- 05 Por Terras de Basto
- 06 Rota da serra da Boa Viagem
- 06 Fui à ilha da Madeira
- 07 Na Cantábria e no País Basco
- 07 S. João no Porto, uma visão gastronómica
- 08 Não vimos as bruxas
- 08 Num Algarve desconhecido
- 09 Três dias muito bem passados
- 09 Na sexta-feira rumámos a Castelo Branco
- 10 XVI Aniversário do Grupo Desportivo
- 10 Pais e filhos ou avós e netos
- 11 A arte no Grupo Desportivo
- 11 Aulas de ioga
- 12 S. Martinho na Ervideira



- 12 S. Martinho em Arcos de Valdevez
- 13 Réveillon em Tavira

14 CULTURA

- 14 Torta de espinafres com salmão fumado
- 16 Calendário de visitas guiadas
- 17 Calendário de caminhadas II

- 17 Trilho dos Canos de Água
- 18 Aniversário do Orfeão Portuscale
- 18 Mafra, da tapada para o convento



- 19 Os benefícios do ioga para a saúde – palestra
- 19 Aromaterapia em casa – *workshop*
- 20 Pela serra e pelo mar
- 21 Passadiços do Paiva III
- 21 Aula experimental de leitura de partituras
- 22 Visita a Évora
- 22 Um almoço sem glúten – *workshop*
- 23 Visita ao Teatro D. Maria II
- 24 *Indian head massage* – *workshop*
- 24 Notícias do Coro
- 25 Em Cartaz

26 DESPORTO

- 26 Grupo Desportivo vice-campeão no andebol
- 26 Movida Cor-de-Rosa
- 28 Oh, meu Deus – 100 milhas
- 28 VIII Meia-Maratona na Areia
- 29 Mais uma vez, foi espectacular!
- 30 A pequenada a correr
- 32 Com martelos de S. João
- 32 Balanço da temporada
- 33 Basquetebol em 4.º lugar
- 33 Final Nacional do Interbancário de Futsal
- 34 XIV Torneio Interno de Futsal

- 34 Encerramento dos jogos de salão
- 35 Campeonato de Karting na Zona Norte
- 35 24 horas da Batalha
- 36 *Karting*, adrenalina em Palmela
- 36 Mergulho anual
- 37 Torneio Interempresas
- 37 Open da Flor de Laranjeira
- 38 A pesca no Norte
- 38 Grupo Desportivo vice-campeão regional de rio



- 39 Rui Dias vence o Open das Laranjas
- 40 Retrospectiva do ténis de mesa em 2015-2016
- 40 O Grupo Desportivo na final nacional

42 FÉRIAS E VIAGENS

- 42 Calendário de Viagens 2016
- 43 Encontro de Reformados em Bragança
- 45 Vietname clássico e Camboja
- 48 Viagens *City Breaks*
- 52 Apartamentos
- 53 Apartamentos em *allotment*
- 55 Turismo rural

58 PARCEIROS

59 CONTACTOS

60 A FECHAR

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

N.º de Contribuinte: 505 065 681

Director: Osvaldo Silva

Grafismo: Júlia Andrade

Revisão: Luís Alho

Secretariado: Elsa Teixeira

Colaboradores desta Edição:

Alfeu Nascimento, Ana Bernardo, Ana Pires, Antero Duarte, António Costa, António Rosa, Artur Ribeiro, Bruno Pereira, Carlos Galvão, Elsa Verdial, Fátima Pereira, Fernando Barnabé, Fernando Barrias, Francisco Freire, Ianos Babcinetchi, Inês Almeida, Isabel Pinto, Januário Ambrósio, Jorge Couto, José Andrade, José Caldas, José Duarte, José Mestre, Luís Ângelo, Luís Remédio, Lurdes Teixeira, Manuel Correia, Miguel Chaves, Osvaldo Silva, Paulo Godinho, Pedro Santos, Pilar Batoréu, Rafael Franco, Raul Soares, Reis Almeida, Rita Meireles, Rui Duque, Rui Simplicio, Sandra Nascimento, Sofia Gomes, Teresa Mónica, Victor Camisao, Vieira Santos, Virgílio Guimarães

Imagem da Capa: Calendário de visitas guiadas

Expedição: Jorge Almeida

Concepção, Edição e Publicidade:

Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

Periodicidade: Trimestral

Distribuição: Gratuita pelo Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

Impressão: Jorge Fernandes, Lda.

Tiragem: 12 500 exemplares

Depósito Legal: 213139/04

Isento de registo mediante o Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de Junho, artigo 12.º, n.º 1-A

Redacção

Rua Almirante Barroso, 32-RC

1000-013 Lisboa

Telefone: 21 723 42 70 **Fax:** 21 723 43 28

E-mail: sul@gdbpi.pt

Site: www.gdbpi.pt

PRINCIPAIS
CADERNOS

FEVEREIRO Férias e Viagens do Grupo Desportivo

MAIO Campos de Férias e Relatório e Contas

AGOSTO Calendário de Visitas Guiadas e Programa de Cursos de Formação Artística

NOVEMBRO Festa de Natal e Ano Novo

Agosto

- 13 *Trail* nocturno Lagoa de Óbidos
- 20 Volta à Costa de Prata em bicicleta
- 20 Lua dos Navegantes

Setembro

- | | | |
|---|--|--|
| 03 Campeonato Interno Regional Norte de Rio – 7.ª Prova | 17 Baía de Prata e Ouro numa noite de erotismo poético | 24 Marginal à noite em Matosinhos |
| 03 Trilho dos Canos de Água | 17 Aniversário do Orfeão Portuscale | 24 Final Nacional do SBSI de Surfcasting em Porto Carretas |
| 10 Campeonato Interno Regional Norte de Rio – 8.ª prova | 17 Mafra, da Tapada para o Convento | 24 Pela serra e pelo mar |
| 10 Meia-Maratona de São João das Lampas | 18 Meia-Maratona do Porto Sport Zone | 25 Pais e filhos, ou avós e netos |
| 17 Final Nacional do SBSI de Pesca de Rio em Castelo Branco | 18 Campeonato de Karting – Cabo do Mundo | 29 4.ª prova de Arma Curta de Recreio a 25m |
| | 19 Cruzeiro Costa Favolosa | |
| | 22 Palestra – os benefícios do ioga para a saúde | |

Outubro

- | | | |
|--|---|--|
| Aulas de ioga | 08 Passadiços do Paiva III | 17 A arte no Grupo Desportivo – exposição dos cursos de formação |
| 01 Fantasy Race – Corrida Parque à Noite Porto | 08 <i>Workshop</i> Aromaterapia em casa | 22 Visita a Évora |
| 01 Encontro de reformados em Bragança | 09 Campeonato de Karting em Fafe | 23 Marginal de Vila do Conde |
| 01 <i>Karting</i> , adrenalina em Palmela | 13 Aula experimental de leitura de partituras | 23 20 km de Almeirim |
| 02 Maratona Lisboa | 15 Campeonato Interno Regional Norte de Mar – 6.ª prova | 30 Campeonato de <i>karting</i> em Amorosa |
| 02 Corrida da Água | 15 A fantástica história de Manuel Lobo da Quinta do Anjo | 31 A noite das bruxas – a Cruz mutilada e o cruzado |
| 08 Final Nacional do SBSI de Pesca de Mar na Póvoa de Varzim | | |

Novembro

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 06 Meia-Maratona da Nazaré | 12 <i>Workshop</i> um almoço sem glúten |
| 06 13.ª Maratona do Porto | 12 S. Martinho na Ervideira |
| 11 S. Martinho em Arcos de Valdevez | |

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

CONVOCATÓRIA

Nos termos da alínea b) do n.º 1 do artigo 15.º dos Estatutos, convocam-se os sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar na sede do Grupo Desportivo, sita na Rua Sá da Bandeira, 70, na cidade do Porto, pelas 17.30 horas do dia 18 de Novembro de 2016, com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

1. Discutir e deliberar sobre o Orçamento e Plano de Actividades para o ano de 2017;
2. Outros assuntos de interesse geral.

A Assembleia Geral funcionará nos termos do n.º 2 do artigo 17.º dos Estatutos.

Porto, 1 de Agosto de 2016

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA GERAL



(Artur Manuel Oliveira Ribeiro)

Nota: Os elementos a discutir na Assembleia Geral – Orçamento e Plano de Actividades – encontram-se à disposição dos sócios para consulta nas instalações do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI sitas na Rua de Sá da Bandeira, 70, no Porto, e na Rua do Almirante Barroso, 32-r/c, em Lisboa.



Trilho do pão e da fé

Afinal fomos para o Soajo. O percurso explora locais relacionados com o cultivo do milho e a feitura do pão. Por estes lados, fazia-se ainda o pastoreio e a transumância do gado.

Devido às condições meteorológicas o trilho da Lombadilha não apresentava condições de segurança. Foi-nos então proposto o trilho do pão e da fé, no Soajo, com 5,4 km, circular e de exigência moderada.

Chegámos à vila do Soajo pelas 10

horas, e a chuva deu tréguas. Fomos subindo a serra, galgando as lajes da antiga calçada romana, tão gastas por homens e animais, durante séculos. Por aqui passam, também, os peregrinos que anualmente rumam à festa de Nossa Senhora da Peneda.

Alcançámos a Branda de Murço, um núcleo habitacional temporário e de lazer na Primavera e no Verão, o ponto mais alto da nossa caminhada. Depois foi sempre a descer.

A paisagem que íamos encontrando era deslumbrante. Vimos uma das cascatas do Parque de Peneda-Gerês e o serpenteado do rio Adrão, encaixado entre montes.

Até ao Soajo foi um saltinho. Terminámos com uma visita à eira comunitária com 24 espigueiros, todos de pedra e assentes num afloramento de granito. O carácter sagrado dado ao local é visível pelas cruces no topo dos espigueiros, classificados como Imóvel de Interesse Público desde 1983.

Como eram quase 14 horas e a fome já era muita, seguimos para o Restaurante Videira, onde fomos bem recebidos e bem tratados pela Carla Lage, colega do Balcão de Arcos de Valdevez.

Por Lurdes Teixeira

Por Terras de Basto

À hora aprazada, 7.25h, porque o comboio não dá tolerância, “zarpámos” da estação de Campanhã em direcção a Guimarães, onde “atracámos” às 8.35h, partindo quase de imediato para Terras de Bouro.

No trajecto, pudemos admirar e contemplar a beleza do Minho.

Chegámos: visita à Casa do Tempo, ao convento, à Quinta de Santa Eulália – com prova de vinhos, por sinal muito bons –, ao Centro de Interpretação do Castelo de Arnóia, ao Castelo de Arnóia, e, nos intervalos e antes de nos dirigirmos ao hotel para o descanso merecido, ainda houve espaço

para o almoço e o jantar, servidos à boa maneira a que nos habituaram as organizações do âmbito da Gastronomia via Ferrovia.

E passámos ao segundo dia.

Depois de um merecido descanso, num hotel propício para tal, quer pela localização – não há barulhos, não há trânsito, há, sim, muito sossego e muita natureza à sua volta – quer pela qualidade, arrancámos em direcção ao monte Farinha/Senhora da Graça, local digno de ser visitado por quem ainda não conhece. Beleza a trezentos e sessenta graus. Quem conhece sabe porquê.

Os ares da montanha abrem o apetite. Aí vamos nós, serra abaixo, para o restaurante Casa do Lago. Após um



repasto de alta qualidade, saímos para as Fisgas do Ermelo, outro local que sabe sempre bem visitar ou revisitar.

E assim se esgotou o espaço concedido a esta visita e a este escríva.

Está com inveja de tudo isto? Tem uma solução: na próxima viagem da Gastronomia via Ferrovia, inscreva-se.

Até uma próxima.

Por Antero Duarte

Rota da serra da Boa Viagem

Com mais de dez quilómetros de extensão, o percurso decorreu maioritariamente por trilhos de terra batida, por entre pinheiros, acácias, fetos e eucaliptos.

Neste dia da nossa caminhada, um percurso com mais de dez quilómetros de extensão, a natureza brindou-nos em todo o seu esplendor, com uma manhã clara e cheia de sol, cujos raios pairavam sobre a serra da Boa Viagem, situada a norte da Figueira da Foz.

Passámos pelo Bandeira, o miradouro mais conhecido e frequentado da serra.

Neste miradouro somos brindados com uma fabulosa vista. No nosso horizonte, conseguimos avistar as praias de Quiaios, Tocha e Mira... uma imensidão de mar a perder de vista.

Após nos deslumbrarmos com o que os nossos olhos alcançavam, do mar até à floresta, continuámos o percurso pelas falésias e depois a descer por um ca-

minho bastante íngreme e pedregoso, para em seguida, por um estradão de terra batida, seguirmos em direcção às Pedreiras.

Descemos por um caminho que tinha a particularidade de as pedras rolarem debaixo dos nossos pés e por vezes era difícil manter o equilíbrio, mas mesmo assim foram encontrados alguns fósseis, testemunhos de actividade biológica de organismos do passado.

Depois de nos hidratarmos, iniciámos a dura subida até à capela. Passámos pelo parque das merendas e já se avizinhava o nosso almoço...

Esta foi uma caminhada para verdadeiros caminheiros com vontade de perder peso...

Por Victor Camisão



Fui à ilha da Madeira

Fiquei rendido. O clima é perfeito, as pessoas são simpáticas, tudo é tão bonito! Basicamente, voltava já para lá a correr (ou a nadar).

Fui com os reformados do Grupo Desportivo às ilhas, da Madeira e de Porto Santo, que ainda não conhecia, e só tenho a dizer que mal eu sabia o

que andava a perder. Fiquei rendido. O clima é perfeito, as pessoas são simpáticas, tudo é tão bonito! Basicamente, voltava já para lá a correr (ou a nadar).

Deparei-me no oceano Atlântico com um oásis verdejante de uma beleza incrível em comparação com a sua dimensão geográfica.

A agricultura ainda desempenha um papel vital em termos de recursos da ilha, conforme se pode observar nas hortas cultivadas um pouco por todas as encostas. Os mercados de rua tradicionais exibem coloridas pirâmides

de produtos naturais e são uma maneira excelente de ficar a conhecer um pouco da vida local. Bonito de ver são as avenidas ladeadas por jacarandás, além das impressionantes falésias do cabo Girão.

A abundância de reservas protegidas na Madeira é uma verdadeira maravilha para os amantes da natureza. Os inúmeros trilhos que cruzam as florestas endémicas de laurissilva encantam-nos com as suas vistas arrebatadoras sobre as montanhas, assim como as águas cintilantes da Reserva Natural do Garajau.

Um dos prazeres de umas férias numa ilha reside no facto de o mar nunca estar longe!

Foi neste período que o Benfica se sagrou campeão pela 35.ª vez e “gramei” os festejos.

Por António Costa



Na Cantábria e no País Basco

Fomos a Guernica, arrasada durante a guerra civil espanhola e que levou Picasso a pintar o célebre quadro com o mesmo nome.



Saímos do Porto, almoçámos em Bragança, fomos visitar o lago de Sannábria – o maior glaciário da Península Ibérica – e seguimos depois para León, onde dormimos.

No dia seguinte visitámos a cidade, com destaque para a catedral do século XIII e a Casa de Botines, uma obra de Gaudí.

Seguidamente fomos para Oviedo, onde visitámos vários monumentos, com realce para a catedral gótica, que levou cerca de três séculos a construir. Deixámos Oviedo em direcção a Santander.

Entretanto, visitámos em Santillana del Mar a colunata de Sta. Juliana, e em Altamira, as grutas pré-históricas. Daqui seguimos para Bilbao. Efectuámos uma visita panorâmica, visitámos o Centro Comercial Alhóndiga, com 43 colunas, todas diferentes e trabalhadas em diversos materiais, subi-

mos ao monte Archanda e visitámos o Museu Guggenheim.

Fomos a Guernica, arrasada durante a guerra civil espanhola e que levou Picasso a pintar o célebre quadro com o mesmo nome. Seguimos para San Sebastián, com visita à cidade, aos principais monumentos e à baía das Conchas. Daqui rumámos a Vitória e em seguida a Burgos, onde visitámos a catedral, uma obra-prima do gótico. No dia seguinte partimos para Valladolid, onde visitámos a cidade e o Museu Casa de Cervantes. Demos ainda um saltinho a Tordesilhas e visitámos o Museu do Tratado.

Depois foi o regresso ao Porto.

Por Raul Soares

S. João no Porto, uma visão gastronómica

Ande por onde andar o Verão, há-de vir no S. João, e desta vez até trouxe as sardinhas assadas

Porque estamos no mês do santo, fomos visitar o S. João no Porto. No fim jantámos sardinhas, uma tradição que muita gente pensa que vem de longe. A visita permitiu conhecer o Porto do S. João e deixarmos de ser ignorantes. Ficámos a saber que em 1947 começaram a aparecer as sardinhas assadas nos Jardins do Palácio de Cristal, hábito que veio revolucionar o ambiente gastronómico do S. João. Na famosa Feira Popular do Palácio o preço do carneiro terá atingido um valor tão elevado, que alguns comer-

ciantes começaram a passar a ideia da sardinha com broa e pimentos. Por causa disto quase acabavam com a tradição do carneiro!

O único doce associado ao S. João era mesmo chamado de Bolo de S. João. Quando começou a tradição? Não se sabe (como sempre), mas o JN de 24 de Junho de 1910, já falava do Bolo de S. João que estaria à venda na Confeitaria Costa Moreira, no Largo de S. André.

Nos anos 30 (33, 34) do século XX, começaram a aparecer as farturas,



nas Fontainhas, importadas de Lisboa, onde já eram vendidas desde pelo menos 1902.

Já nos anos 70, começou, também, a haver um concurso gastronómico inserido nas festas da cidade chamado Hoje há Tripas.

Fiquem a saber!

Por Januário Ambrósio



Não vimos as bruxas

Decididos a estabelecer contacto com as alegadas bruxas que povoam Montalegre, nas sextas-feiras, dia 13, partimos da cidade do Porto.

