

CISION



Global Media Intelligence

PRESS BOOK

1. (PT) - Correio do Minho, 04/04/2014, ABC/UMinho vitorioso em todos os escalões	1
2. (PT) - Diário de Leiria, 04/04/2014, Juniores do SIR quebram invencibilidade do líder	2
3. (PT) - Diário de Notícias da Madeira, 04/04/2014, Marítimo recebeu I Ciclo de voleibol e andebol	3
4. (PT) - Diário de Notícias da Madeira, 04/04/2014, Ventura Garcês já libertou apoios ao desporto	4
5. (PT) - Diário do Minho, 04/04/2014, ABC é Gigante!	5
6. (PT) - Diário do Minho, 04/04/2014, Barcelos recebe quarta concentração norte	6
7. (PT) - Jornal de Notícias, 04/04/2014, Agenda	7
8. (PT) - Record, 04/04/2014, Andebol	8
9. (PT) - Diário de Aveiro, 03/04/2014, S. João da Madeira prepara-se para a Andebolmania	9
10. (PT) - Região de Leiria, 03/04/2014, A mexer	11
11. (PT) - Douro Hoje, 02/04/2014, Resultado melhor que a exibição	12
12. (PT) - Região de Rio Maior, 28/03/2014, Selecção de Andebol preparou qualificação em Rio Maior	13
13. (PT) - Entre Margens, 27/03/2014, Seniores do Ginásio Clube vencem Fermentões	14
14. (PT) - Interior, 27/03/2014, Congresso Ibérico sobre Andebol	15
15. (PT) - Setubalense, 26/03/2014, Rectificação	16
16. (PT) - Desportivo de Guimarães, 25/03/2014, Xico Andebol carimbou lugar na Fase Final	17
17. (PT) - Pais Positivo, 01/03/2014, Hidratação antes, durante e após o exercício	19



Formação

Juvenis

Jornada positiva para a Didáxis

O passado fim-de-semana foi positivo para as equipas de andebol da Didáxis. A equipa do escalão de juvenis participou no campeonato de desporto escolar e conseguiram o passaporte para a final nacional.

Nesta última jornada, as juvenis receberam a Escola Carlos Amaranente e o Colégio de Gaia tendo vencido os dois jogos por 25-9 e 22-18. Com estes resultados, a Didáxis segue invicta para a luta do ceptro nacional comprovando a qualidade do clube. Esta equipa de juvenis da Didáxis vai participar no Torneio Internacional de S. J. da Madeira nos dias 16 a 19 de Abril. Já no escalão de infantis iniciou-se a fase final do campeonato regional com a recepção ao Vermoim, tendo vencido por 23-9.

NAC. INIC. FEM. JOR. 7

RESULTADOS

Didáxis, 27; A. Garrett, 25

Juvenmar, 12; Leça, 39

Maiastars, 34; Alpendorada, 50

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. Leça	7	6	1	0	262	130	20
2. Alpendorada	7	6	1	0	269	176	20
3. Didáxis	7	5	0	2	168	167	17
4. Maiastars	7	1	0	6	180	240	9
5. Juvenmar	7	1	0	6	142	247	9
6. A. Garrett	7	1	0	6	154	215	9

NAC. INIC. MASC. JOR. 5

RESULTADOS

ABC A, 32; Xico, 19

ABC A, 34; S. Mamede, 23

Xico, 25; Fafe A, 22

Fermentões, 20; Ág. Santas, 37

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. ABC/UMinho A	5	5	0	0	163	123	15
2. Ág. Santas	5	4	0	1	167	126	13
3. ISMAI	5	3	0	2	162	136	11
4. São Mamede	5	3	0	2	133	123	11
5. Xico Andebol	5	2	0	3	109	142	9
6. Fafe A	5	2	0	3	129	139	9
7. St. Tirso	5	1	0	4	123	156	7
8. Fermentões	5	0	0	0	108	149	5



ABC/UMinho vitorioso em todos os escalões

FIM-DE-SEMANA PERFEITO para o ABC/UMinho que venceu todos os jogos disputados em todos os escalões. E vai liderando na I Divisão Nacional.

ANDEBOL

| Carlos Costinha Sousa |

Uma vez mais o ABC/UMinho marca presença no topo. Foi um fim-de-semana perfeito com triunfos em todos os escalões.