A viagem foi um palpar de vontade em chegar ao local do esotérico. Agradável surpresa para descansar foi o Hotel de Boticas. Após largar as tralhas, tempo livre para todos. Terminado o jantar, avançámos, sem vassoura voadora, ao encontro das dominadoras da noite. Chegamos a Montalegre, todos os ca-

minhos se dirigiam ao castelo, já se adivinhava um mar de gente. Entrou em cena o Teatro Pirotécnico, que reuniu: bruxas, bruxos, ajudantes, fogo e passageiros do espaço, criando emoção bastante e a possibilidade de belas fotografias a quem tem jeito ou sabe. Abastecidos deste bonito espectáculo,

surgiu o maior desafio – sair do castelo em direcção ao transporte! Nem quiseram saber, eram tantos e tantas (dizem 40 mil ou mais), que não corro o risco de errar se disser que alguns, mesmo sem vassoura, viajaram sem ter os pés no chão.

No caminho, por todo o lado se vendia a famosa queimada, e comes-e-bebes. Passavam caras com as mais divertidas pinturas alusivas ao evento. Depois de muito penar, em aperto e empurrão, lá chegámos ao local combinado para o regresso.

Após merecido descanso, tivemos a manhã livre para visitar Boticas: limpa, arejada, com o encanto do Ribeiro de Fontão a cortar o seu bonito parque de lazer.

Almoçámos e viemos sem ver as bruxas.

Por Vieira Santos

Num Algarve desconhecido

Porque a excelência assim o exige, o Rally 2017 já está a ser preparado. Vai acontecer no fim-de-semana de 28 Abril a 1 de Maio na maravilhosa cidade de Chaves.

Os responsáveis do Grupo Desportivo entenderam que era chegado o momento de unir esforços e organizar o Rally Paper de 2016 a nível nacional.

Tomada a decisão, ficou claro que nos próximos anos não seria organizado no Norte nem no Sul, mas antes seria uma prova organizada sob a égide da Direcção Nacional, com a cooperação de vários elementos de ambas as equipas.

Os sócios começaram por estranhar, depois aceitaram, e no final aplaudiram este verdadeiro desafio.

Recebemos inscrições de todo o País – contabilizámos 53 carros em prova e mais de 250 pessoas.

Tratou-se de um *rally-paper* dos tem-

pos modernos, mas com números de antigamente.

Albufeira foi o local de partida; o Parque Aventura da Foia, na serra de Monchique, o local de chegada. Pelo meio os nossos sócios passaram por terras como Caldas, Alferce e Malhada Quente.

Arborismo, *slide*, escalada, *iceberg* e tiro com arco foram algumas das actividades que fizeram as delícias de todos e nos ajudaram a perceber que

os nossos limites vão muito para além daquilo que imaginamos.

Embora não seja o mais importante, é de toda a justiça que destaquemos o nome das equipas que ocuparam os 3 lugares do pódio.

Em 3.º ficou a equipa Laranja Mecânica; em 2.º, a Top 5, e em 1.º lugar ficou a equipa Ripasaki, formada por Paula Marques, Cristina Inácio, Rita Santos e Sandra Inácio.

Por Rui Duque





Três dias muito bem passados

No mesmo espaço e no mesmo dia, foi possível viajar entre as brincadeiras de 1930 e as de 2016. Foi possível jogar à macaca, ao pião e brincar num computador com ecrã gigante.



No requalificado jardim do Campo Grande, decorreu a 5.ª edição da Ludópolis – Festival dos Jogos e da Diversão.

No recinto estiveram disponíveis 6 aldeias lúdicas: Aldeia dos Jogos Multimédia, Aldeia dos Jogos de Sociedade, Aldeia dos Jogos Populares, Aldeia das Crianças, Aldeia dos Jogos Desportivos e Aldeia das Construções, cada uma com uma equipa de animadores.

O Festival Ludópolis contou uma vez mais com os embaixadores Nuno Markl e Ana Galvão, e ainda o padrinho Fernando Alvim, que, em conjunto com a mascote do evento – o Rei Ludo, contribuíram, ainda mais, para animar os vários dias do evento.

O Grupo Desportivo, sempre atento,

garantiu nos ingressos descontos que podiam chegar aos 25%. Para além disso, divulgámos, no nosso *site* e também na nossa página do Facebook, um passatempo adicional que garantia sempre prémios aos participantes. Muitos foram os sócios que compareceram, tendo recebido o prometido presente no *food truck* do Grupo Desportivo que esteve presente.

Se esteve atento a uma daquelas ferramentas e apareceu na Ludópolis, parabéns, certamente não se arrependeu.

No próximo ano, voltaremos a marcar presença e a convidar as nossas crianças, pais, familiares e amigos. Nós vamos a jogo. Venha também.

Por Rui Duque

Na sexta-feira rumámos a Castelo Branco

No sábado de manhã visitámos a oficina-escola de bordados regionais, onde tivemos oportunidade de assistir *in loco* ao trabalho fantástico que as bordadeiras realizam.

Chegados ao destino, foi tempo de deixar as malas no hotel, e irmos à procura de um restaurante onde jantar. Após a refeição, ainda tivemos oportunidade de assistir a um desfile de moda, onde pudemos ver alguns dos trabalhos dos estilistas Luís Buchinho e Alexandra Moura, que foram desafiados a elaborar peças onde estivesse presente o famoso bordado de Castelo Branco.

No sábado de manhã visitámos a oficina-escola de bordados regionais, onde tivemos oportunidade de assistir

in loco ao trabalho fantástico que as bordadeiras realizam.

Seguimos viagem até Idanha-a-Velha, considerada uma das aldeias históricas de Portugal e onde visitámos os pontos de mais interesse, após o que seguimos para Penha Garcia, onde uma maravilhosa feijoada de javali nos aguardava.

Depois fomos até ao castelo, percorremos um pouco da rota dos fósseis, e ainda houve tempo para passar no forno comunitário e adquirir algumas iguarias da região.



Seguimos para Monsanto, onde alguns “acidentes graníticos” – como lhe chamam – fazem parte integrante da construção das casas. Por ali é perfeitamente natural ter um calhau a servir de parede na sala de jantar.

No domingo tivemos oportunidade de ficar por Castelo Branco, onde visitámos o castelo e o Museu Tavares Proença Júnior; por último percorremos o lindíssimo jardim do Paço Episcopal, regressando depois do almoço a Lisboa.

Por Sandra Nascimento

XVI Aniversário do Grupo Desportivo

No passado dia 8 de Julho comemorámos mais um aniversário. Demos mais uma volta ao sol, a décima sexta, por sinal. Já passámos três mãos- cheias. O tempo passa e não parece.

Mais uma vez fomos ao Casino Estoril encontrar e reencontrar velhos amigos e colegas. Matar saudades é importante.

À hora aprazada lá chegámos e fomos recebidos com um beberete de boas-vindas e pelo presidente, Osvaldo Silva. Conversa para ali, conversa para acolá, lá fomos chamados para o jantar, no magnífico Salão Preto e Prata.

Éramos perto de 200 pessoas a conviver e com o incansável Rui, sempre

de um lado para o outro, procurando o nosso bem-estar.

Depois do jantar, que, como habitualmente, foi bem servido, assistimos ao espectáculo do Casino, uma produção do Filipe La Féria chamada *O Musical da Minha Vida*. É uma aventura maravilhosa da vida de Filipe La Féria e da sua paixão pelo cinema, pelo teatro e pela música, e por todas as formas de arte.

No fim despedimo-nos dos amigos e colegas esperando que, desta vez,



não estejamos mais um ano sem nos vermos.

Cabe ao Grupo Desportivo fomentar e incentivar os associados a encontrarem-se. Por vezes necessitamos de que nos arranquem, de que nos puxem da nossa zona de conforto diária. Um abraço a todos e parabéns.

Por Isabel Pinto

Pais e filhos ou avós e netos

Observações ornitológicas. Observação de aves na zona da lagoa. Colocação de casas para nidificação. Visita a Óbidos.



Programa

08.30h – Partida para a lagoa de Óbidos
Observação de aves
Colocação de casas para nidificação, criando a Aldeia da Passarada do Grupo Desportivo do Banco BPI
13.00h – Piquenique
Visita a Óbidos
Regresso a Lisboa

Realização: 25 de Setembro

Inscrição até: 8 de Setembro

Ponto de encontro: Junto da entrada do Jardim Zoológico em Sete-Rios

Hora: 8.30h

Valor: 45 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

40 euros

Filhos até 12 anos: 20 euros

Inscrição inclui: autocarro, piquenique, observação de aves, casas de nidificação, visita a Óbidos

O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início em Agosto

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Incrições limitadas

Ficha de inscrição disponível:

em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Situada junto à pequena localidade da Foz do Arelho, a lagoa de Óbidos é uma zona húmida natural, separada do mar por um cordão dunar.

É um dos melhores locais junto à costa portuguesa para avistar aves aquáticas, sendo de referir que ocorrem concentrações importantes de patos, limícolas e gaivotas.

Venha passar um dia diferente com a família e os seus amigos.

As inscrições são limitadas.

Por Rui Simplício



A arte no Grupo Desportivo

Se ainda não conhece as novas instalações do Grupo Desportivo, aproveite esta oportunidade para nos fazer uma visita.

Aproveitando a mudança do Grupo Desportivo para a Rua do Almirante Barroso n.º 32-r/c, vamos neste ano



realizar, um pouco mais tarde, de facto, a nossa exposição dos trabalhos realizados durante o corrente ano, no âmbito dos cursos de formação artística.

A exposição, que se realizará nas novas instalações do Grupo Desportivo em Lisboa, será inaugurada no dia 17 de Outubro, pelas 17.00h, prolongando-se até sexta-feira dia 21, no horário compreendido entre as 12.00h e as 18.00h.

Se ainda não conhece as novas instalações do Grupo Desportivo, aproveite esta oportunidade para nos fazer uma visita.

No dia da inauguração será servido um beberete.

Por Sandra Nascimento



**A EXPOSIÇÃO
SERÁ INAUGURADA
NO DIA 17 DE OUTUBRO,
PELAS 17.00H.**

Aulas de ioga

Estamos certos de que dores de cabeça, dores de costas e afins passarão a fazer parte do seu passado.

Numa sociedade cada vez mais atenta e receptiva a temas relacionados com a gestão do *stress*, alimentação saudável e *mindfulness*, entre outros, e sendo certo que se trata de ferramentas de extrema importância para todos nós, iremos desenvolver semanalmente aulas de ioga que ajudarão a relaxar, respirar, alongar e a ver as coisas de uma outra perspectiva. Estamos certos de que dores de cabeça, dores de costas e afins passarão a fazer parte do seu passado. Contamos consigo! Está mais do que na hora de cuidar de si.

Por Sofia Gomes



Realização: a partir de Outubro
Ponto de encontro: a definir em função dos interessados
Hora: das 13.15h às 14.15h, à terça-feira e das 17.45h às 18.45h, à quinta-feira
Valor: 25,00 euros, uma vez por semana; 37,50 euros, duas vezes por semana
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 20,00 euros, uma vez por semana; 32,50 euros, duas vezes por semana
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os horários poderão ser ajustados mediante a disponibilidade dos interessados; uso de roupa confortável e meias de algodão; isento de taxa de inscrição, fidelização semestral.
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou Ana Sofia Gomes (geral@anjali.pt)



S. Martinho na Ervideira

Diz um velho ditado que no dia de S. Martinho deves ir à adegas e provar o vinho. Mas não é essa a nossa proposta.



O que nos espera no restaurante Portal do Moinho é um excelente almoço salão; o que queremos e lhe propomos é que conviva e reveja os amigos, neste ano na Ervideira, bem perto de Torres Vedras.

A animação vai ser a suficiente para o pôr a dançar e a criar espaço para as castanhas e a água-pé, que não tarda nada vão ser servidas, mais o caldo-verde e as febras, porque a hora do lanche já está a chegar.



Realização: 12 de Novembro
Inscrição até: 30 de Outubro
Ponto de encontro: junto da porta do Jardim Zoológico em Sete-Rios
Hora: 9.30h
Valor: 35 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 25 euros

Esta vai ser mais uma grande iniciativa para associados e amigos do Grupo Desportivo.

Inscreeva-se rapidamente porque as inscrições são limitadas – depois não diga que não o avisámos.

Por Rui Simplício

Inscrição inclui: transporte, almoço e lanche
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado até: Outubro
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Inscrições limitadas e por ordem de entrada na Secretaria
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

S. Martinho em Arcos de Valdevez

No dia de S. Martinho, lume, castanhas e vinho.

«Arcos de Valdevez, onde Portugal se fez» é o *slogan* deste histórico concelho que contribuiu para a fundação de Portugal. É uma vila raiana portuguesa com cerca de 22 mil habitantes. É uma das terras mais bonitas do Minho, com

uma história ímpar e que vale a pena visitar.

Por isso, neste ano vamos celebrar o S. Martinho no Arcos Hotel – Nature & Spa****, que dispõe de piscina interior, *jacuzzi*, sauna e banho turco, assim como duas salas de massagens e terapias individuais, sala de repouso e espaço *cárdio-fitness*.

Este hotel fica na margem esquerda do rio Vez, enquanto na margem direita, no centro histórico, podemos caminhar por simpáticas ruas pedonais.

Por Victor Camisão



Realização: 11 e 12 de Novembro
Inscrição até: 31 de Outubro
Ponto de encontro: Praça Francisco Sá Carneiro (junto ao balcão BPI)
Hora: 18.00h
Valor: 80 euros
Suplemento de quarto individual: 20 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 60 euros
Inscrição inclui: transporte, alojamento, jantar do dia 11 e almoço do dia 12

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 (três) prestações, a partir da data de inscrição
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Este programa só se realiza com um mínimo de 30 inscrições
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Réveillon em Tavira

Neste ano escolhemos um hotel**** do grupo Vila Galé, bem no centro de Tavira, para nos despedirmos de 2016 e entrarmos em 2017.



Pode aproveitar para passear, visitar o castelo e a Igreja de Santa Maria do Castelo, entre o muito que Tavira tem para oferecer aos visitantes.

Mas o que nós queremos mesmo que faça é festejar a entrada no novo ano, com bom ambiente, rodeado pelos familiares, amigos e colegas.

O jantar vai ser de gala e vai ainda ter as passas, o champanhe, a animação e a ceia pela noite dentro.

Venha divertir-se com a sua família e os seus amigos.

Esperamos por si.

Por Rui Simplicio



Programa

30 de Dezembro

Chegada, jantar-*buffet* e alojamento

31 de Dezembro

Jantar de *réveillon* com música ao vivo para dançar, ceia e alojamento

1 de Janeiro

Brunch

14.00h – Regresso a Lisboa

Realização: de 30 de Dezembro a 1 de Janeiro

Inscrição até: 20 de Dezembro

Ponto de encontro: Parque das Nações

ou Hotel Vila Galé**** em Tavira

Hora: 16.30h ou 20.00h

Valor: 290,00 euros

Noite extra: 32,50 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

245,00 euros

Inscrição inclui: duas noites de alojamento, jantar-*buffet* do dia 30, jantar de *réveillon*, *brunch* no dia 1, autocarro com partida de Lisboa a 30 de Dezembro e regresso a 1 de Janeiro

O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início em Novembro (2) e final em Janeiro

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Inscrições limitadas

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Oportunidade
7 noites desde 133€

O Grupo Desportivo oferece-lhe as melhores vantagens no aluguer de apartamentos

www.gdbpi.pt



CONSULTE A NOSSA OFERTA NAS PÁGINAS 52 A 54
PARA MAIS INFORMAÇÃO CONTACTE O GRUPO-DESPORTIVO

Torta de espinafres com salmão fumado

Aproveite todos os benefícios do sol, proteja-se dos perigos da estação e saboreie sem limites!

Sempre que chega o Verão, o descanso, o sol e o mar parecem ser uma opção e uma combinação perfeita da maioria dos portugueses para os fins-de-semana ou umas férias. Os benefícios são muitos; no entanto, todos nós estamos conscientes dos perigos para a saúde associados à exposição solar prolongada. Além de nos protegermos externamente com chapéus e protectores solares, é importante haver uma protecção interna através da alimentação que adoptamos e dos líquidos que ingerimos.

O espinafre é um vegetal muito completo para consumo no ano inteiro, mas nesta época do ano os seus be-

nefícios são fortemente potenciados. A grande quantidade de vitamina A que o espinafre contém constitui um forte protector da pele, permitindo a retenção de humidade na epiderme, combatendo o melanoma e o aparecimento de rugas. Além disso, possui também uma grande quantidade de vitamina K que promove a síntese de osteocalcina, uma proteína essencial para manter a força e a densidade óssea, e permitir uma maior absorção de vitamina D obtida através dos raios solares.

Por estas razões, a torta de espinafres com salmão fumado é uma ótima sugestão de degustação neste



Verão. Junta todos os benefícios do espinafre a uma fonte de proteínas, vitamina E, vitamina B12 e ácidos gordos ómega-3 presentes no salmão.

Seja saudável em todas as perspectivas. Boas férias e bom apetite!

Por António Rosa

Ingredientes para a massa da torta

- 600 g de folhas de espinafres
- 3 ovos
- 45 g de farinha
- 1 colher sobremesa de fermento em pó
- 50 g de queijo creme
- Sal, pimenta e azeite q.b.

Ingredientes para o recheio

- 150 g de salmão fumado
- 250 g de queijo-creme *light* (tipo Philadelphia)
- 3 folhas de manjeriço
- 1 colher de sobremesa de molho de soja
- Sementes de sésamo q.b.
- Cebolinho picado q.b.
- Sal, pimenta e gengibre em pó

Preparação da massa

- Coza os espinafres na Varoma, durante 20 min.
- No copo limpo adicione os espinafres, as gemas, o queijo creme e triture 20 seg./vel. 7. Junte a farinha, o fermento, sal e pimenta, e misture 30 seg./vel. 3.
- Com a ajuda da espátula envolva as claras em castelo.



- Forre uma travessa com papel vegetal que deverá untar com um pouco de azeite. Deite o preparado e espalhe bem, deixando uma altura de cerca de meio centímetro.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 10 a 15 min.
- Retire do forno e deixe arrefecer.
- Retire com cuidado o papel vegetal e reserve.

Preparação do recheio

- Pique o salmão fumado e o manjeriço (10 seg./vel.5). Junte todos os restantes ingredientes e programe 20 seg./vel. 3.
- Espalhe esta pasta por cima da massa cozida e comece a enrolar por uma das pontas.
- Leve ao frigorífico, e quando estiver frio corte em rodela e sirva.

O nosso parceiro para todas as soluções imobiliárias

Procure a consultora Vanessa Espada e saiba como receber prémios que poderão ir até aos **3.000** euros.

Não tome decisões de comprar, vender ou arrendar, sem nos consultar.

www.facebook.com/convictus

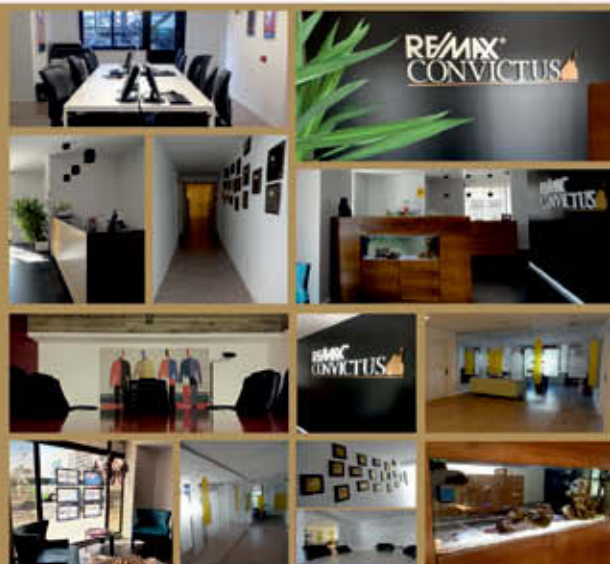


VANESSA ESPADA

Tlm.: 927 246 077

Email: vcespada@remax.pt

«Uma casa é feita de
sonhos e amor»



**RE/MIX
CONVICTUS**
LISBOA | CASCAIS GROUP

Cada agência é de gestão e propriedade independentes. AMI 4719

Muitos Sócios do Grupo Desportivo já
ganharam dinheiro. **SEJA O PRÓXIMO!**



GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL
DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



Calendário de visitas guiadas

Esperamos por si, com a certeza de que se vai sentir bem na nossa companhia e com as propostas que lhe sugerimos.

Foi a pensar em todos os associados que escolhemos os novos destinos para a temporada de 2016/2017, que, estamos certos, irão corresponder às vossas expectativas e contar com a vossa participação.

Este Portugal que é tão nosso ainda tem muito por descobrir! Consulte o regulamento das visitas guiadas disponível na nossa página. Vamos seguir viagem e contamos com todos.

Por Teresa Mónica

17 de Setembro

Tapada de Mafra

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



10 de Dezembro

Sinagoga de Lisboa

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



18 de Março

Casa Verdades de Faria

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



22 e 23 de Outubro

Cidade de Évora

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



21 de Janeiro

Hotel RITZ

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



22 de Abril

Cidade de Coimbra (Quinta das Lágrimas)

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



19 de Novembro

Teatro D. Maria II

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



18 de Fevereiro

Lisbon Story Centre e Museu do Dinheiro

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



20 de Maio

Passeio da Marinha (Alfente)

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



16,17 e 18 de Junho

Cidade de Penafiel

Acompanhamento do professor Miguel Soromenho



Calendário de caminhadas II

Analise a nossa proposta, verifique o preço convidativo que lhe oferecemos, e faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

No âmbito do acordo que o Grupo Desportivo celebrou com a SAL – Sistemas de Ar Livre, que pode consultar em www.sal.pt, temos disponíveis bilhetes pré-comprados, que disponibilizamos aos Associados a preços muito baixos, para as iniciativas organizadas pelo nosso parceiro.

Da selecção que realizámos, destacamos algumas hipóteses, que pode escolher e de que irá desfrutar.

– **20 de Agosto** – Lua dos Navegantes – cabo Espichel



– **17 de Setembro** – Baía de Prata e Ouro numa Noite de Erotismo Poético – Arrábida



– **15 de Outubro** – A Fantástica História de Manuel Lobo da Quinta do Anjo – Palmela



– **31 de Outubro** – Noite das Bruxas – A Cruz Mutilada e o Cruzado – Sintra



Analise a nossa proposta, verifique o preço convidativo que lhe oferecemos, e faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não hesite em contactar-nos, ou saiba as condições e outros programas que temos para si e para a família em www.gdbpi.pt.

Aproveite bem o tempo que ainda lhe resta de férias, mas se já terminaram, está com certeza recuperado para caminhar.

Mexa-se pela sua saúde.

Por Fátima Pereira

Trilho dos Canos de Água

Trata-se de um percurso pedestre circular com cerca de 10 km no seu traçado completo, que começa junto à Basílica de Santa Luzia ou Basílica do Sagrado Coração de Jesus, em Viana do Castelo.

Para chegar ao início do trilho podemos apanhar o funicular no centro da cidade ou subir a pé os 659 degraus do escadório, ou ainda percorrer de carro a estrada que serpenteia o monte de Santa Luzia até ao seu cume.

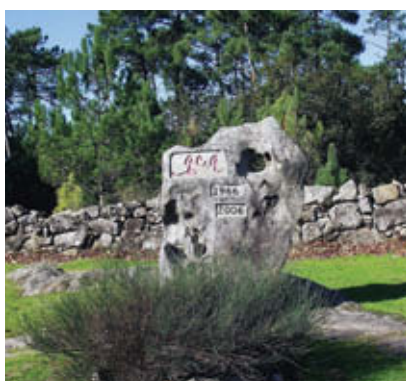
Com um baixo grau de dificuldade, o percurso desenvolve-se pela serra de Santa Luzia, descendo aos Arcos do Fincão, continuando pelos canos de água e subindo até à povoação de S. Mamede; e no regresso, apreciando as magníficas vistas panorâmicas.

Estes arcos fazem parte de um complexo sistema de abastecimento de água da cidade de Viana do Castelo,

água que era captada em diversas minas do monte de Santa Luzia.

Curiosa é a construção dos canos de água, formados por blocos de granito maciço interligados, laboriosamente furados, para permitir a passagem de água no seu interior.

Por Reis Almeida



Realização: 3 de Setembro

Inscrição até: 29 de Agosto

Ponto de encontro: Praça Francisco Sá Carneiro (junto ao balcão BPI)

Hora: 8.00h

Valor: 25,00 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 22,50 euros

Inscrição inclui: autocarro, almoço, seguro, guias

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Aniversário do Orfeão Portuscale

É já no mês de Setembro que o Orfeão Portuscale cumpre o seu 12.º aniversário.

O Orfeão tem, no seu amplo repertório, trechos musicais que abrangem os mais variados autores e proveniências,

desde a época medieval até aos nossos dias, nomeadamente música sacra, litúrgica, profana, de célebres

musicais, espirituais negros, canção tradicional portuguesa e estrangeira, estas últimas interpretadas, em perfeito intercâmbio do conhecimento, da cultura e da história, na língua original ou em idioma traduzido.

Já somos 50 e queremos ser mais.

Em 17 de Setembro vamos celebrar mais um aniversário.

A festa de aniversário terá início às 19 horas, com a eucaristia na Igreja de Santo Ildefonso, no Porto. Venha assistir e traga os amigos.

Em seguida teremos um jantar comemorativo, em restaurante e preço ainda a definir. Contacte o Grupo Desportivo para mais informação.

Por Fernando Barnabé



Mafra, da tapada para o convento

Vamos viajar até Mafra, entrar na tapada à descoberta e sair do convento com muitas histórias contadas. A história do concelho de Mafra é uma longa viagem no tempo.

Desde o Paleolítico, guarda memórias de invasões, conquistas e reconquistas. Conta histórias de reis e rainhas, das suas promessas, dos seus passeios e fugas apressadas.

Até os mais pequenos vão adorar o passeio, a pé e de comboio; os animais selvagens vagueiam pela tapada e andam à espreita. Será que os encontramos?!

O almoço será recheado, e o dia, agradável – em família ou com amigos, miúdos e graúdos...

Vamos fazer a despedida do Verão e preparar a entrada na nova estação com um passeio diferente e com surpresas para os mais pequenos.

Por Teresa Mónica



Realização: 17 de Setembro
Inscrição até: 2 de Setembro
Ponto de encontro: junto da entrada do Jardim Zoológico de Lisboa (Sete-Rios)
Hora: 9.00h
Valor: 58,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45,00 euros
Inscrição inclui: transporte, almoço e visita aos monumentos acompanhada do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início em Setembro e final em Novembro
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal

em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
 Inscrições por ordem de entrada, até ao limite de 45 participantes
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo



Os benefícios do ioga para a saúde – palestra

Sendo mais que uma actividade física, uma filosofia de vida, os benefícios do ioga manifestam-se a nível físico, mental e espiritual.

Originário da Índia, o ioga assume-se como uma prática milenar que continua a cativar seguidores em todo o mundo, garantindo resultados imediatos, que levam a estados de profunda paz interior, equilíbrio emocional e serenidade. Através de um conjunto de posições e movimentos combinados, mais ou menos exigentes, os benefícios do ioga têm a capacidade de estimular o corpo e acalmar a mente.

Por Sofia Gomes



Realização: 22 de Setembro
Inscrição até: 16 de Setembro
Ponto de encontro: a definir
Hora: das 18.00h às 19.30h
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: gratuito
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. O dia 22 de Setembro é uma quinta-feira
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou Ana Sofia Gomes (geral@anjali.pt)



Aromaterapia em casa – *workshop*



Realização: 8 de Outubro
Inscrição até: 3 de Outubro
Ponto de encontro: Rua de Sá da Bandeira, n.º 70
Hora: das 10.00h às 13.00h e das 14.30h às 16.30h
Valor: 40 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 35 euros
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
 Uso de roupa confortável.
 O dia 8 de Outubro é um sábado
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou Ana Sofia Gomes (geral@anjali.pt)

Neste *workshop* vai adquirir o conhecimento de aromaterapia, óleos vegetais, óleos essenciais e essências para o uso no dia-a-dia (difusores, brisas, per-

fumantes, óleos medicados para dores de cabeça, cortes e feridas, acne, infecções, queda de cabelo, entre outros).

Por Sofia Gomes



Pela serra e pelo mar

No âmbito da rubrica Gastronomia via Ferrovia

Na vila de Palmela poderá visitar o castelo, que remonta ao período romano. A região é também muito conhecida pela produção de vinhos e pela doçaria tradicional, nomeadamente as tortas de Azeitão.

Em seguida, rumo a Sesimbra, vila piscatória, turística de interesse, com um passeio marítimo onde pode apreciar as praias e o porto de abrigo.

Por Virgílio Guimarães

Programa

24 de Setembro

06.52h – Embarque na estação de Porto/Campanhã.

10.32h – Chegada à estação de Pinhal Novo.

Visita ao Castelo de Palmela e à Igreja do Convento de Santiago.

Almoço na Quinta do Anjo e visita à Igreja de S. Pedro.

Viagem para Sesimbra, jantar e alojamento no Sana Park Sesimbra Hotel.

25 de Setembro

Visita à Fortaleza de Santiago, à Igreja Matriz, à capela e ao Hospital do Espírito Santo.

Cruzeiro pelo oceano Atlântico em barco com casco transparente.

Almoço e visita ao Santuário do Cabo Espichel e à Ermida da Memória.

17.53h – Embarque na estação de Pinhal Novo.

20.44h – Chegada à estação de Porto/Campanhã.

Realização: 24 e 25 de Setembro

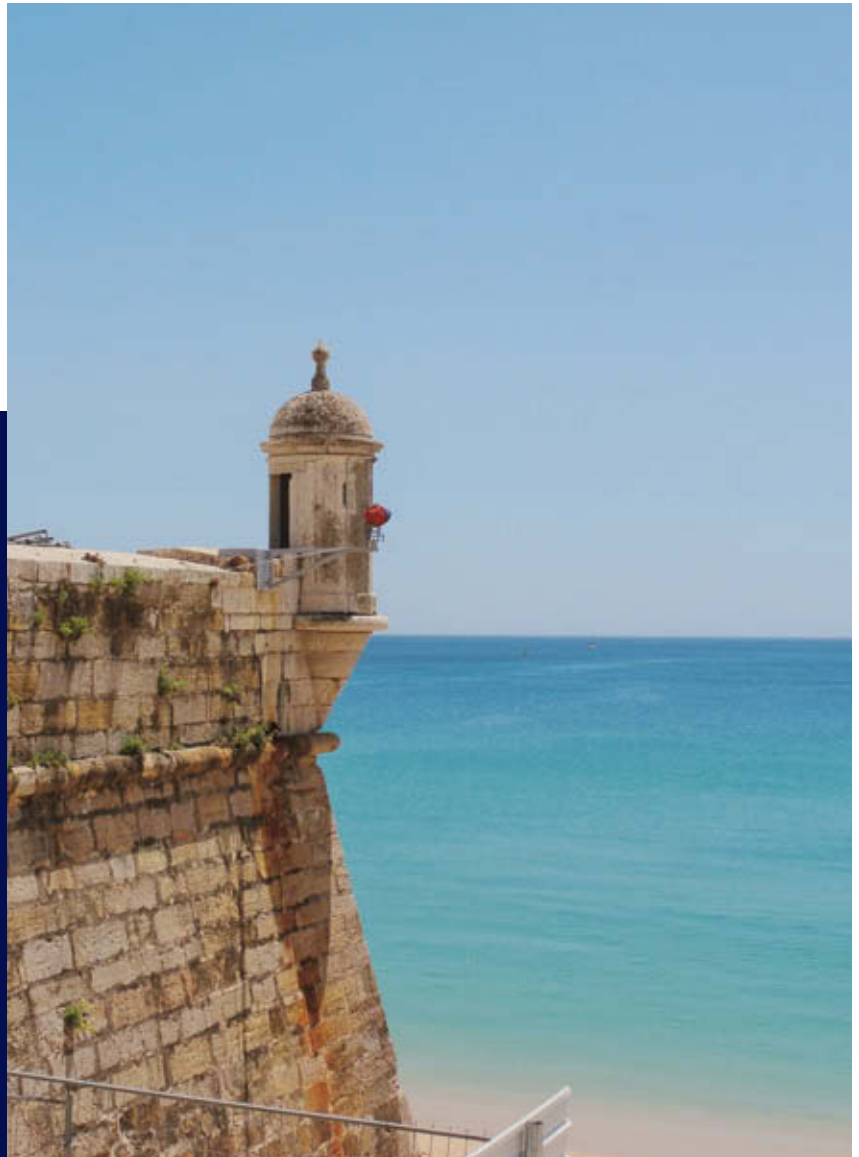
Inscrição até: 9 de Setembro

Ponto de encontro: estação de Porto/Campanhã

Hora: 6.30h

Valor: 210 euros

Suplemento quarto individual:
30 euros



Sócios, cônjuges e filhos a cargo:
195 euros

Inscrição inclui: tudo o que está mencionado no programa

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal e jantar do dia 25

O pagamento poderá ser efectuado em até: 6 (seis) prestações a partir da data da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Mínimo de 30 participantes

Ficha de inscrição disponível:
em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte:
o Grupo Desportivo

Passadiços do Paiva III

Em Arouca, na margem esquerda. O percurso estende-se entre as praias fluviais do Areinho e de Espiunca, encontrando-se, entre as duas, a praia do Vau.

São 8 km de um passeio “intocado”, rodeado de paisagens de beleza ímpar, num autêntico refúgio natural, junto a descidas de águas bravas, cristais de quartzo e espécies em extinção na Europa.

Uma viagem pela biologia, pela geologia e pela arqueologia que ficará, com

certeza, no coração, na alma e na mente de qualquer apaixonado pela natureza.

As características do percurso podem ser consultadas em www.passadicosdopaiva.pt

Venha caminhar connosco.

Por Reis Almeida



Valor: 21,50 euros ou 26,50 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

19,00 euros ou 24,00 euros

Inscrição inclui: transporte e almoço

O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, a partir

da data de inscrição

Recomendações: faça a inscrição

on-line na sua área pessoal

em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

A diferença de preço no valor deve-se

à escolha de vitela assada ou bife para

o almoço.

Ficha de inscrição disponível:

em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

Programa

08.00h – Saída do Porto – Praça Francisco Sá Carneiro (junto ao balcão BPI)

09.30h – Chegada ao Areinho (Arouca) e início da marcha

12.30h – Chegada a Espiunca e fim da marcha

13.00h – Chegada a Alvarenga para almoço

Realização: 8 de Outubro

Inscrição até: 3 de Outubro

Ponto de encontro: Praça Francisco

Sá Carneiro (junto ao balcão BPI)

Hora: 8.00h

Aula experimental de leitura de partituras

Pretende-se atingir os interesses de frequentadores de coros amadores, de aulas de instrumento musical, ou de quem queira compreender a decifração do código que rege a música escrita

Nesta aula experimental iremos conhecer os conteúdos do Workshop de Leitura de Partituras, demonstrando algumas estratégias a seguir durante a formação proposta. Objectiva-se atingir os interesses de frequentadores de coros amadores, de aulas de instrumento musical, ou de quem queira compreender a decifração do código que rege a música escrita. Assim sendo, esta aula irá ter uma componente prática, seguindo a

convicção pedagógica de que a música é uma linguagem, acessível a todos que demonstrem ensejo na sua aprendizagem.