Os juniores iniciaram a sua caminhada na fase final com uma difícil recepção aos tetra-campeões nacionais. O ABC/UMinho entrou melhor nesta partida e desde cedo assumiu o comando do jogo, ao intervalo já vinha o Sporting por 16-13, confirmando a vitória por 31-23 na segunda parte.

Por sua vez, os juvenis A receberam o Infesta e rapidamente assumiram o marcador e dominaram a partida vencendo por claros 43-25.

Os iniciados A tiveram duplo confronto. O Xico Andebol foi o primeiro adversário e a vitória por 32-19 conquistada em Guimarães foi clara. No segundo jogo recebeu o S. Mamede e dominou vencendo por 34-23.



Raul Maia levou os juniores do ABC/UMinho a mais um triunfo no campeonato

Arsenal em caminhada triunfal

III DIVISÃO NACIONAL

| Carlos Costinha Sousa |

Cinco jogos, cinco vitórias e o Arsenal da Devesa Andebol continua a sua caminhada triunfal para a conquista do título de campeão nacional da III divisão, depois de ter levado de vencida o seu rival mais directo, a formação do Estarreja, o que permitiu isolar-se na liderança da tabela classificativa.

No jogo que agrupou os dois primeiros classificados desta zona norte da III divisão, até ao momento contando por vitórias todos os jogos realizados, decorreu com o domínio absoluto da equipa bracarense e terminou com uma vitória clara, com o resultado final de 35-28.

O jogo até começou melhor para o Estarreja, mas o Arsenal da Devesa cedo se impôs e conseguiu um parcial de 14-12 ao in-

tervalo.

Perante um pavilhão Flávio Sá Leite bem composto, os bracarense não facilitaram na segunda parte e, apesar do equilíbrio, o Arsenal teve sempre maior ascendente e no final do tempo vinha mesmo por 35-28.

Com esta vitória, o Arsenal da Devesa isolou-se no comando da III divisão, somando 15 pontos e tendo agora mais dois que o seu adversário mais directo.

II DIV. AP. CAMP. JOR. 25

RESULTADOS

S. Bernardo, 25; Fermentões, 23

Xico Andebol, 40; Sanjoanense, 28

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. Xico Andebol	24	21	1	2	794	589	67
2. St. Tirso	24	20	1	3	743	611	65
3. FC Porto B	25	17	1	7	704	660	60
4. S. Mamede	24	17	1	6	691	613	59
5. CS Marítimo	24	14	3	7	650	619	55
6. Santana	24	11	2	11	667	660	48
7. Fermentões	24	11	2	11	623	652	48
8. S. Bernardo	24	11	0	13	650	665	46
9. FC Gaia	25	9	2	14	647	660	45
10. Infesta	24	7	2	15	614	677	40
11. Académico	24	6	1	17	576	696	37
12. S. Paio	24	5	2	17	560	641	36
13. Modicus	24	4	4	16	596	677	36
14. Sanjoanense	24	4	2	18	585	680	34

III DIV. AP. CAMP. JOR. 5

RESULTADOS

Arsenal, 35; Estarreja, 28

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. Arsenal	5	5	0	0	167	115	15
2. Estarreja	5	4	0	1	153	143	13
3. Boavista	5	3	0	2	130	131	11
4. Juve Lis	5	3	0	2	132	113	11
5. Alcabastrense	5	3	0	2	150	139	11
6. Monte	4	1	0	3	106	110	6
7. Gondomar	5	0	0	5	122	155	5
8. SIR 1.º Maio	4	0	0	4	81	135	4

I DIV. JUN. MASC. JOR. 1

RESULTADOS

Xico Andebol, 23; Benfica, 27

ABC/UMinho, 31; Sporting, 23

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. ABC/UMinho	1	1	0	0	31	23	3
2. FC Porto	1	1	0	0	29	23	3
3. Benfica	1	1	0	0	27	23	3
4. Xico Andebol	1	0	0	1	23	27	1
5. Belenenses	1	0	0	1	23	29	1
6. Sporting	1	0	0	1	23	31	1

II DIV. JUN. MAS. JOR. 5

RESULTADOS

Monte, 20; Fermentões, 33

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. Infesta	5	4	0	1	141	138	13
2. Avanca	4	4	0	0	126	103	12
3. Fermentões	5	3	0	2	136	123	11
4. Penafiel	5	1	0	4	144	161	7
5. Santana	3	1	0	2	85	82	5
6. Monte	4	0	0	4	96	121	4