Por Ana Bernardo



i

Realização: 13 de Outubro

Inscrição até: 10 de Outubro

Ponto de encontro: Rua do Almirante

Barroso, 32- 6.º (perto do Largo

de D. Estefânia)

Hora: das 18.30h às 20.00h

Valor: gratuito

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

gratuito

Recomendações: faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em

<https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo

de 6 e máximo de 10 participantes

Ficha de inscrição disponível:

em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

Visita a Évora

Évora sem fim, uma cidade que surpreende a cada dia, que se rejuvenesce.



A poucos quilómetros de Lisboa fica esta cidade alentejana cheia de história, cultura, lazer e muito boa mesa. Tem um misto de cidade e de campo que transmite a tranquilidade da planície alentejana.

Dos muitos monumentos edificadas na cidade, do mais conhecido templo à famosa praça, a cada visita temos sem-

pre algo de novo para ver e descobrir. Vamos passar uma noite a Évora, e desfrutar desta cidade.

A visita à universidade faz parte da rota, as demais paragens serão uma incógnita, e a mesa será farta e bem regada.

Até lá.

Por Teresa Mónica



Realização: 22 e 23 de Outubro
Inscrição até: 7 de Outubro
Ponto de encontro: junto da entrada do Jardim Zoológico de Lisboa (Sete-Rios)
Hora: 8.00h
Valor: 160 euros
Suplemento de quarto individual: 30 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 140 euros
Inscrição inclui: transporte, alojamento, almoço e jantar de sábado, almoço de domingo, visita aos monumentos acompanhada do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início em Outubro e final em Dezembro
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Inscrições por ordem de entrada, até ao limite de 45 participantes
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Um almoço sem glúten – *workshop*

Conversa descontraída teórica e prática, com um delicioso almoço que nos vai reunir a todos em volta da mesa.

Neste *workshop* vamos aprender, conversar e discutir sobre a importância de porquê, como e quando comer sem glúten, respondendo a perguntas, solucionando problemas e ensinando como o podemos fazer de forma simples, económica, saudável e saborosa!

Por Sofia Gomes



Realização: 12 de Novembro
Inscrição até: 4 de Novembro
Ponto de encontro: Mundano Objectos na Rua de Santos Pousada, 668 – Porto
Hora: das 10.30h às 14.30h
Valor: 45 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 40 euros
Inscrição inclui: o almoço



Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. O dia 12 de Novembro é um sábado; deve trazer boa-disposição!
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou Ana Sofia Gomes (geral@anjali.pt)



Visita ao Teatro D. Maria II

Abram-se as cortinas porque vamos ao teatro! O Teatro Nacional de D. Maria II será o palco da nossa visita.

Este verdadeiro monumento da nossa cultura abriu as suas portas em 1846, durante as comemorações do 27.º aniversário da rainha D. Maria II, passando por isso a exibir o seu nome na designação oficial, mas a sua história começou bem mais cedo, pelas mãos de Almeida Garrett.

Nos anos 60, o Teatro Nacional foi palco de um brutal incêndio que poupou apenas as paredes exteriores e a

entrada do edifício, que foi totalmente reconstruído, tendo sido respeitado o original estilo neoclássico.

À parte da história política e cultural existem muitas histórias escondidas para contar e segredos que ficaram guardados por quem viveu a sua vida dedicada ao teatro.

Desta vez vamos ser nós as personagens desta peça...

Por Teresa Mónica



Realização: 19 de Novembro
Inscrição até: 4 de Novembro
Ponto de encontro: junto da entrada do Teatro Nacional de D. Maria II (Rossio)
Hora: 10.00h
Valor: 15 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 12 euros
Inscrição inclui: Visita ao Teatro acompanhada do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Inscrições por ordem de entrada, até ao limite de 30 participantes
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Oportunidade

7 noites desde 133€

O Grupo Desportivo oferece-lhe as melhores vantagens no aluguer de apartamentos

www.gdbpi.pt



CONSULTE A NOSSA OFERTA NAS PÁGINAS 52 E 54
PARA MAIS INFORMAÇÃO CONTACTE O GRUPO DESPORTIVO

Indian head massage – workshop

Será com certeza um dia divertido e muito bem passado!

Abordagem teórica e prática da mais conhecida terapia indiana para o alívio de inúmeros sintomas e patologias: *stress*, insónias, cansaço generalizado, dores de cabeça, dores de pescoço, entre outros, a massagem indiana à cabeça.

Massagem rápida, fácil e simples. Será com certeza um dia divertido e muito bem passado!

Por Sofia Gomes



Realização: 3 de Dezembro
Inscrição até: 28 de Novembro
Ponto de encontro: Rua de Sá da Bandeira, n.º 70
Hora: das 10.00h às 13.00h e das 14.30h às 16.30h

Valor: 35 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 30 euros
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Uso de roupa confortável,

meias, mola para cabelo. O dia 3 de Dezembro é um sábado.
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou Ana Sofia Gomes (geral@anjali.pt)

Notícias do Coro

O Grupo Coral do Grupo Desportivo realizou os últimos três concertos que tinha agendados para esta época.

Estas actuações tiveram lugar: no auditório do Fórum Lisboa, à Av. de Roma, a convite da Câmara Municipal de Lisboa; na Academia das

Ciências, em Lisboa, no âmbito do Concerto de Primavera, organizado pelo Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas, e a convite da Feira Internacional do Artesanato (FIA). Apresentou um reportório variado, desde canções populares portuguesas e espirituais negros, até algumas peças italianas.

De cada vez foi muito aplaudido, o que é muito gratificante para os coralistas, que se esforçam ao longo do ano e desta forma vêem o seu trabalho reconhecido e recompensado.

O coro ensaia nas instalações do Grupo Desportivo, na Rua do Almirante Barroso, 32-r/c, à quinta-feira, entre as 16.00h e as 18.00h.

Junta-te a nós!

Por Elsa Verdial



Em Cartaz



■ CASINO ESTORIL

O Musical da Minha Vida

Quinta e sexta-feira às 21.30h,
sábado às 17.00h e 21.30h, e
domingo às 17.00h

A aventura maravilhosa da vida de Filipe La Féria e da sua paixão pelo teatro e pela música, e por todas as formas de arte.

Desde a infância no Alentejo até à realização dos sonhos mais ambiciosos, alguns mesmo impossíveis, este espectáculo também é a História do nosso país desde os anos cinquenta até aos nossos dias. Os mitos de La Féria, as suas vedetas, os filmes que o marcaram, o teatro, a música e a literatura são o ponto de partida para uma viagem que é afinal a viagem de todos nós.

O século XX e o alvorecer do XXI, a realidade e o manto diáfano da fantasia, interpretado por grandes actores, cantores, bailarinos, acrobatas e uma orquestra ao vivo que irão sobrevoar os últimos cinquenta anos das nossas vidas. Um grande e inesquecível espectáculo que marca também os cinquenta anos de teatro de La Féria. Informação dos descontos: junto da bilheteira do teatro, ou pelos telefones 21 013 50 50 ou 21 466 77 96

■ TEATRO DA TRINDADE

Ciclo Mundos

4 de Agosto às 21.30h

M/6 anos

Canzoniere Grecanico Salentino (Itália) é um grupo histórico da música tradicional italiana

18 de Agosto às 21.30h

M/6 anos

Ballaké Sissoko & Vincent Ségal (Mali/França) – Chamber Music é a colaboração entre Ballaké Sissoko, que toca o *kora* tradicional, e Vincent Segal, o violoncelista francês integrante do projecto de *triphop* Bumcello.

25 de Agosto às 21.30h

M/6 anos

Songhoy Blues (Mali) – é a revelação mais recente dos *blues* do Mali, uma banda de jovens músicos com raízes no Norte do país. Inspiram-se na cultura da etnia Songhoy, que vive nas margens do rio Níger, entre as cidades de Timbuktu e Gao, e nasceram em reacção ao conflito que se desenrolou na região em 2012 e 2013.

Informação dos descontos junto da bilheteira do teatro ou pelo telefone 21 342 3200



■ TEATRO ABERTO

Constelações

Quarta-feira a sábado às 21.30h,
e domingo às 16.00h

Um homem e uma mulher conhecem-se, apaixonam-se, vivem juntos, separam-se, reencontram-se, reconciliam-se, ou talvez não.

Talvez tudo seja, possa ter sido ou venha a ser diferente, conforme as circunstâncias com que se deparam e as escolhas que fazem ou deixam de fazer. Nos múltiplos universos paralelos em que estão, há inúmeras variantes da sua história de amor: talvez nunca mais voltem a ver-se ou talvez fiquem juntos até que a morte os separe.

Encenação: João Lourenço

Cenário: António Casimiro/João Lourenço

Figurinos: Dino Alves

Intérpretes: Joana Brandão e Pedro Laginha

Preços:

Inteiro: 15,00 euros; jovem

(até 25 anos): 7,50 euros;

sénior (mais de 65 anos):

12,00 euros

Desconto de 10% para os sócios

do Grupo Desportivo BPI

M/12 anos

Reservas: 21 388 00 89 ou

bilheteira@teatroaberto.com

Grupo Desportivo vice-campeão no andebol

A equipa de andebol do Grupo Desportivo sagrou-se vice-campeã no Campeonato de Andebol do Inatel.

Após um início em pleno, na 1.ª fase do campeonato, a equipa somou vitórias em todos os jogos disputados defronte das 10 equipas participantes. As expectativas eram altas, após a conquista do título máximo na época 2014/15, mas na fase final a sorte não nos acompanhou – algumas lesões afectaram os nossos jogadores, assim como alguns jogadores não puderam comparecer em jogos decisivos, por incompatibilidade de agenda pes-



soal e no jogo decisivo que pôs frente a frente as duas principais equipas na luta pelo título: a Tranquilidade e o Grupo Desportivo BPI. A vitória sorriu à equipa adversária pela margem mínima (18-17).

Após este resultado negativo a equipa ficou com um sentimento de frustração, porque os jogadores tinham plena consciência do valor da equipa, e por tudo isso soube a pouco ter atingido o 2.º lugar do campeonato.

Parabéns à equipa da Tranquilidade, que foi digna vencedora num campeonato cada vez mais disputado, com equipas reforçadas com bastantes jovens oriundos da 2.ª divisão dos campeonatos nacionais da Federação de Andebol, o que só vem fortalecer o campeonato do Inatel.

Para a próxima época vamos trabalhar para trazer novamente o título para a equipa de todos nós.

Por Luís Ângelo

Movida Cor-de-Rosa

Foi uma manhã inesquecível também por termos feito parte do grupo de mulheres a apoiar uma causa nobre (angariação de fundos para o cancro da mama).

Realizou-se mais uma Corrida da Mulher. O fresco inicial da manhã foi dando lugar a um bonito dia de Primavera em tons de rosa-claro, inundado de boa-disposição.



Seguindo os conselhos de sábios pergaminhos, cedo se iniciou o ensaio para as melhores leggings e ténis combinarem com a pequena *T-shirt*, já que, seguramente por erro na etiqueta, tivemos de usar um tamanho acima do habitual.

O dia, para as cerca de 40 Mulheres do Grupo Desportivo, começou às 9.30h na Igreja das Antas, para a fotografia de grupo, mas como este se foi formando aos poucos, sempre que chegava mais uma mulher era mais uma foto, o que deu origem a mais de 50.

Depois da azáfama das fotos segui-

mos para o local da partida, onde nos juntámos às cerca de 20 000 mulheres e crianças, sem esquecer alguns cães equipados a rigor.

Percorremos 5km desde a Alameda das Antas até à Avenida dos Aliados, com muita dedicação e a uma velocidade estonteante... de tagarelice – como se diz por cá –, e sem tempo para espreitar as montras, fomos invadindo e inundando as ruas da Invicta.

Foi uma manhã inesquecível de alegria, boa-disposição, companheirismo, convívio, e por termos feito parte do grupo de mulheres a apoiar uma causa nobre (angariação de fundos para o cancro da mama) superou de longe as nossas expectativas.

Por Inês Almeida



PULSEIRAS

**CRISTAIS
SWAROVSKI**

EM LOJA: 12.50€
SÓCIOS: UMA PULSEIRA 7.50€
| TRÊS PULSEIRAS 17.50€



PULSEIRA

PÉROLAS

EM LOJA: 15€
SÓCIOS: 10€
VÁRIOS TONS E FORMATOS



PULSEIRAS

PELE

EM LOJA: 25€
SÓCIOS: 15€



PULSEIRAS

PELE DUAS

VOLTAS E SIMPLES

EM LOJA: 27€ & 17€
SÓCIOS: 15€ & 10€



PULSEIRAS

CRISTAIS

SWAROVSKI E GEMA

EM LOJA: 15€ & 30€
SÓCIOS: 10€ & 20€



PULSEIRAS

PÉROLA

DE ÁGUA DOCE

EM LOJA: 15€
SÓCIOS: 10€
VÁRIOS TONS E FORMATOS

Oh, meu Deus – 100 milhas

Agradeço à minha Necas, que me apoiou incondicionalmente nesta loucura e me incentivou a treinar mais e melhor.
Ao meu Gustavo, que esta história marque a sua vida como marcou a minha!

Tudo começou em Setembro de 2015 quando descobri que ia ser pai. A Inês chorava por não participar, e eu disse, decidido, vou eu e vou às 100 milhas! Chegando a Seia começou o nervosismo. Fui levantar o dorsal e mal sentia as pernas de tão bambas que estavam. Oh, meu Deus!, onde eu me vim meter! No *briefing* fiquei a saber que os primeiros 50 km apesar de exigentes eram bastantes rolantes, o que permitia correr muito e a grande velocidade. No vale do Rossim ia fresco e feliz da vida. Para juntar à beleza natural da serra, o nevoeiro fez-nos companhia dando à serra um ar misterioso. O abastecimento estava ótimo, com tudo a que se tem direito: marmelada, queijo, sopa...

Dali até ao Sabugueiro foi um instante, 60 km feitos com sucesso, boa-disposição e sem mazelas. Só faltam os 100 do ano passado, pensei eu.

Chegado à lagoa Comprida, depois de um troço muito difícil e exigente começam os problemas técnicos. Foi uma subida e tanto, passei junto aos Cornos do Diabo e nem os vi.

Tinha a sensação de ter areia nas sapatilhas: descalcei-me e limpei os pés, mas afinal eram bolhas.

Finalmente cheguei à Torre; as enfermeiras da Cruz Vermelha foram ver



os pés... eram só 4 bolhas, 2 em cada pé! Passados uns copos de chá e sopas quentinhas o corpo lá estabilizou nos 36°C e tive alta para continuar.

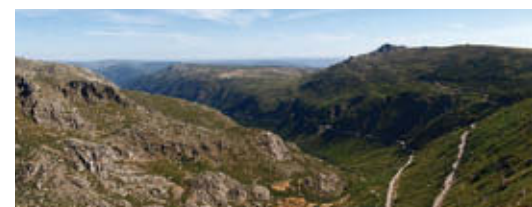
Corri por ali fora até Unhais da Serra, onde completei os 100km; até Alvoco da Serra eram ainda 12 km, sendo uns 7 a subir. No abastecimento de Alvoco disse meio a brincar meio a sério: «Já ficava aqui!» Até à Torre são cerca de 8 km com 1200 D+, com o mítico quilómetro vertical pelo meio, coisa pouca. Novos pensos e lá vou eu a caminho de Loriga. Demorei uma eternidade. O desespero e o cansaço eram enormes – «Acho que vou ficar aqui», dizia.

Incentivaram-me a continuar até Seia, faltavam então os PAC de Valezim e Lapa dos Dinheiros. Em Valezim ainda troquei dois dedos de conversa com populares. Nesta parte da prova

em que seguia sozinho na escuridão da serra ouvia passos ao meu lado, de alguém a correr ombro a ombro comigo, alucinações provocadas pelas mais de 30 horas sem dormir, pelo cansaço e talvez pelo medo de ficar ali no meio da serra, sem conseguir pedir auxílio.

Chegado então à última subida, lá está ela, a Cabeça da Velha, a olhar para mim. Acabou o trilho no estádio de Seia. Corri, corri muito, e no cruzar da meta finalmente pude suspirar de alívio! Oh, Meu Deus, consegui!

Por Francisco Freire



VIII Meia-Maratona na Areia

O Grupo Desportivo fez-se representar neste evento com a presença de 7 atletas, devidamente preparados para ultrapassar os 21 087 metros.



Realizou-se a VIII Meia-Maratona na Areia, cujo percurso foi efectuado exclusivamente no areal da Costa da Caparica.

Com a habitual boa-disposição, muitos atletas – cerca de meio milhar – partiram em direcção à Fonte da Telha, acompanhados de um vento bastante forte que dificultou a marcha durante cerca de 10 km, até ao retorno em direcção à Praia Nova.

O Grupo Desportivo fez-se representar neste evento com a presença de 7 atletas, devidamente preparados para ultrapassar os 21 087 metros, e que, na sua grande maioria, obtiveram bons resultados, atenta a dureza da prova.

A organização desta prova esteve a cargo da Associação Mundo da Corrida, que distribuiu água, e fruta e outros alimentos sólidos, durante o percurso, o que contribuiu para uma boa hidratação e a necessária reposição de energia a todos os participantes.

Por Paulo Godinho

Mais uma vez, foi espectacular!

Aliada à prova foi o acompanhamento do jogo da Selecção. Queríamos chegar depressa tanto quanto queríamos ouvir goooooo!

E foi isso que sucedeu, no meu caso quando íamos a chegar ao farol. Alguém gritou goooooo. Todos perguntavam: Quem foi? Quem? Só podia ser de Poorrtuuugaall!

E, se a expectativa era grande, pois a prova começou quando ainda decorria a 2.ª parte do jogo, a festa foi maior. A partir daí, com a ajuda da descida, parece que as pernas ganharam força. O público não se cansava de gritar: Portugal! Força! Está quase! Agora é sempre a descer! E foi. Mais uma Corrida das Fogueiras, magnífica.