2.ª FASE A JUV. MAS. J. 9

RESULTADOS

ABC/UMinho A, 43; Infesta, 25

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. Ág. Santas	9	8	0	1	251	193	25
2. ABC A	9	7	0	2	277	226	23
3. Infesta	9	4	1	4	256	238	18
4. FC Porto	9	4	0	5	257	249	17
5. Carvalhos	9	3	1	5	261	259	16
6. Lamego	9	0	0	9	212	349	9

2.ª FASE B JUV. MAS. J. 6

RESULTADOS

Xico Andebol, 32; St. Tirso, 27

Fermentões, 34; Fafe, 36

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. Xico Andebol	5	5	0	0	144	123	33
2. Fafe	5	3	0	2	167	155	29
3. ISMAI	5	1	0	4	137	165	28
4. St. Tirso	6	3	1	2	176	169	28
5. Fermentões	5	2	0	3	154	157	23
6. S. Mamede	5	1	1	3	143	140	20
7. CA Leça	5	2	0	3	132	144	19

NAC. JUV. MAS. JOR. 5

RESULTADOS

Académico, 24; AAPL, 24

Gaia, 30; Afifense, 26

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. AAPL	5	3	1	1	139	108	12
2. Académico	4	3	1	0	137	97	11
3. Afifense	5	3	0	2	146	129	11
4. Penafiel	4	3	0	1	130	86	10
5. Gaia	4	3	0	1	123	95	10
6. Póvoa Varzim	4	2	0	2	82	104	8
7. Santana	5	0	0	5	116	160	5
8. SVR Benfica	5	0	0	5	98	192	5

2.ª FASE A JUV. FEM. J. 5

RESULTADOS

Alpendorada, 19; Maiastars, 32

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M	S	P
1. Col. Gaia	5	4	0	1	152	123	13
2. Maiastars	4	4	0	0	143	88	12
3. CA Leça	4	3	0	1	103	92	10
4. Didáxis	5	2	0	3	131	141	9
5. Alpendorada	5	1	0	4	119	142	7
6. Garrett	5	0	0	5	117	179	5



Juniores do SIR quebram invencibilidade do líder



Nazaré São esperados cerca de 260 atletas

Andebol

2.ª Divisão



Os juniores masculinos da SIR 1º de Maio proporcionaram a todos os presentes mais um grande jogo de andebol. Recebendo o líder da segunda fase do campeonato nacional da II divisão, ainda invicto, a equipa marinhense venceu de forma clara, colocando-se a apenas um ponto do Alavarium.

Os jovens de Picassinos fizeram uma primeira parte irrepreensível. Com uma defesa muito agressiva, fizeram do contra-ataque a sua principal arma, chegando ao intervalo a vencer por uns esclarecedores 13-5. No segundo tempo, temendo uma forte reacção do adversário, a SIR entrou nova-

mente muito concentrada, sendo obrigada a meio do segundo tempo a optar por uma marcação individual ao lateral esquerdo adversário, enquanto o Alavarium optava pela marcação a dois jogadores da SIR, João Gomes e João Daniel.

À entrada nos últimos cinco minutos de jogo a equipa marinhense vencia ainda por seis golos de diferença, no entanto o grande desgaste da partida fez-se sentir nestes últimos minutos, o que permitiu ao Alavarium reduzir a sua desvantagem para os 24-21, resultado final da partida.

O campeonato será agora interrompido, retomando no próximo dia 27 de Abril com a recepção aos Empregados do Comércio. ◀

DESPORTO ESCOLAR

DEPOIS DO FUTEBOL

Marítimo recebeu I Ciclo de voleibol e andebol



Elmano Santos e Carlos Pereira unidos em prol da juventude madeirense. FOTOS DR

O Complexo Desportivo do Marítimo recebeu, na passada segunda-feira, mais uma actividade organizada pela Direcção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE).

Trinta e sete escolas do Concelho do Funchal estiveram representadas neste evento, desta feita praticando andebol e voleibol. Recorde-se que anteriormente o C. S. Marítimo já havia acolhido o futebol dos alunos do I Ciclo do concelho funchalense. "O Marítimo está sempre disponível para acolher estas iniciativas, colocando as suas infra-estruturas à disposição da comunidade", referiu na oportunidade o presidente verde-rubro, Carlos Pereira. Sem a colaboração do clube maritimista estas organizações da DSDE não seriam viáveis, o que levou o Director de Serviços, Elmano Santos, a "agradecer" a disponibilidade do clube.