Prova sempre muito participada, as inscrições esgotaram-se nos primeiros dias após a abertura, sempre com muito público – as pessoas vão para a rua aplaudir os atletas e outros incentivam, com música muito alto, a partir de janelas e varandas, ou juntam-se próximo das fogueiras que são ateadas ao longo do percurso – e a parte final, do que conheço, não tem igual: barulho ensurdecedor, festa, alegria! É uma festa que esperemos volte a acontecer no próximo ano!

Por José Mestre



A pequenada a correr

Realizou-se a 1.ª edição do Vitalis Kids Challenge, um evento desportivo dedicado exclusivamente aos mais jovens. Atenção, miniatletas: a 2.ª edição já está marcada para o dia 17 de Setembro; vamos lá treinar!

Por Ana Pires



Os miniatletas do Grupo Desportivo não deixaram de marcar presença. Em prova estiveram os benjamins, os infantis, os iniciados e os juvenis.

A emoção e a competição estiveram presentes nos rostos dos nossos miniatletas. Os sintomas eram em tudo idênticos aos dos adultos (só que estes não se manifestam): as dores de barriga, a vontade de ir à casa de banho, os calores...

Os pais, ainda mais nervosos que os filhos, davam instruções: «corre devagarinho no início, e quando estiveres a chegar ao fim corres um bocadinho mais depressa», «corre devagarinho – o que interessa é participar», «tem cuidado para não caíres nem magoares ninguém».

Por outro lado, o Grupo Desportivo, a contrariar as instruções dos pais: «corram muito», «temos de ganhar». Confusos, já não sabiam que instruções deviam seguir. Concluíram a

prova e todos foram vencedores; correram do início ao fim, sem a ajuda da madrinha Aurora Cunha, que tinha como função acompanhar o último atleta a chegar à meta.

Todos receberam um boné, um martelinho de S. João e uma medalha, e agora vamos “ouvir” alguns testemunhos:

Diogo Faria, 7 anos
Benjamins A Masculino
(550 metros), ficou na 54.ª posição.

Diogo Faria, 7 anos
Benjamins A Masculino
(550 metros), ficou na 54.ª posição.

Olá, Diogo, gostaste de participar na corrida?

R: Sim.

De que é que gostaste mais?

R: Uhm... havia meninos que empurraram muito, e até ficou um menino a chorar. Mas depois esforcei-me muito. Diz lá: foi de correr, de receber a medalha ou dos insufláveis?

R: Gostei de receber a medalha e dos insufláveis!...

Queres correr na próxima corrida, em Setembro?

R: Siiiiim!



Catarina Vale, 10 anos
Benjamins B Feminino
(800 metros), ficou na 9.ª posição.



Olá, Catarina. Esta foi a tua primeira prova?

R: Sim, foi.

Gostaste de participar?

R: Sim, foi divertido. Corri a prova toda e tentei ganhar; fiz ultrapassagens e esforcei-me muito.

De que gostaste mais?

R: Do que gostei mais foi de correr e de receber a medalha no final.

Queres voltar a correr, em Setembro?

R: Sim, quero, para poder ganhar ou ficar num lugar melhor.

Parabéns, Catarina, e bons treinos.



Francisca Araújo, 6 anos
Benjamins A Feminino
(550 metros), ficou na 31.ª posição.

Olá, Francisca, como é que correu a prova?

R: Bem.

Chegaste ao fim?

R: Cheguei, mas tive fome, não dão comida.

De que gostaste mais em toda a tarde?

R: Dos insufláveis e da medalha, e tenho uma amiga nova.

Está a ser uma tarde muito preenchida. Já sabes que vai haver outra prova, em Setembro. Tu vais correr?

R: Vou, se não forem muito grandes de correr.



Leonor Lima, 8 anos
Benjamins A Feminino
(550 metros), ficou na 24.ª posição.

Olá, como te chamas?

R: Leonor, mas toda a gente me chama Nonó.

Nonó, como correu?

R: Correu muito bem, mas tive de parar à espera da minha amiga Kika. Ela é mais pequena... por isso é que não cheguei muito depressa à meta.

Gostaste?

R: Gostei muito, foi muito giro. Até recebi uma medalha! Gostei de correr, das novas amigas, dos insufláveis... Ah, e também recebi um martelo para o S. João! A mamã é que não vai gostar.

Então vais voltar... Sabes que a próxima é em Setembro?

R: Claro que quero. Posso, pai?

Pedro Cunha, 9 anos
Benjamins B Masculino
(800 metros), ficou na 24.ª posição.

Olá, Pedro. Esta foi a tua primeira prova?

R: Prova oficial, foi. Mas já tinha corrido noutra prova com a minha mãe, mas não tive dorsal nem T-shirt. E por vezes também corro com o meu pai, mas sem ser em provas.

Gostaste de participar?

R: Sim, gostei. Mas poderia ter conseguido um melhor resultado. Pensava que eram duas voltas e estava a poupar-me, mas afinal foi só uma volta.

De que gostaste mais?

R: Do que mais gostei foi de receber a T-shirt e o dorsal. Também gostei de receber a medalha e o postal da Aurora Cunha assinado. Queres voltar a correr, em Setembro?

R: Sim, quero. E gostava de ter uma camisola do BPI.

Paulo Fidalgo, 15 anos
Juvenis Masculinos (3000 metros),
ficou na 7.ª posição.

Olá. Paulo. A tua cara transmite alguma desilusão. Ficaste satisfeito com o teu honroso 7.º lugar?

R: Estou satisfeito, por ver que há outros rapazes como eu com gosto pelo atletismo, e ter ficado atrás deles só me motiva para melhorar a minha preparação, pois «quem falha a preparar-se, prepara-se para falhar». A próxima prova é em Setembro. Podemos contar contigo? Vais voltar a representar o Grupo Desportivo do BPI?

R: Não sei se posso ir, porque faço remo, e na próxima época vou tentar ir para a selecção; por isso tenho de me focar mais no remo, mas se tiver oportunidade, sim, vou.

Então presumo que o remo é o teu desporto favorito? Vais tentar dispor de mais tempo para te dedicares ao atletismo?

R: Sim, é o remo e já me consome muito tempo, e andar em dois desportos diferentes quando um deles exige 6 treinos de 2 horas por semana é complicado. Mas vou tentar praticar mais.



Com martelos de S. João

Realizou-se mais uma Corrida S. João no Porto, numa bela manhã de Verão, com cerca de 8000 participantes a lançar-se à estrada para cumprir a tradição.



Sentia-se a adrenalina, o nervosismo e a ansiedade pelo sinal de partida, mas havia sempre tempo para mais uma *selfie*, depois havia muita gente a aplaudir ao longo de toda a prova, se bem que só tive essa percepção nos primeiros 2 km.

Até aqui era só energia, ultrapassagens pela esquerda, pela direita, ora olhava para o relógio, ora ajeitava o penteado para mais uma foto. Ao quilómetro 5 eu já me perguntava o que andava ali a fazer, quem me mandou a mim meter nestas coisas, já devia ter juízo! Aos 8 km já pensava em desistir, sair de fininho para o passeio, tirar o dorsal e fazer de conta que era mais um transeunte que assistia à prova.

Mas depois pensei: «Eu trago vestida a camisola do Grupo Desportivo, que vergonha parar agora!» Olhei para o lado e vi um atleta com mais de 60 anos a puxar pelos mais novos: «Vamos lá, malta!, está quase, já faltou mais!» Então, vai mais uma garrafa de água pela cabeça abaixo e quando já só faltavam 2 km para terminar e eu já não via ninguém e só imaginava o meu sofá, eis que começo a ouvir o som da meta a chamar por mim!

Mas se quiseres perceber melhor e sentir algumas destas emoções, da próxima vez, vê lá se te inscreves e vens correr ao nosso lado em vez de ficares em casa.

Por Bruno Pereira

Balanço da temporada

É ainda de realçar o facto de, num dos últimos jogos do ano, termos recebido o troféu referente à conquista da Taça de Reconhecimento referente à época passada.



Em termos classificativos conseguimos uma performance bastante satisfatória, conquistando o 6.º lugar absoluto, a melhor classificação de sempre da nossa equipa na Liga Inatel/Zona Norte.

Na primeira volta do campeonato estivemos bastante bem em termos exibicionais, o que nos permitiu lutar pelos lugares cimeiros durante aproximadamente metade do campeonato.

No entanto, na segunda volta, sentimos que devíamos ter feito melhor. Contudo, pelas mais diversas razões, durante este período tivemos muita dificuldade em conseguir contar com

os atletas suficientes para, quer nos treinos, quer nos jogos, continuar a exibir a qualidade da primeira metade da época.

Só mesmo nos dois últimos jogos realizados conseguimos retomar a qualidade em campo, o que nos permitiu fechar a época com 13 vitórias e 9 derrotas; não sendo um resultado brilhante, consideramos, no entanto, bastante satisfatório, dadas as dificuldades que sentimos.

Em jeito de conclusão, fica a ideia de que, com mais vontade e comprometimento de todos, a curto prazo poderíamos perfeitamente entrar na elite das equipas desta liga.

Para finalizar, queremos deixar um enorme agradecimento a todos os que, ao longo do ano, foram aparecendo nos jogos e nos apoiaram. Até Setembro!

Por Manuel Correia



Basquetebol em 4.º lugar

A próxima época já está a ser preparada, e apelamos aos associados que jogam basquetebol para que se juntem à próxima equipa.

Terminou o Campeonato Distrital de Basquetebol do Inatel de Lisboa, época 2015-2016, e a equipa do Grupo



Desportivo classificou-se em 4.º lugar num total de 32 equipas.

Na fase final estiveram presentes o Grupo Desportivo e o Barreiro Basket, na disputa pelo 3.º lugar; o Banco de Portugal e o Almada Clube, na final, com o Almada Clube a conseguir renovar o título de campeão.

A equipa do Grupo Desportivo alcança uma boa posição, numa época com limitações quer pelas lesões que foram acontecendo, quer pelo facto de sermos uma equipa de estatura baixa para as exigências do basquetebol.

Parabéns aos atletas pela época, na qual demonstraram sempre um excelente espírito de grupo, dentro e fora de campo, e muito espírito de sacrifício, principalmente quando o número de jogadores não era o ideal.

A próxima época já está a ser preparada, e apelamos aos associados que jogam basquetebol para que se juntem à próxima equipa. Para o efeito contacte o Grupo Desportivo – faz falta e será muito bem recebido neste grupo.

Por Rafael Franco

Final Nacional do Interbancário de Futsal

O desempenho, a atitude e a capacidade de sofrimento levaram ao pódio a equipa do Grupo Desportivo, para receber a taça do 3.º lugar e a taça de Disciplina.

A Final Nacional do Interbancário de Futsal realizou-se neste ano em Portimão, e o Grupo Desportivo esteve representado pela equipa Os Galácticos, da Guarda, do SBC.

A equipa apresentava-se motivada e confiante; não obstante, no 1.º jogo o resultado foi desfavorável por 3-2 frente à equipa do GD Santander Totta, embora o resultado da partida não espelhe a realidade do encontro, uma incerteza permanente quanto ao desfecho do resultado.

No 2.º jogo, na disputa do 3.º e do 4.º lugares, a equipa entrou a ganhar por 1-0, confiante e determinada, mas contra a corrente do jogo, a equipa Ventus Popularitas do SBN empatou a partida,

e chegou ao final da 1.ª parte a ganhar por 1-4.

A nossa equipa corrigiu alguns detalhes, alterou o 5 de base e regressou transfigurada, beliscada no seu orgulho. A reacção foi fantástica: reduziu para 2-4, 3-4, 3-5, e sempre acreditou em que a vitória era possível.

Com o tempo quase esgotado, o Bruno Lopes e o Marco Gaspar conseguiram o 4-5 e o 5-5, uma “remontada”, estavam em jogo com inteira justiça.

Na 1.ª parte do prolongamento e logo aos 2 minutos a equipa do SBN marca 5-6, e de novo a partida é empatada a 6-6; a 2.ª parte fecha sem golos e dá lugar à marcação de penáltis.

À marcação da 7.ª penalidade a equipa

Os Galácticos levou de vencida o adversário e garantiu o 3.º lugar do pódio, ganho pelo Team Foot Activo Bank do SBSI.

Por Alfeu Nascimento



XIV Torneio Interno de Futsal

O empenho e a valia das equipas participantes que almejam a conquista do torneio fazem antever um final muito intenso e participado.

Apesar do decréscimo de equipas participantes que se faz sentir de ano para ano, o nosso carismático Torneio Interno de Futsal ainda continua a ser a modalidade colectiva que mais associados congrega e mobiliza para a prática desportiva.

A edição deste ano conta com a participação das equipas: Bracara Augusta, constituída por jogadores da área de Braga; Sul do Douro Boys, área de Vila Nova de Gaia e zonas circundantes; New Jovet's, área do Porto; Maiatrecos, área da Maia e zonas circundantes, e os Galácticos da Beira, constituída por jogadores de



vários balcões da região Centro, que, devido ao local onde se disputam os jogos, em V. N. Gaia, só entram na competição na fase mais avançada do torneio.

A competição ainda vai a meio, mas a competitividade de alguns dos jogos já disputados, assim como o empenho e a valia das equipas participantes que almejam a conquista do torneio – como são os casos de Bracara Augusta, vencedora da 12.ª edição deste torneio; New Jovet's, vencedores do II Torneio de Outono de Futsal; Sul do Douro Boys, campeões em título, equipa neste ano fustigada por várias lesões dos seus atletas, bem como a voluntariosa equipa dos Maiatrecos – fazem antever um final de torneio muito intenso e participado.

Por Fernando Barrias

Encerramento dos jogos de salão

Decorreu nas instalações do Grupo Desportivo o encerramento das actividades relacionadas com os jogos de salão. Neste ano introduzimos uma modalidade nova, o *king*.

Com a presença muito honrosa do presidente João Sampaio, o evento juntou os elementos de todas as equipas participantes e alguns convidados. Neste dia realizou-se a

final que faltava – a do Torneio de Snooker.

Seguiu-se a distribuição de prémios e lembranças a todos os concorrentes com momentos de muita alegria. João Sampaio proferiu algumas palavras alusivas ao acto, felicitando todos os presentes e incentivando para que os próximos jogos sejam ainda de maior convivência entre todos. Lembrou ainda o saudoso Augusto Malheiro, tendo sido distribuída uma medalha em sua homenagem.

Seguiu-se o lanche da tarde com momentos de bom convívio.

Para memória futura ficam os nomes dos vencedores, já que não há derrotados:

Bilhar livre: António Simões

King: Joaquim Mendes

Matraquilhos: Jaime Moreira

Snooker: Camilo Campos

Sueca: Jaime Moreira – Humberto Cerqueira

Parabéns a todos os participantes!

Por Raul Soares



Campeonato de Karting na Zona Norte

Vamos entrar agora na segunda volta do campeonato, pelo que, após um breve intervalo, mais emoções estarão à nossa espera, no início de Setembro.

Terminada a primeira volta do campeonato, com quatro provas já disputadas, temos seis pilotos bem posicionados para conquistar o primeiro lugar, o que evidencia um grande equilíbrio entre todos os participantes. Em todas as provas os pilotos dão o

seu melhor para se chegarem mais à frente e mais cedo, mas, por vezes, alguns realizam manobras demasiadamente arrojadas para conseguir uma melhor colocação em pista. Nesta primeira volta os pilotos já realizaram provas com a pista molhada

e com a pista seca, o que os obriga a estar sempre bem preparados para todas as circunstâncias.

Na última prova, devido a uma contingência de última hora, os pilotos foram convidados a realizar a segunda manga numa pista mista, com uma parte do circuito a ser realizado *indoor*. Foi uma experiência do agrado de todos os concorrentes.

Vamos entrar agora na segunda volta do campeonato, pelo que, após um breve intervalo, mais emoções estarão à nossa espera, no início de Setembro.

Por José Caldas



24 horas da Batalha

Na edição anterior o 7.º lugar foi um marco histórico em termos de resultados neste tipo de provas, e as últimas participações do Grupo Desportivo asseguraram várias presenças no 1.º terço da tabela classificativa.

Mas este ano tudo foi diferente, e os problemas começaram logo nos treinos livres de sexta-feira com o *kart* a demonstrar algumas limitações em termos de desempenho quando comparado com a concorrência.

Nos treinos cronometrados os problemas mantiveram-se, e o *kart* teve de parar na garagem para assistência técnica durante mais de 30 minutos.

As limitações do *kart* eram evidentes, e não foi possível conseguir melhor do que o 12.º lugar na grelha de partida.

Com alguns minutos de atraso o ar-

ranque cumpriu a tradição dos *karts* alinhados lateralmente, com os pilotos a correr para o seu interior.

Durante os primeiros turnos ainda foi possível recuperar algumas posições, mas com o decorrer das horas os problemas no *kart* foram ficando mais evidentes, e a diferença de andamento para a concorrência era já uma realidade.

Era claro que o objectivo para a prova estava comprometido e a frustração foi aumentando com mais uma paragem na garagem para manutenção do *kart*.



No final, um 18.º lugar, resultado nada condizente com a qualidade que a equipa do Grupo Desportivo tem vindo a demonstrar.

Pior era impossível...

Por fim um agradecimento especial ao Grupo Desportivo por mais esta participação nesta histórica prova de resistência.

Por Pedro Santos

Karting, adrenalina em Palmela

i

Realização: 1 de Outubro
Inscrição até: 26 de Setembro
Ponto de encontro: Kartódromo Internacional de Palmela
Hora: 10.00h
Valor: 43 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 33 euros
Inscrição inclui: karts de 270 cc, 15 minutos de treino, 30 minutos de prova
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. O número máximo de karts pode chegar aos 36, hora de chegada 9.30h
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Se gostas de emoção e adrenalina, inscreve-te e participa.

Em Outubro, no Kartódromo Internacional de Palmela, vamos realizar uma prova interna, no sentido tradicional, com a duração de 30 minutos de corrida e os habituais 15 minutos de treino.

Deixamos um apelo aos bravos e talentosos pilotos para que a chegada à prova seja feita com pontualidade e com pelo menos 30 minutos de antecedência.