Esta iniciativa que juntou andebol, no pavilhão, e voleibol, no



OS ALUNOS DO I CICLO EXPERIMENTAM DIVERSAS MODALIDADES

relvado sintético, teve ainda a particularidade de ter uma disputa inédita, associando estas duas modalidades, com os oito alunos de cada estabelecimento de ensino presentes a experimentarem essas vivências.

Estiveram presentes mais de

300 crianças, tendo-se registado os seguintes vencedores dos grupos formados: Colégio Salesianos, Princesa D. Amélia, Ilhéus, R.D. Dias, Faial, Mota Freitas, São Filipe e Tanque/Monte (voleibol), Colégio Salesianos, Júlio Dinis, Ajuda, Livramento, Lisbonense, Faial, Bom Jesus, São Filipe, Colégio do Marítimo, Lombada e Olga de Brito (andebol).

Basquetebol em várias frentes

Nesta semana decorreram outras iniciativas da Direcção de Serviços do Desporto Escolar. No basquetebol, por exemplo, houve actividade para os alunos do I Ciclo da Ponta do Sol, Machico e Santana, enquanto para os outros graus de ensino decorreu, no Pavilhão da Levada, mais uma Concentração de Iniciadas.

A grande vencedora foi a Escola da Ribeira Brava, seguida da Ponta do Sol, Carmo e por Bartolomeu Perestrelo.



EM FOCO



O Marítimo já colaborou com a Direcção de Serviços do Desporto Escolar na realização da actividade de futebol para as escolas do I Ciclo do Funchal, tendo agora recebido e apoiado nos transportes, nas modalidades de andebol e de voleibol.



Carlos Pereira e Manuel Alves em festa com os alunos.



Voleibol e andebol estiveram juntos na actividade.

Ventura Garcês já 'libertou' apoios ao desporto

PRAD 2013/14 FOI FINALMENTE ASSINADO PELO SECRETÁRIO DAS FINANÇAS

FILIPE SOUSA

fsousa@dnoticias.pt

O Plano Regional de Apoio ao Desporto para a corrente época de 2013/14 (PRAD) deverá ser publicado no Jornal Oficial da Região (JORAM) muito em breve. Isto porque o secretário regional do Plano e Finanças já 'libertou' o documento, elaborado pela Direcção Regional de Juventude e Desporto (DRJD).

Segundo apurou o DIÁRIO, Ventura Garcês devolveu o documento devidamente assinado ao secretário regional da Educação e Recursos Humanos, Jaime Freitas, pelo que a qualquer momento será publicado como portaria.

Os documento que define os valores a atribuir a cada área de apoio ao desporto, tendo por base o Orçamento da Região para o ano em curso, vai ser finalmente apresentado ao mundo, isto numa altura em que os diversos campeonatos regionais e nacionais caminham a passos largos para o seu fim.

Uma vez publicada a portaria, a DRJD poderá avançar para a celebração dos contratos-programa e depois será necessário cumprir um longo processo burocrático, antes de serem desbloqueadas as verbas para clubes e associações. Algo que nunca acontecerá antes de Agosto, isto é, quando muitos já estiverem em plena época de 2014/15.



Ventura Garcês já passou a 'batata quente' para o colega Jaime Freitas.

MADEIRA SAD E CAB MADEIRA 'SALVOS' COM DESLOCAÇÕES AÉREAS DE 2012/13

A asfixia financeira que vivem os clubes será minimizada na próxima semana para os 'sortudos' Madeira Andebol SAD (masculinos e femininos) e CAB Madeira. Estes três clubes, que fazem parte da Área de Apoio 1, viram publicados os contratos-programa com o Governo relativos às deslocações aéreas da última época (2012/13) e já assinaram os documentos, pelo que agora aguardam, de forma impaciente, que o

dinheiro entre nos cofres, como forma de poderem 'sobreviver' até ao final da época. Há viagens para cumprir ainda na presente temporada e sem o pagamento de parte dos subsídios públicos a que têm direito os clubes já avisaram que será impossível cumprir com as obrigações. O 'recado' foi transmitido e os governantes terão prometido que na próxima semana serão desbloqueadas as verbas refe-

rentes aos contratos-programa. Quando a números, a equipa masculina do Madeira SAD vai receber 52.836,29 euros, enquanto os femininos têm direito a 29.229,11 euros. Já a formação do CAB Madeira foi concedido um apoio de 12.705 euros. Registe-se ainda que a celebração dos contratos-programa prolonga-se até 31 de Dezembro deste ano, mas se o dinheiro não 'cair' para a semana...



FERNANDO PARENTE

OPINIÃO

ABC é Gigante!

O ABC/UMinho venceu recentemente o Sporting C.P. por 24-23 e o Porto por 20-25, este último jogo em "casa" deste rival. Estes dois jogos, que contaram para a prova maior do Andebol português, colocam o ABC no topo da tabela classificativa e a disputar com estes dois clubes, mais o S.L. Benfica, o título de Campeão Nacional de Andebol. Impressionante!

Este comportamento desportivo do ABC/UMinho é absolutamente notável, ainda mais se pensarmos que os orçamentos anuais dos rivais serão seguramente 5 a 10 vezes maiores. Mas ainda bem que no desporto as regras são iguais para todos, e que dentro de campo, no caso desta modalidade, só podem estar no máximo 7 atletas de cada vez! Que conclusão imediata é que se pode tirar desta constatação? Certamente que os atletas e treinadores trabalham e empenham-se melhor, muito melhor que os seus rivais. Aqui está a grande diferença, marcada pela motivação pelo jogo, treinar e competir concentrados, querer melhorar a qualidade técnica e tática durante todo o ano.

Este clube especial de Braga, que em 1994 disputou a final da Liga dos Campeões Europeus com o Teka de Santander (clube este que curiosamente já não existe) é sem dúvida nenhuma a melhor escola de formação de atletas de andebol em Portugal e uma referência para a modalidade na Europa. A aposta na formação, na qualidade dos seus treinadores de todos os escalões e recrutamento de alguns jogadores de referência (aqueles até onde se pode "esticar" em termos orçamentais), têm sido decisivos para o palmarés que a sua equipa sénior já atingiu, nomeadamente desde o final dos anos 80, com a conquista de 12 Campeonatos Nacionais, 10 Taças de Portugal, 5 Supertaças e ainda uma final na Taça Challenge da EHF.

Ninguém fica indiferente aos feitos que o ABC/UMinho tem conseguido a nível desportivo, nomeadamente nestes últimos tempos. Um clube que grangeia respeito por todos os adversários, que lhe reconhecessem o mérito de ser uma fábrica de produção de talento e que teima em não parar, que alimenta com o seu produto clubes de "maiores posses" materiais. Mas o espírito deste clube é diferente, são poucos os atletas de grande craveira nacional que não vestiram de amarelo, e que provavelmente, no seu íntimo, não se sentem verdadeiros campeões.

O ABC de Braga não é grande, é GIGANTE! Para além de continuar a formar excelentes praticantes de Andebol todos os anos, alguns dos quais, como já vimos, acaba por "perder" pelas leis do mercado para os 3 (chamados de) grandes clubes nacionais, luta sempre de igual para igual com estes últimos..., pelo menos dentro do campo, numa competição onde quase sempre os orçamentos desiguais quase sempre ditam as suas leis. Mas o ABC existe e mostra o que é a criação de qualidade e a única saída para o país evoluir em termos desportivos, a aposta continuada na formação dos atletas!



04-04-2014

ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS**Barcelos recebe quarta concentração norte**

A quarta concentração do grupo norte do campeonato nacional de andebol em cadeira de rodas, disputa-se no dia 26 de abril, no Pavilhão Municipal de Barcelos.

O campeonato nacional de ACR é disputado em dois grupos que se juntam a 10 de maio em Viseu para realizarem as finais e assim se definir a classificação final. O calendário de jogos da quarta concentração do grupo norte é o seguinte:

ACR4 - 10h00 - APD Braga-ADMB Barcelos; 10h45 - APD Paredes-APD Porto; 11h30 - Vencidos; 12h15 - final.

ACR7 - 14h30 - APD Braga-APD Porto; 15h30 - APD Porto-APD Paredes; 16h30 - APD Paredes-APD Braga.