Até lá, boas curvas!

Por Miguel Chaves



EM OUTUBRO VAMOS REALIZAR UMA PROVA INTERNA, NO SENTIDO TRADICIONAL.

Mergulho anual

A nossa equipa de fotografia subaquática fez questão de acompanhar o grupo nesta aventura para que todos pudessem ficar com uma recordação desta experiência.

Realizou-se o mergulho anual com os associados e amigos do Grupo Desportivo.

Foi novamente numa fantástica manhã que mais um grupo animado embarcou na extraordinária experiência de mergulhar nas águas de Sesimbra.

Fomos presenteados com muito sol, calor e temperatura da água agradável... 17°C para Sesimbra não é nada mau!

Neste ano tivemos um grupo com 4 baptizados e 5 mergulhadores que se juntaram para mais uma aventura re-

gada com boa-disposição e companheirismo. Uma vez mais contámos com uma participação familiar, já que uma das nossas associadas escolheu comemorar o aniversário de dois dos seus membros oferecendo-lhes esta aventura inesquecível.

A visibilidade não era perfeita, mas ainda assim proporcionou aos estrepantes a possibilidade fantástica de descobrir as maravilhas do mundo subaquático.



A nossa equipa de fotografia subaquática fez questão de acompanhar o grupo nesta aventura para que todos pudessem ficar com uma recordação desta experiência... Obrigada, Rui Palma.

Para o ano há mais, e quem sabe se não teremos novos mergulhadores!!! Juntem-se a nós porque, no mínimo, garantimos uma manhã muito bem passada.

Por Rita Meireles



Torneio Interempresas

Não fomos os vencedores, mas conquistámos merecidamente o segundo lugar. O *padel* do Grupo Desportivo está de parabéns, e fica a promessa de mais troféus.



Decorreu a 2.^a edição do Torneio Interempresas, realizado pelo Clube de Padel do Campo Grande, no qual participaram 12 empresas e que contou com 35 duplas.

O Grupo Desportivo mais uma vez participou nesta iniciativa, tendo convidado 3 duplas para ir à conquista do título: Gonçalo Catarino/Pedro Leite, Rui Quintiliano/Bernardo Moraes e Luís Remédio/José Lima.

No final, o resultado não poderia ter sido melhor, pois das doze partidas realizadas, vencemos onze e perdemos apenas uma. No entanto, em ex aequo com a Portugal Telecom, o menor número de jogos sofridos fez toda a diferença.

Não fomos os vencedores, mas conquistámos merecidamente o segundo lugar. O *padel* do Grupo Desportivo está de parabéns, e fica a promessa de mais troféus.

Por Luís Remédio

Open da Flor de Laranjeira

Final apoteótica entre as duplas finalistas.

Neste ano fomos até Carcavelos realizar o nosso famoso Open da Flor de Laranjeira, que contou com a participação de 16 equipas, 32 atletas, e amigos e familiares que não deixam de assistir, *in loco*, a este Open.

Durante os encontros dos grupos devemos destacar a Rita Mata Santos, que, apesar de ter estado parada durante algum tempo por lesão, ainda assim, juntamente com a Ana Catarina Silva, chegou aos quartos-de-final deixando uma boa imagem.

Nas meias-finais, as duplas apuradas não foram surpresa, mas ressaltamos no entanto a dupla campeã do ano passado: Rui Manito/Rodrigo Beatriz,

que ganhou por um resultado bastante dilatado, fazendo acreditar em que a revalidação do título seria possível.

A final foi apoteótica entre as duplas Pedro Bugalho/Rui Quintiliano *versus* Luís Pinto/David Leiroz, com estes a

levar a melhor ao ganhar por 7/6.

Em suma, foi um excelente torneio, muito equilibrado, em que foi notória a evolução de muitos atletas na modalidade.

Por Luís Remédio



A pesca no Norte

Lembramos todos os associados de que se podem inscrever e participar nos diversos campeonatos de Pesca. Inscreva-se e venha praticar desporto pelo Grupo Desportivo.

A época de pesca da zona Norte vai a meio, e a luta pelos lugares cimeiros está intensa.

O Campeonato Interno de Rio come-



çou em Junho, e decorridas 3 provas a classificação está renhida na disputa do título de campeão. Faltam 4 provas, pelo que ainda há muitos pontos em discussão. No final de Setembro saberemos.

No Interno de Mar a classificação está mais definida, com o Mário Santos destacado em primeiro lugar. Com 5 provas realizadas e 5 primeiros lugares, dificilmente a vitória lhe fugirá.

Fomos às trutas em Montalegre, mas correu muito mal: nem uma truta para amostra. O tempo no Norte esteve muito mau neste ano. Valeram o convívio e o dia de sol.

A prova de Alto-Mar, realizada ao largo de Leixões, teve a participação de

8 atletas – incluindo 3 da zona Centro – e saiu muito peixe para agrado de todos. A 2.ª prova terá saída da Nazaré.

No Campeonato Interbancário de Mar do SBN, salientamos o 3.º lugar obtido pelo Fernando Costa e pela equipa do Grupo Desportivo.

Apuraram-se o Fernando Costa e o Jorge Couto para a Final Nacional de Surf Casting a realizar em Vila Nova de Sto. André, e para a Final Nacional de Mar a realizar na Póvoa de Varzim. O Interbancário de Rio ainda não terminou, pelo que não conhecemos os apurados para a Final Nacional que ocorrerá em Castelo Branco.

Por Jorge Couto

Grupo Desportivo vice-campeão regional de rio

Individualmente não foi um bom ano, e apenas o Brandão, o Luís Mota, o Fernando Custódio e o Duarte conseguiram a passagem para a fase final.

A pista de Coruche foi palco da última prova do Campeonato Interbancário de Rio do SBSI.

Foi debaixo de um sol abrasador que as sete dezenas de pescadores distribuídos por doze equipas fizeram um

último esforço por uma classificação que lhes permitisse participar na final nacional e colocar as suas equipas num lugar prestigiante.

Depois de partirmos à frente na primeira prova, disputada no Cabeção, nem tudo correu bem na barragem do Maranhão e descemos ao quarto lugar.

Em Coruche tivemos a última oportunidade de recuperar posições e não a deixámos fugir. Algumas boas prestações individuais permitiram a subida de duas posições e terminar num excelente segundo lugar.

Como sempre nesta pista, a pesca é muito técnica, e os pequenos detalhes cavam grandes diferenças. Com muito esforço, lá foram saindo os desconfiados barbos, alguns pimpões, peixe-gato e um ou outro alburno. No final, as pescas variavam entre os quatro quilos e algumas dezenas de gramas.

O dia terminou com o habitual almoço de convívio e distribuição de prémios. A pesca de rio segue em Setembro, com a final nacional a disputar-se neste ano em Castelo Branco.

Por José Duarte





Rui Dias vence o Open das Laranjas

Excelente torneio, onde se presenciaram fantásticas disputas de pontos e uma entrega total dos atletas.

O São João Clube de Ténis, nas Laranjeiras, em Lisboa, foi palco da 8.^a edição do torneio de ténis de campo do Grupo Desportivo, no qual fomos surpreendidos com a participação de novos talentos, elevando o nível de competição.

A jovem sensação foi Miguel Arvelos, com a sua segunda participação, na qual se notou uma evolução bastante significativa, conseguindo chegar à meia-final.

Filipe Borges foi o estreante que surpreendeu pela forma de jogar muito

genuína e pela atitude tranquila, que calmamente o levou à final.

Rui Dias, o detentor do título de campeão deste Open, prata da casa, adoptou desde o início um estilo e uma forma de jogar muito consistentes e regulares, demonstrando que o ténis é de facto a sua grande paixão desportiva, chegando assim, como todos esperavam, à final.

A final foi um excelente momento de ténis, onde se presenciaram fantásticas disputas de pontos e uma entrega total dos atletas, encerrando este torneio com chave de ouro.

Parabéns a todos os atletas e os nossos agradecimentos pela participação. Contamos que voltem na próxima edição.

Por **Rafael Franco**

Oportunidade 7 noites desde 133€

O Grupo Desportivo oferece-lhe as melhores vantagens no aluguer de apartamentos

www.gdbpi.pt

CONSULTE A NOSSA OFERTA NAS PÁGINAS 52 A 54
PARA MAIS INFORMAÇÃO CONTACTE O GRUPO-DESPORTIVO



GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL
DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



Retrospectiva do ténis de mesa em 2015-2016

O ténis de mesa do Grupo Desportivo voltou a ter uma época de ouro em 2015/2016. Ocupou por 39 vezes o pódio no 1.º escalão do Lazer, para onde ascendeu.

Lembramos que o Grupo Desportivo competiu apenas a nível do Lazer da Federação Portuguesa de ténis de mesa.

Devemos realçar, no entanto, que estes êxitos não seriam possíveis se não fosse o elevado espírito de equipa evidenciado pelos nossos atletas.

Para além de três 10.os, três 9.os, doze 8.os, três 7.os, quinze 6.os e doze 5.os lugares – logo, 48 boas classificações –, alcançou 39 lugares de pódio nove

4.os, dez 3.os, treze 2.os e sete 1.os lugares, dos quais destacamos:

Campeão distrital em pares, masculinos

Vice-campeão nacional por equipas, do 3.º escalão, masculinos

Vice-campeão distrital em pares, masculinos

Vice-campeão distrital individual, masculino

3.º lugar no campeonato nacional por equipas, 2.º escalão, masculinos



4.º lugar no campeonato nacional por equipas, 1.º escalão, masculinos; dois 1.os lugares no 1.º escalão, um 1.º lugar no 2.º escalão e dois 1.os lugares em escalão único, nas competições colectivas

Um 1.º lugar em cadetes masculinos, um 2.º lugar no 1.º escalão, um 2.º lugar no 2.º escalão e dois 2.os lugares no 3.º escalão, nas competições individuais
Dois 2.os lugares em escalão único, dois 2.os lugares no 2.º escalão e dois 2.os lugares no 3.º escalão, nas competições colectivas.

Por Carlos Galvão

O Grupo Desportivo na final nacional

Eram elevadas as nossas expectativas, que alcançámos ao obter: o 1.º lugar individual e por equipas na modalidade de pistola de ar comprimido, e o 1.º lugar equipas em carabina de cano articulado.

Ultrapassámos a fase regional do Torneio de Regularidade do Inatel para o tiro de precisão, com os atiradores do Grupo Desportivo a alcançar o primeiro lugar individual e por equipas na mo-

dalidade de pistola de ar comprimido, e o primeiro lugar por equipas na modalidade de carabina de cano articulado.

Na final nacional, o Grupo Desportivo alcançou os primeiros lugares indi-



viduais em pistola e carabina de ar comprimido, tendo a atiradora Sofia Santos conseguido um feito inédito no tiro de carabina, uma vez que alcançou o primeiro lugar na prova, apesar de se encontrar grávida já com mais de metade do período de gestação cumprido. Aqui lhe deixamos os votos de maior felicidade.

A época de tiro desportivo vai agora ter um interregno para as férias de Verão, o que vai permitir afinar as armas e rever todos os procedimentos que os atiradores têm de cumprir para que o seu desempenho seja sempre o melhor nas carreiras de tiro por onde exibem o nome do Grupo Desportivo.

Depois das férias, não faltarão provas para continuar a demonstrar a qualidade dos nossos atiradores, que tudo farão para que o nome do Grupo Desportivo continue a constar nas mais importantes provas do calendário nacional de tiro desportivo.

Por José Andrade

KGira

MORADA

AVENIDA DR. ANTÓNIO RODRIGUES
MANITO 143 LOJA A SETÚBAL

ONLINE

WWW.FACEBOOK.COM/KGIRA

CONTACTO

967 875 715

*DESCONTO ESPECIAL PARA SÓCIOS DO
GRUPO DESPORTIVO DO BANCO BPI*

15%



Calendário de Viagens 2016

Como habitualmente, o Grupo Desportivo seleccionou um conjunto de viagens em grupo e propõe aos associados os destinos seguintes. As condições gerais e o detalhe das viagens estão publicitados nesta revista.

➤ ENCONTRO DE REFORMADOS EM BRAGANÇA

De 1 a 5 de Outubro



➤ VIETNAME CLÁSSICO E CAMBOJA

De 15 a 28 de Outubro



➤ Os associados que não queiram viajar em grupo e antes o queiram fazer sozinhos podem sempre optar por uma vasta oferta de viagens individuais no formato City Breaks. Por favor consulte a nossa oferta, que inclui:

AMSTERDÃO



BARCELONA



BERLIM



ISTAMBUL



LONDRES



PARIS



PRAGA



VENEZA



POR OUTRO LADO, SE PREFERIR UMA VIAGEM "POR MEDIDA", NÃO DEIXE DE NOS CONSULTAR. SOMOS CAPAZES DE O SURPREENDER.

Encontro de Reformados em Bragança

Montes e Vales Encantados
De 1 a 5 de Outubro
5 dias, 4 noites, 9 refeições
As inscrições são limitadas



Os montes e os vales que a natureza criou com perfeição e singularidade propiciam as mais belas paisagens que a retina humana pode observar. A beleza natural das águas límpidas do lago de Sanábria, dos animais selvagens do parque de Montesinho, da própria vegetação destes locais, torna esta viagem verdadeiramente excepcional. É de realçar ainda a particularidade da vivência comunitária de Rio de Onor, que estimula um misto de emoções pela relação histórica que temos com *nuestros hermanos*.



Montes y Valles Encantados retrata a relação transfronteiriça entre Portugal e Espanha tendo como pano de fundo a beleza de dois parques naturais. Não perca esta oportunidade!

1 de Outubro – Lisboa / Vila Real / Bragança

Saída em direção a Vila Real, seguindo para Vilarinho da Samardã. Almoço. Continuação para Mirandela, até Romeu, e visita ao Museu das Curiosidades. Passagem por Macedo de Cavaleiros com pequena panorâmica, e continuação para Bragança. Chegada, *check-in* no hotel, jantar e alojamento.

2 de Outubro – Bragança

Passeio pedonal pelo castelo e pela Domus Municipalis, e visita ao Museu Ibérico da Máscara, ao Museu do

Abade de Baçal e à Sé Velha. Almoço. Visita ao Centro de Arte Contemporânea Graça Morais e resto de tarde livre. Jantar e alojamento.

3 de Outubro – Bragança / Vinhais / Castañeda / Puebla de Sanabria / Bragança

Partida para Vinhais com pequena panorâmica. Visita ao Parque Biológico de Vinhais. Saída pelo Parque Natural de Montesinho até Lagarelhos, com visita à Castanheira. Continuação para Puebla de Sanabria. Almoço. Saída pelo Parque do Lago de Sanabria, visita à igreja do Mosteiro Cisterciense de San Martin de Castañeda, paragem e visita no Lago dos peixes. Segue-se para visita ao Centro de Interpretação do Parque Natural do Lago de Sanabria e à zona histórica de Puebla de Sanabria. Regresso a Bragança, jantar e alojamento.

4 de Outubro – Bragança / Rio de Onor / Guadramil / Gimonde / Bragança

Visita ao Parque Natural de Montesinho, com especial incidência na aldeia de Rio de Onor, emblema da ruralidade transmontana, com interpretação da vida comunitária e da vida transfronteiriça vivida nesse espaço. Continuação por Guadramil até Gimonde. Almoço regional. Regresso a Bragança, jantar e alojamento.

5 de Outubro – Bragança / Miranda do Douro / Mogadouro / Lisboa

Partida para Miranda do Douro, visita à Sé e ao Museu Terra de Miranda. Continuação para Mogadouro. Almoço. Regresso à origem.



Realização: de 1 a 5 de Outubro
Inscrição até: 5 de Setembro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto ao Jardim Zoológico de Lisboa
Hora: 8.00h
Valor: 490 euros
Suplemento de quarto individual: 70 euros
Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: transporte em autocarro de turismo; seguro de viagem; visita ao Museu das Curiosidades; visita ao Museu Ibérico da Máscara; visita ao Museu Abade de Baçal; visita ao Centro de Arte Contemporânea Graça Morais; visita ao Parque Biológico de Vinhais; visita ao Centro de Interpretação do Parque do Lago de Sanábria; visita ao Museu Terra de Miranda; 9 refeições; acompanhamento com guia cultural

Inscrição não inclui: quaisquer serviços não mencionados e extras efetuados durante a estada tais como telefonemas, minibar, lavandaria, etc.; bagageiros no hotel

O pagamento poderá ser efectuado em até: 14 (catorze) prestações, com início em Janeiro, duas em Abril e em Novembro, e final em Dezembro

Recomendações: as inscrições são limitadas. Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: Ponto por Ponto, Rua Cidade de Espinho, 3 RC, 5000-611 Vila Real, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Vila Real, com o RNAVT n.º 3645

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>





Vietname clássico e Camboja

De 15 a 28 Outubro

Voos Emirates de Lisboa a Lisboa

14 dias / 22 refeições sem bebidas incluídas

15 de Outubro – Lisboa / ...

Formalidades de embarque e partida em voo com destino a Ho Chi Minh, via Dubai, refeições e noite a bordo.

16 de Outubro – ... / Ho Chi Minh

Chegada, formalidades aduaneiras, apresentação da carta de convite oficial e pagamento local do visto de entrada (25 USD), recolha de bagagem e assistência por guia local que os acompanhará durante a estada nesta cidade. *Transfer* ao hotel, jantar de boas-vindas e alojamento.

17 de Outubro – Ho Chi Minh / Delta Mekong / Ho Chi Minh

Partida para o espectacular delta do Mekong, a cerca de 2 horas de viagem de Ho Chi Minh. Em My Tho, embarque num cruzeiro, até ao coração do delta. Durante o dia terá a oportunidade de experimentar vários produtos locais, realizar um passeio numa caleche puxada a cavalos e embarcar numa típica embarcação com remos. Almoço em restaurante local e regresso a Ho Chi Minh. No caminho, visita do Templo Cao Dai. Regresso ao hotel, jantar e alojamento.