//AGENDA

AGENDA

ANDEBOL - Torneio de Qualificação para o Europeu (Sub-30/Sérvia) - Portugal-Holanda (15).
AUTOMOBILISMO - Rali de Portugal (4.ª Etapa do WRQ) - Estádio Algarve- Estádio Algarve (9).
FUTEBOL - Liga - V. Guimarães-Estoril (20).
GINÁSTICA RÍTMICA - Taça do Mundo - As 14 horas, no Complexo Desp. Mun. Casal Vistoso, em Lisboa.



▶ **ANDEBOL** A Seleção sub-20 defronta hoje a Holanda, em Vrnjacka Banja, na Sérvia, à procura de garantir o 1.º lugar do Grupo B de qualificação para o Europeu'2014. Seguem-se os duelos com Grã-Bretanha (amanhã) e Sérvia (domingo).



S. João da Madeira prepara-se para a “Andebolmania”

Encontro Entre os próximos dias 16 e 19, seis pavilhões recebem equipas portuguesas e espanholas que vão competir no Torneio da Páscoa da Sanjoanense

Andebol

Torneio Internacional



Alberto Oliveira e Silva

Quatro dias, 68 equipas - 31 portuguesas e 37 espanholas -, 1.100 atletas, seis pavilhões e uma envolvência que poderá andar perto das três mil pessoas. É a “Andebolmania 2014”, a 12ª edição do Torneio Internacional de Andebol que a Associação Desportiva Sanjoanense organiza por altura da Páscoa.

“Será o maior evento desportivo do ano em S. João da Madeira, não só pelo número de equipas, mas também pelo elevado número de acompanhantes que durante os quatro dias permanecerão na cidade”, vinco Luís Vargas da Cruz, o presidente do clube da chamada “cidade do trabalho”.

A competição, destinada a atletas femininas e masculinos das categorias de Infantis, Iniciados e Juvenis, abre no dia 16,



“Andebolmania” proporciona quatro dias de intensa actividade

pelas 9 horas, terminando no dia 19. Os 170 jogos previstos realizar-se-ão em seis pavilhões: Pavilhão das Travessas, Pavilhão Paulo Pinto, Pavilhão da Sanjoanense, Pavilhões das

Escolas Secundárias João da Silva Correia e Oliveira Júnior e Pavilhão da E.B. 2,3 de S. João da Madeira.

Aludindo às presenças competitivas na “festa ibérica do an-

debol”, o presidente da Sanjoanense destacou a participação das formações do país vizinho, elogiando a grande abrangência geográfica, por incluir representações de várias comunidades espanholas: Andaluzia, Castela e Leão, Aragão, País Basco e Galiza.

Relativamente à representação portuguesa, também vinco a diversidade territorial, com a presença de elencos andebolísticos originários em vários distritos do continente - Aveiro, Porto, Braga, Viseu, Castelo Branco, Santarém, Leiria e Portalegre - e da região autónoma da Madeira. Luís Vargas da Cruz destacou ainda o facto de Ana Seabra e Hugo Figueira, capitães das selecções seniores masculinas, serem a madrinha e o padrinho do torneio.

Manuel Andrade, director da Secção de Andebol da Sanjoanense, salientou “o aumento - para o dobro - do número de equipas participantes, por comparação com a edição do ano transacto”. “Queremos pôr a cidade em movimento”, sublinhou, realçando que diariamente serão na ordem das centenas as pessoas que acompanharão as várias equipas em prova.

Acentuando que “a economia local terá muito a ganhar com os quatro dias de Andebolmania”, Manuel Andrade expressou também a esperança de que, posteriormente, a Secção de Andebol “obtenha algum retorno deste esforço, sob a forma de apoio por parte da comunidade”. ◀



São João da Madeira vai viver quatro dias de intensa actividade

Andebol | P31



A mexer



01



02



03



04



05



06

01 Duarte Delgado, treinador e jogador do AL Ploneour, natural de Alcobaça, conquistou o campeonato francês de hóquei em patins e subiu a equipa à I divisão francesa.

02 Frederico Silva, tenista das Caldas da Rainha, foi vice-campeão do ITF de Antalya, na Turquia, após ter vencido o português Frederico Gil por 6-4 e 7-5 nos quartos de final.

03 David Rosa foi segundo na primeira prova da Taça de Portugal de Cross Country Olímpico (XCO), em Marrazes, a 18 segundo do vencedor. A prova foi ganha pelo espanhol José Ruiz e a polaca Paula Gorycka, na categoria de Elite.