18 de Outubro – Ho Chi Minh / Danang / Hoi An (voo doméstico)

Visita do Palácio da Reunificação, antiga residência do Governador-geral da Indochina e depois do Presidente da República do Vietname do Sul. Visita exterior da Catedral de Notre Dame e da antiga Estação de Correios, seguido de tempo livre no mercado Ben Than. Almoço em restaurante local. *Transfer* para o aeroporto e voo com destino a Danang. À chegada, assistência por guia local. *Transfer* para Hoi An. Jantar e alojamento.



Realização: de 15 a 28 de Outubro
Inscrição até: 15 de Setembro
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 2815 euros
Suplemento de quarto individual: 460 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 350 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: 14 dias, 22 refeições sem bebidas incluídas, visitas e o que consta no programa
Inscrição não inclui: extras de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 14 (catorze) prestações, com início em Janeiro, duas em Abril e em

Novembro, e final em Dezembro
Recomendações: número mínimo de 20 participantes. Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: Flash Viagens, matriculada na Conservatória do Registo Comercial do Porto com o n.º 51472, RNAVT n.º 2094
Condições gerais da viagem: Disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

19 de Outubro – Hoi An

Visita panorâmica da cidade. Passeio pelo centro antigo da cidade para visitar as tradicionais casas dos comerciantes, a ponte coberta japonesa, o Museu de História da Cidade Sa Huynh, o templo chinês de Phuc Kien, etc. Almoço em restaurante local. Tarde livre para passear pelo mercado ou realizar compras. Jantar e alojamento.

20 de Outubro – Hoi An / Hué

Saída em direcção à antiga capital imperial do Vietname, passando por Hai Van e pela pitoresca praia de Lang Co. Chegada, almoço em restaurante local, *transfer* para o hotel e *check-in*. Pela tarde, visita da Cidadela Imperial, incluindo a Torre da Bandeira, os Nove Canhões Sagrados, a Porta de Ngo Mon, o Palácio Thai Hoa, Urnas da Nona Dinastia, Cidade Roxa Proibida, Museu Real e o movimentado Mercado Dong Ba. Jantar e alojamento.

21 de Outubro – Hué

Pela manhã, passeio de barco pelo romântico rio Perfume. Visita do Pagode Thien Mu e do mausoléu do imperador Minh Mang. Almoço em restaurante local. Visita aos mausoléus do imperador Khain Dinh e do imperador Tu Duc. Jantar e alojamento.

22 de Outubro – Hué / Hanói (voo Doméstico)

Transfer para o aeroporto, voo com destino a Hanói. Chegada, assistência pelo guia e visita panorâmica da cidade, mausoléu de Ho Chi Minh (visita exterior), a casa de Ho Chi Minh, o Palácio do Governador (visita exterior), o Pagode do Pilar Único, o Templo Quan Thanh, o Pagode Tran Quoc, o lago Ho Tay e o Templo da Literatura. Almoço em restaurante local. Continuação com visita ao Templo Ngoc Son, no lago Hoan Kiem, seguido de passeio a pé através do bairro antigo de Hanói. Ao final da tarde, assistência de um espectáculo



de marionetas sobre a água. Jantar e alojamento.

23 de Outubro – Hanói / Halong

Partimos em direcção a Halong Bay, Património da Humanidade e cenário de grande beleza natural. À chegada, embarque num tradicional junco com almoço a bordo. O cruzeiro atravessa a baía, navegando entre ilhotas de formas características: ilha da Tartaruga, ilha do Cão, ilha da Cabeça de Homem, entre outras. Visita de uma gruta da baía, tarde livre para relaxar. Jantar e alojamento a bordo.

24 de Outubro – Halong / Hanói / Siem Reap (voo doméstico)

Desembarque e novo embarque num pequeno barco de bambu a remos. Navegação até uma aldeia flutuante de pescadores locais e visita à famosa gruta Luon. Regresso ao barco para desfrutar de um *brunch* enquanto nos dirigimos ao cais. Desembarque e *transfer* de regresso a Hanói. No caminho, visita do pagode budista Con Son, construído em homenagem a Nguyen Trai. Chegada e *transfer* ao aeroporto de Hanói para voo com destino a Siem Reap, no Camboja. Chegada, recepção e *transfer* para o hotel. Jantar com espectáculo de danças Apsara. Alojamento.

25 de Outubro – Siem Reap / Angkor Thom / Angkor Wat

Visita aos templos de Angkor, Angkor Thom, Bayon, Baphoun, Terraço dos Elefantes, Terraço do Rei Leproso e Templo de Phimean Akas. Almoço em restaurante local. Pela tarde, visita de Angkor Wat – Património Mundial da UNESCO. Subida a Bakheng para contemplar o fantástico pôr-do-sol sobre o templo Angkor Wat. Jantar e alojamento.

26 de Outubro – Siem Reap / Ton Le Sap / Banteay Srey

Transfer para o lago Ton Le Sap e realização de um breve percurso numa



embarcação privada para visitar as aldeias flutuantes. Almoço em restaurante local. De tarde, visita ao Templo Banteay Srey ou Cidadela das Mulheres, dada a delicada beleza da sua pintura. No regresso, visita do Templo Banteay Samre. Jantar e alojamento.

27 de Outubro – Siem Reap / Ho Chi Minh (voo doméstico) / Dubai / Lisboa

Visita dos templos Ta Prohm, Bante-

ay Kdei, Ta Kep e Sras Srang. Almoço em restaurante local seguido de *transfer* para o aeroporto para voo interno com destino a Ho Chi Minh. Chegada, recolha de bagagem, assistência pelo guia de Ho Chi Minh e novo embarque para voo de regresso à sua cidade de origem, via Dubai. Noite e refeições a bordo.

28 de Outubro – .../ Lisboa

Chegada e fim da viagem.



Viagens *City Breaks*

A complementar a proposta de viagens para 2016 o Grupo Desportivo propõe também um conjunto de viagens *City Breaks*, que naturalmente pretendem ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.

Por Rui Simplício

Escapada a Amesterdão

O encanto dos seus canais, a arquitectura original das suas casas e um charme irresistível fazem desta cidade um lugar especial que nos deixa para sempre apaixonados.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 530 euros
Suplemento de quarto individual: 246 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
 Em classe U: 46 euros
 Em classe W: 106 euros
 Em classe V: 166 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Best Western Dam Square In***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição: disponível em www.gdbpi.pt

Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

Escapada a Barcelona

Diz a palavra de ordem do clube de futebol local que é *más que una ciudad*. Será pela sua riqueza arquitectónica, esplendor histórico ou beleza natural? Tudo isto e muito mais numa cidade de eleição que o deixará *encantado*.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 330 euros
Suplemento de quarto individual: 114 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 82,89 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
 Em classe U: 41 euros
 Em classe W: 78 euros
 Em classe V: 108 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Sagrada Família***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 82,89 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: Tudo o que não está referido no programa.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida, 50%, e o restante com final em Dezembro

Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

Viagens City Breaks

Escapada a Berlim

Berlim é de novo a capital de uma Alemanha reunificada, mas isso já não lhe chega. Imbuída de um espírito dinâmico e com carta branca para gastar muitos milhões de euros, ela quer ficar como um marco do século XXI.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 370 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 122,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):

Em classe U: 30 euros
 Em classe W: 59 euros
 Em classe V: 99 euros

Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Best Western Euro Berlim***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 122,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição: disponível em www.gdbpi.pt

Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

Escapada a Istambul

Istambul nem sequer é capital do seu país, mas é cada vez mais uma verdadeira capital europeia. Será uma virtude ou um defeito? O mais importante é que a sua essência (seja lá o que isso for) continua lá. Nas ruas, nas pessoas, nas mesquitas, no mar de Mármara e no Bósforo. O Velho Continente precisa de uma cidade assim.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 527 euros

Suplemento de quarto individual: 160 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,39 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):

Em classe P: 99 euros

Inscrição inclui: Avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, no hotel Barceló Saray***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens;

taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,39 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de passaporte válido por seis meses.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Ficha de inscrição: disponível em www.gdbpi.pt

Para mais informação:

contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

Viagens City Breaks

Escapada a Londres

Londres, onde uma vez mais nunca é de mais.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 34 euros
Em classe W: 178 euros
Em classe V: 258 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em

classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Royal National***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição: disponível em www.gdbpi.pt
Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.
Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

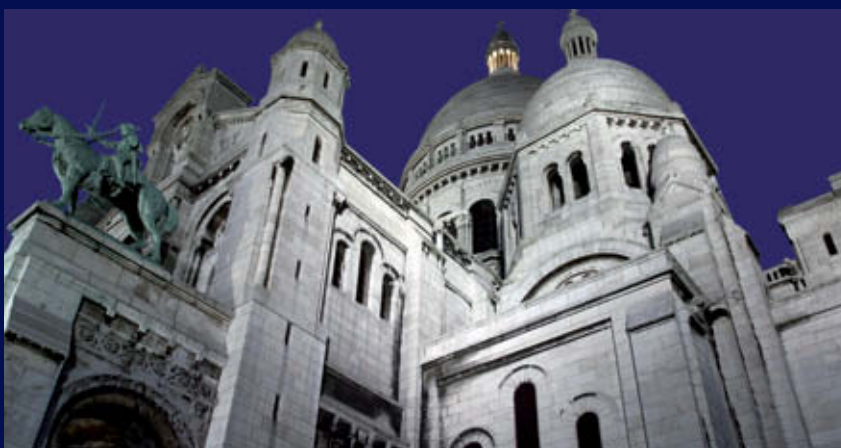
Escapada a Paris

Uma cidade que não cansa visitar, uma e outra vez, tantas as que forem precisas para ficar a par do muito que continua a haver ali para ver e fazer, porque Paris não passa de moda. Paris é sempre Paris...

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa/Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa): em classe U: 35 euros; em classe W: 65 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de ***, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; Seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão
Ficha de inscrição: disponível em www.gdbpi.pt
Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.
Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>



Viagens City Breaks

Escapada a Praga

Na capital checa, uma cidade boémia, repleta de romance e mistério, perca-se nas suas ruas repletas de literatura, música e história.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 26 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 360 euros
Suplemento de quarto individual: 114 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
 Em classe U: 38 euros
 Em classe W: 87 euros
 Em classe V: 157 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Atos***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição: disponível em www.gdbpi.pt

Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

Escapada a Veneza

Veneza é uma cidade que desperta paixões. Canais cortados por pontes em arco, gôndolas deslizando em silêncio pelas águas, palácios medievais formam um conjunto sem igual, e transformaram este lugar num sonho, aquele que todo o mundo tem: o desejo de visitar Veneza ao menos uma vez na vida. Veneza merece!



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 83 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 500 euros
Suplemento de quarto individual: 213 euros (três noites de sexta-feira a domingo); 150 euros (três noites de segunda a quinta-feira)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
 Em classe U: 48 euros
 Em classe W: 88 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites

de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Al Sole***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: não há voo directo TAP, e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa; os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição: disponível em www.gdbpi.pt

Para mais informação:

contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., com sede na Rua do Salitre, n.º 135, Lisboa, contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609>

Apartamentos

➤ CABANAS DE TAVIRA, Pedras da Rainha

Localização: junto a Cabanas de Tavira, frente à reserva natural da ria Formosa, próximo da praia de Cabanas. A recepção funciona no Aldeamento Pedras da Rainha em Cabanas 24 horas por dia.



Características:

Apartamentos T1, para 4 pessoas, equipados com frigorífico, fogão, esquentador ou termoacumulador, microondas, ar condicionado e televisão. Piscina para adultos, piscina para crianças e zonas verdes.

Condições:

A limpeza dos apartamentos é feita apenas duas vezes por semana. A lavagem da loiça é da responsabilidade do utente. A mudança de roupa é feita semanalmente ou sempre que mude o utente. Não são permitidos animais nos apartamentos. É necessário apresentar credencial emitida pelo Grupo Desportivo.

Inscrição

A taxa de inscrição é de 36 euros.

Nos períodos entre 2 de Abril e 24 de Setembro, o aluguer será feito somente à semana, com início ao sábado.

Nos restantes períodos não haverá qualquer limite mínimo e dar-se-á preferência a quem pretender ocupar o maior número de noites seguidas.

No seu próprio interesse, indique sempre um período alternativo ao pretendido, na perspectiva de inexistência de vagas.

Os pagamentos processam-se por débito em conta até Dezembro, com um pagamento mínimo mensal de 50 euros.

Desistências e penalizações

Até 30 dias da entrada, 50% do custo total do aluguer; até 15 dias, 100% do custo total do aluguer.

Períodos promocionais

De 2 de Abril a 28 de Maio e de 17 de Setembro a 8 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

Apartamentos
disponíveis
de 20 de Março
a 5 de Novembro



TABELA DE PREÇOS DOS APARTAMENTOS – 2016

ÉPOCAS E PREÇOS					
BAIXA	PÁSCOA	MÉDIA/BAIXA	MÉDIA	MÉDIA/ALTA	ALTA
08/10 a 05/11	20/03 a 02/04	02/04 a 28/05 24/09 a 08/10	28/05 a 25/06 10/09 a 24/09	25/06 a 09/07 03/09 a 10/09	09/07 a 03/09
20,00 euros	42,50 euros	42,50 euros	47,50 euros	70,00 euros	88,00 euros

Apartamentos disponíveis de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro

Apartamentos em *allotment*



➤ **ALBUFEIRA** – Areias de S. João – Parque da Corcovada

Localização: em Areias de S. João, no Parque da Corcovada, próximo da praça de touros, a 900 metros da praia.

A recepção funciona no Parque da Corcovada entre as 9.00h e as 19.00h.



➤ **OLHÃO** – Empreendimento Village Marina

Localização: em frente à marina, na ria Formosa, ao lado do Hotel Real Village Marina, a 2000 metros da praia.

A recepção funciona no empreendimento entre as 10.00h e as 18.30h.



➤ **GALÉ** – Baía Village

Localização: entre Galé e S. Rafael, com vista de mar, a 600 metros da praia.

A recepção funciona no Parque da Corcovada entre as 9.00h e as 19.00h.

Promoção especial:
**alugue por 7 noites
e pague só 6**

De 2 de Abril a 28 de Maio e de 17 de Setembro a 8 de Outubro
em todos os apartamentos.

Para mais informação contacte o Grupo Desportivo
www.gdbpi.pt



➤ MONTE DA BALAIÁ – Estrada da Branqueira

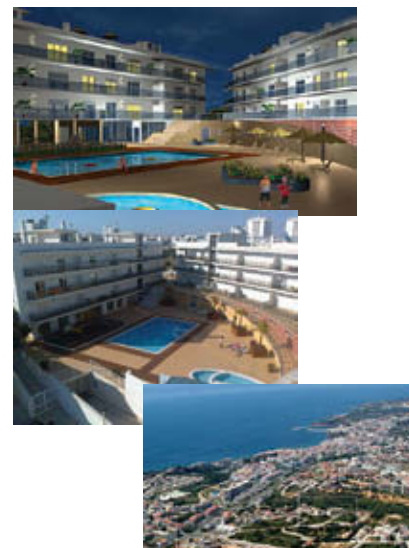
Localização: entre Albufeira e Olhos d'Água, a 1 quilómetro da praia dos Olhos d'Água, grandes áreas verdes, piscina e campo de Ténis. Restaurantes, bares e lojas a pouca distância.

A recepção funciona no Parque da Corcovada entre as 9.00h e as 19.00h.



➤ ENCOSTA DE S. JOSÉ

Localização: a 2 quilómetros das praias da Galé e dos Salgados, as melhores praias da zona, mesmo junto à rotunda de Vale da Parra. Piscina grande, *barbecue* comum do complexo, supermercado a 100 metros junto de vários bares e restaurantes. A recepção funciona no Parque da Corcovada entre as 9.00h e as 19.00h.



➤ SOLÁRIO DE S. JOSÉ

Localização: a 2 quilómetros das praias de Albufeira, na Rua Beato Vicente de Albufeira. Piscina grande, sauna, sala de *squash*, salão de jogos, supermercado a 100 metros, a 500 metros da rua dos bares, da conhecida *strip/oura*. A recepção funciona no Parque da Corcovada entre as 9.00h e as 19.00h.

Características:

Apartamentos T1 e T2, para 4 ou 6 pessoas, devidamente equipados, com direito a utilização gratuita da piscina. Os apartamentos têm quartos com cama de casal ou duas camas, sala com sofá-cama, cozinha e casa de banho, e estão equipados com fogão, microondas,

frigorífico, esquentador, máquinas de lavar roupa e louça, televisão, roupa e loiça para 4 ou 6 pessoas. Todos os apartamentos estão equipados com ar condicionado.

Condições:

A limpeza dos apartamentos é feita apenas duas (2) vezes por semana. A lavagem da

loiça é da responsabilidade do utente. A mudança de roupa é feita semanalmente ou sempre que mude o utente. Não são permitidos animais nos apartamentos. É necessário apresentar credencial emitida pelo Grupo Desportivo.

TABELA DE PREÇOS DOS APARTAMENTOS EM ALLOTMENT – 2016

ÉPOCAS E PREÇOS

	BAIXA 01/01 a 20/03 e 08/10 a 17/12	PÁSCOA/NATAL 20/03 a 02/04 e 17/12 a 31/12	MÉDIA/BAIXA 02/04 a 28/05 e 24/09 a 08/10	MÉDIA 28/05 a 25/06 e 10/09 a 24/09	MÉDIA/ALTA 25/06 a 09/07 e 03/09 a 10/09	ALTA 09/07 a 03/09
T1	35,00 euros	55,00 euros	55,00 euros	60,00 euros	75,00 euros	100,00 euros
T2	55,00 euros	75,00 euros	75,00 euros	85,00 euros	100,00 euros	120,00 euros

Inscrição

A taxa de inscrição é de 36 euros.

Nos períodos entre 2 de Abril e 24 de Setembro, o aluguer será feito somente à semana, com início ao sábado.