04 Frederico Santos, treinador de andebol do Sporting, natural de Alcobaça, renovou por três anos, na mesma semana em que viu a equipa apurar-se para os quartos de final da taça EHF. O leiriense e sportinguista Pedro Portela foi o melhor marcador da fase de grupos com 48 golos.

05 Batis Candé, jogador guineense de 19 anos, agenciado por Cátio Baldé, que estava a jogar na Moita do Boi, transferiu-se para Inglaterra, para o Tamworth FC.

06 Francisco Santos, da Casa do Povo de Monte Real, venceu a segunda prova do Torneio Nacional de Pesca de Mar, no sector B.



Andebol Club de Lamego – Campeonato Nacional de Iniciados Masculinos – 2ª Fase, Zona 2

Resultado melhor que a exibição



AD Sanjoanense	36
Andebol Club de Lamego	41

A equipa de Lamego partiu para este jogo só com vitórias e queria claro conquistar a sua quarta vitória consecutiva neste campeonato da primeira divisão.

O encontro começou mal em termos defensivos para a equipa de Lamego, concedendo muito espaço para o adversário jogar. O ataque finalizava sem grandes problemas mas a Sanjoanense ia se mantendo a discutir o resultado porque a equipa Lamecense tava mal em termos defensivos. Por volta dos 15 minutos da primeira parte a equipa lamecense recuou a sua defesa para 5-1 e verificou-se um acerto defensivo que permitiu à equipa de Lamego disparar no resultado (17-11). Contudo o início de segunda parte foi péssimo para a turma lamecense sofrendo um parcial de 4-0 que fez acreditar a sanjoanense na vitória. Mas o Andebol Clube de Lamego mostrou ser mais forte e segurou o resultado conquistando os 3 pontos. Sabemos que o valor desta equipa é muito mais que o que demonstrou neste fim-de-semana.

Alinharam e marcaram pelo Andebol Club de Lamego: Guedes (g.r.), Lapa (g.r.), Daniel (3), João Nuno (1), Carlitos, Leandro, André Coruche (5), André Dias (8), Kiko (16), Diogo Pereira (2), António (6), Miguel e Luís Marques (2).
Treinadores: Prof. Tiago Oliveira e Luís Machado.

Na próxima jornada, dia 05 de Abril às 17 horas, o Andebol Club de Lamego recebe o Boavista FC "A" (Sábado) e desloca-se ao reduto do CD Feirense (Domingo).

AGENDA DESPORTIVA

AA ÁGUAS SANTAS x A.C.LAMEGO (05/04/2014; 12H00) – JUVENIS

A.C.LAMEGO x BOAVISTA FC "A" (05/04/2014; 17H00) – INICIADOS

CD FEIRENSE x A.C.LAMEGO (06/04/2014; 13H00) – INICIADOS

OS MELROS – GERMIL x A.C.LAMEGO (05/04/2014; 15H00) – INFANTIS

A.C. LAMEGO x EP TONDELA (06/04/2014; 15H00) – MINIS

Para quem quiser praticar desporto, ter hábitos saudáveis e conhecer a modalidade aparece no Pavilhão Álvaro Magalhães todos os Sábados por volta das 10h30.

Andebol Club Lamego

Seleção de Andebol preparou qualificação em Rio Maior

■ A Seleção Nacional Feminina de Andebol terminou no dia 24 de março, um estágio de seis dias em Rio Maior. A Seleção ficou alojada no Centro de Estágios e Formação Desportiva e treinou diariamente no Pavilhão Polidesportivo. Em Rio Maior, o selecionador nacional, João Florêncio, contou com 18 jogadoras, preparando-se para uma importante fase da época desportiva. Neste estágio, a Seleção Nacional treinou-se para um decisivo jogo com a Polónia, agendado para dia 26, referente à terceira jornada do grupo 3 da fase de apuramento para o Campeonato da Europa – 2014, que vai decorrer na Croácia e Hungria. No grupo de qualificação, Portugal defronta ainda as Seleções de Montenegro e a República Checa.





GCS // ANDEBOL

Seniores do Ginásio Clube vencem Fermentões

Em jogo a contar para a 23ª jornada da 1ª fase do Campeonato Nacional da 2ª Divisão, a equipa sénior do Ginásio Clube de Santo Tirso, apurada já para a fase final, foi a Fermentões vencer a equipa da casa por