Nos restantes períodos não haverá qualquer limite mínimo e dar-se-á preferência a quem pretender ocupar o maior número de noites seguidas.

No seu próprio interesse, indique sempre um período alternativo ao pretendido, na perspectiva de inexistência de vagas.

Os pagamentos processam-se por débito em conta até Dezembro, com um pagamento mínimo mensal de 50 euros.

Desistências e penalizações

Até 30 dias da entrada, 50% do custo total do aluguer; até 15 dias, 100% do custo total do aluguer.

Períodos promocionais

De 2 de Abril a 28 de Maio e de 17 de Setembro a 8 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

Turismo rural

55

FÉRIAS E VIAGENS

Turismo rural

associativo 48
Agosto-Outubro 2016

➤ BEJA – ALVITO

Horta da Vila

Telefone: 91 762 89 34

Localização: Horta da Vila – 7920-201 Alvito. A Horta da Vila é uma propriedade recuperada, a 5 minutos a pé da vila.

Condições: A Horta da Vila dispõe de 5 quartos no edifício principal e 3 *bungalows* com entrada independente, com canis disponíveis para os seus animais. A tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% no alojamento e 5% nas refeições.



➤ CABECEIRAS DE BASTO

Casa de Lamas

Telefone: 253 662 202 / 91 663 54 66

Localização: edifício do século XVII, inserido no turismo em espaço rural, localizado em Alvite, Cabeceiras de Basto.

Condições: uma *suíte*, nove quartos duplos, todos com casa de banho privativa e aquecimento central. Apartamentos T1 e T2. A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



➤ CALDAS DA FELGUEIRA – NELAS

Casas do Pátio

Telefone: 96 654 03 30 / 96 848 79 75

Localização: aldeia termal de Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas

Condições: casas de campo, sob o signo dos quatro elementos da natureza: ar, terra, fogo e água. *Wi-fi* gratuito, ar condicionado, cozinha equipada, produtos Nuxe. A tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% em estada e 10% noutros produtos comercializados pela empresa Casas do Pátio, Lda.



➤ FOLHADA MARCO DE CANAVESES

Casa da Quintã

Telefone: 255 423 873

Localização: A cerca de 8 km de Amarante – placa giratória a proporcionar a

➤ CASTELO DE VIDE

Casa Amarela

Telefone: 245 901 250

Localização: Situada na bonita cidade de Castelo de Vide, na Praça D. Pedro V.

Condições: Dispõe de quartos e *suites*. Serve refeições.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



➤ CASTRO VERDE – PIÇARRAS

Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016

Localização: Monte da Ameixa, Piçarras, 7780-258 Castro Verde. Situado a 6 km da autoestrada e a 9 km de Castro Verde, o Monte da Ameixa localiza-se a 800 m da localidade de Piçarras, com uma paisagem deslumbrante sobre as planícies alentejanas.

Condições: A tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% no alojamento e 50% na cama extra. A casa possui 5 quartos duplos e um apartamento com 2 quartos. Em todas as habitações pode



ser colocada uma cama extra. O apartamento está totalmente equipado com electrodomésticos e loiças.

➤ ESPOSENDE



Hospedaria do Convento

Telefone: 271 311 819

Localização: Próximo de Figueira de Castelo Rodrigo, Foz Côa. Seguir pelo IP5 em direcção a Vilar Formoso; depois da Guarda sair para Almeida (saída n.º 30 da A25).

Condições: Dispõe de dois tipos de quartos, os do edifício principal e os do edifício da piscina.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.

Quinta da Seara

Telefone: 253 961 284 / 96 869 08 39

Localização: Esposende

Condições: Esta quinta de produção biológica possui 18ha de área total, e poderá encontrar recantos fabulosos e animais. Dispõe de apartamentos, *suites*, piscina, campo de ténis, miniginásio, e muito mais. A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 30% sobre o preço de balcão.

➤ FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO



Condições: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



➔ LOUSÃ

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480**Localização:** Situado a 25 km de Coimbra e a 2 km da Lousã. Inserido numa típica aldeia beirã que proporciona o contacto e a comunhão com a natureza. Perto do rio Ceira.**Condições:** Dispõe de quartos com áreas generosas e duas *suites* completas. A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

➔ MEDELO – FAFE



Casal da Batoca

Telefone: 91 663 54 66**Localização:** Situada em Entre Douro e Minho, em Medelo, na linda região de Fafe, inserida no turismo em espaço rural.**Condições:** A casa principal tem dois quartos, enquanto o antigo palheiro tem três quartos duplos, todos com casa de banho privativa e aquecimento central. Dispõe de apartamentos T2 e T3.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

➔ SEIA – CARRAGOZELA

Refúgio de Corisco

Telefone: 91 997 27 17**Localização:** Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela.

➔ MONTEMOR-O-NOVO

Herdade do Barrocal de Baixo

Telefone: 266 847 319**Localização:** A herdade fica a 6 km da saída de Montemor-o-Novo, na auto-estrada Lisboa-Elvas e a 3 km daquela cidade, na EN 114, a caminho de Santarém.**Telefone:** 272 654 008 / 96 443 74 01**Localização:** Situado entre Lousã e Castelo Branco, próximo de Estreito, em S. Torcato Moradal, concelho de Oleiros.
Condições: Dispõe de cinco quartos independentes, todos com casa de banho completa, aquecimento central e televisão. Estacionamento, jardim e piscina de água salgada.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

➔ PENICHE – SERRA D'EL REI

Quinta do Juncal

**Telefone:** 91 839 16 48**Localização:** a Casa de Chandezil está situada a cerca de 3km de Ponte de Lima, em Santa Comba.**Condições:** possui estacionamento dentro da propriedade, cada espaço tem capacidade para 4 (quatro) pessoas e possibilidade de uma cama extra, aquecimento central, televisão, chaleira, chá, secador de cabelo, 1 berço, 1 cadeira da papa até 15kg e 1 banheira de bebé (requer reserva). O preço inclui o pequeno-almoço. A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.

➔ SANTIAGO DO CACÉM

Monte Xisto Hotel Rural****

Telefone: 269 900 040 / 92 758 64 84**Localização:** situada a cerca de 120 km de Lisboa, em vale das Éguas e a 10 minutos de 20 maravilhosas praias**Condições:** dispõe de 10 quartos duplos e uma casa de campo T2 decorados com todo o gosto e requinte
Serviço de *padel*, ténis, circuito de *fitness*, bicicletas, *kart cross* e piscina exterior.Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N
Longitude: 7°45'48.78"W**Condições:** A tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.**Condições:** Possui unidade principal e casinhas rurais com preços diferenciados. A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

➔ OLEIROS

S. Torcato Moradal

**Telefone:** 262 003 100 / 92 501 70 74**Localização:** Peniche – Serra D'el Rei 2510-192 Óbidos**Condições:** A quinta tem ao seu dispor um grande jardim, piscina exterior, campo de ténis, sala de jogos, sala de estar e varanda com majestosa vista para a Berlenga.

A tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre as tarifas de balcão.

➔ PONTE DE LIMA

Casa de Chandezil



A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão.



⇒ SERTÃ – ERMIDA

Casa do Tio Tenente

Telefone: 274 685 106 / 91 628 45 13

Localização: próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal

Condições: Seis *suites*, todas com base de duche e zona de vestir. Sala de estar, sala de jantar, sala de jogos, amplas zonas de lazer, jardim e parque de estacionamento privativo.

Os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suite*.



⇒ SINTRA

Quinta dos Junqueiros

Telefone: 21 928 02 56

Localização: A Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.

Condições: Dispõe de casas T1 e T2 equipadas com aquecimento central, lareira e churrasqueiras exteriores.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



⇒ VALE DE CAMBRA – RÔGE

Traços de Outrora

Telefone: 91 879 56 74 / 91 490 72 48

Localização: aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra

Condições: composta por 4 casas, 2 x T1, T2 e T4, todas equipadas com casa de banho e cozinha.

⇒ VIEIRA DO MINHO

Casa dos Martinhos



Telefone: 253 668 270 / 93 409 00 77

Localização: Sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.

Condições: Seis quartos e duas *suites*, todos equipados com aquecimento central e casa de banho privativa.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

⇒ VILARINHA, BORDEIRA

Monte da Vilarinha



⇒ VILA RUIVA – CUBA

Casa do Alto da Eira

Telefone: 284 412 619 / 96 557 99 18

Localização: Situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvíto.

Condições: Dispõe de quartos com e sem casa de banho; serve refeições confeccionadas em forno de lenha.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



A tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.

Telefone: 253 656 331

Localização: Sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.

Condições: O preço dos quartos inclui o pequeno-almoço regional.

A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.

⇒ VIEIRA DO MINHO

Quinta de S. Simão



Telefone: 285 973 218

Localização: Siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.

Condições: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



Consulte as nossas
parcerias em www.gdbpi.pt.
Temos mais de 800 parceiros.

NOVOS PARCEIROS:

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS



**EXTERNATO FERNÃO
MENDES PINTO**
Lisboa
Tel.: 21 778 01 88



GAYA DANCE FACTORY
Vila Nova de Gaia
Tel.: 22 375 03 94

ARTIGOS PARA O LAR



SECURITAS DIRECT
Lisboa
Tel.: 21 414 70 52



MARIA INÊS HOME STYLE
Lisboa
Tel.: 21 134 44 74

ATL – CRECHE INFANTÁRIO



**GYMBOREE PLAY
& MUSIC**
Porto
Tel.: 22 093 48 67

CAMPISMO



**SIRIUS PARK –
ECOCAMPING**
Atalaia - Montijo
Tel.: 91 956 99 55 /
91 429 03 62

DESPORTO



CYCLING CLUB
Amadora
Tel.: 21 471 09 30

GINÁSIO HEALTH CLUBS



FITNESS HUT
ALMIRANTE REIS
Lisboa – Lisboa
Tel.: 91 37 69 568

MOTOCICLOS



RENT RIDERS
Lisboa
Tel.: 21 352 05 05



SAÚDE E BEM ESTAR



**BONFANTE DENTAL
CLINIC**
Carcavelos
Tel.: 21 458 01 70



MARIA DO BAIRRO
Lisboa
Tel.: 91 743 53 54



**CLÍNICA MÉDICA
CAPITALIS**
Lisboa – Lisboa
Tel.: 96 686 43 70



**OSTEOTERAPIAS –
OSTEOPATIA E PILATES
CLÍNICO**
Viana do Castelo
Tel.: 258 405 041

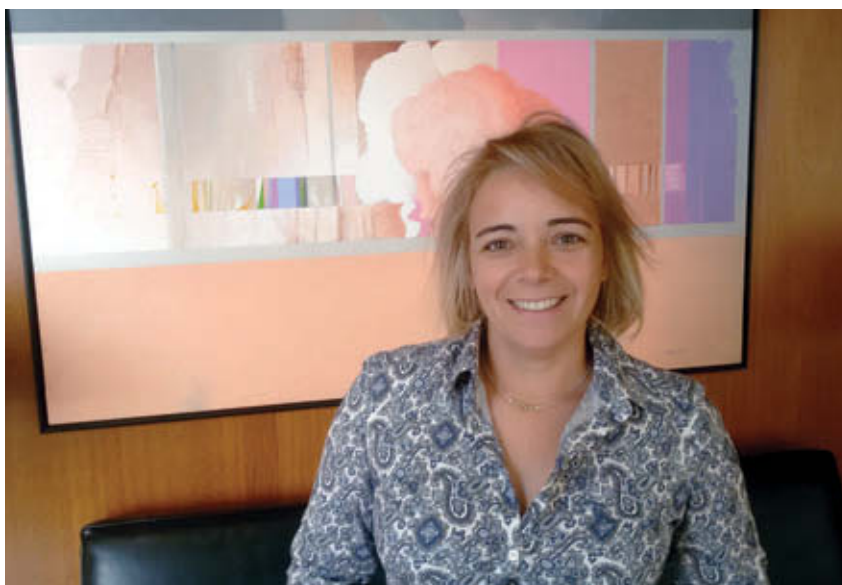


**JELARION
POR ENERGIA KI**
Lisboa
Tel.: 93 351 07 02



RITA AMORIM
Lisboa
Tel.: 91 489 67 55

A correr ou a caminhar, «boa-disposição» é a palavra de ordem



Com o objectivo de reforçar a ligação entre associadas e o Grupo Desportivo (sou a única mulher no Norte), este decidiu convidar-me para fazer parte da Direcção no mandato 2016-2019.

Senti-me lisonjeada e muito honrada, pelo que aceitei imediatamente. No entanto, não tinha noção alguma da tarefa que me esperava e tive receio de não estar à altura das expectativas.

Foram-me atribuídas, em conjunto com outros elementos da Direcção, as pastas do Atletismo e das Parcerias Culturais. Parcerias ainda não domino, mas parceiros tenho muitos, que me dão – todos eles! – uma ajuda preciosa. Já a pasta do Atletismo é definitivamente “a minha praia”.

Contudo, a minha tarefa não tem sido fácil. Aliás, se fosse fácil, não era eu, que gosto de um bom desafio, que estaria aqui. Com determinação parti

para o terreno e tenho corrido muito (até comprei umas sapatilhas especiais para o efeito), desde: a escolha do calendário das provas, a publicação das mesmas no *site* do Grupo Desportivo, as inscrições, a troca de *emails* com os atletas, os dorsais, as fotografias, a logística, a notícia do evento... muitos quilómetros tenho percorrido.

Ao Grupo Desportivo estão sempre a chegar novos atletas e de todas as idades (a última inscrição foi a da Francisca, com apenas 6 anos); no entanto, são cada vez mais exigentes, todos querem correr com as cores do Grupo Desportivo, porém a *T-shirt* nunca veste bem à primeira («é grande», «é quente, tem de ser cava», «é curta...»), e as condições climatéricas no dia da prova nunca são as mais favoráveis (até parece que o Grupo Desportivo tem ligação directa ao S. Pedro), e as fotogra-

Ao Grupo Desportivo estão sempre a chegar novos atletas e de todas as idades (a última inscrição foi a da Francisca, com apenas 6 anos); no entanto, são cada vez mais exigentes – todos querem correr com as cores do Grupo Desportivo

ANA PIRES

fias, essas, sim, são um verdadeiro problema («tira a foto do *site*, que estou gorda», «falta a foto do apito», «não apareço em nenhuma foto»). Mas as exigências não terminam por aqui, pois no próprio Grupo Desportivo essas são crescentes: «as fotos não têm a qualidade exigida», «não posso divulgar esta crónica», «Ana, a notícia tem de ter 4000 caracteres». Nunca se consegue agradar a todos; não obstante, vou fazer o impossível para tentar chegar à meta (2019) com o maior número de atletas e todos bem-dispostos.

Ainda assim, posso afirmar que o balanço não podia ser mais positivo. Vejo o meu esforço reconhecido, e todos os dias ouço uma palavra de agradecimento, o que me enche de orgulho e vontade de continuar.

É óbvio que só se consegue chegar à meta com muito apoio, e no meu caso a colaboração do meu parceiro António Cardoso é imprescindível.

Espero nestes quatro anos contribuir, ainda que singelamente, para um melhor estilo de vida dos nossos associados. Nunca se esqueçam de correr ou caminhar. Com o Grupo Desportivo têm garantido convívio, alegria e boa-disposição.

E agora, tenho de vos deixar e ir a correr, porque a próxima prova já começou. ESPEREM POR MIM !!



Como sabemos que nem sempre é fácil deslocar-se à farmácia, a Farmácia Internacional leva até si todos os medicamentos e produtos de saúde que necessita.

De segunda a sexta-feira, um colaborador da farmácia entrega o seu pedido num prazo máximo de 12 horas, com a mesma qualidade, profissionalismo e simpatia de sempre.

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site www.farmacaiinternacional.pt

DIREÇÃO TÉCNICA

Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

Consulte as condições que oferecemos aos sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI em www.gdbpi.pt



FARMÁCIA INTERNACIONAL
Rua do Ouro, n.º 228-230
1100-065 Lisboa

T 213 241 369
F 213 241 369

farminternacional@yahoo.com

HORÁRIO

De 2ª a 6ª, das 8:30 às 20:00
Sábados e Domingos das 10:00 às 19:00

www.farmacaiinternacional.pt

O nosso parceiro para todas as soluções imobiliárias

Procure a consultora Vanessa Espada e saiba como receber prémios que poderão ir até aos **3.000** euros.

Não tome decisões de comprar, vender ou arrendar, sem nos consultar.

www.facebook.com/convictus

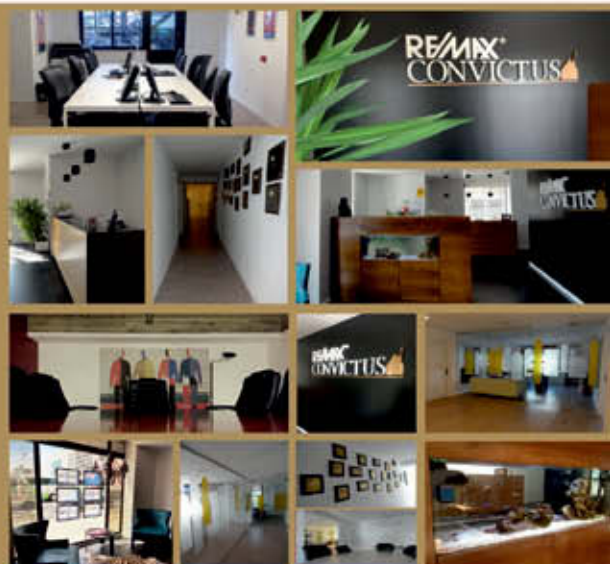


VANESSA ESPADA

Tlm.: 927 246 077

Email: vcespada@remax.pt

«Uma casa é feita de
sonhos e amor»



**RE/MIX
CONVICTUS**
LISBOA | CASCAIS GROUP

Cada agência é de gestão e propriedade independentes. AMI 4719

Muitos Sócios do Grupo Desportivo já
ganharam dinheiro. **SEJA O PRÓXIMO!**



GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL
DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI

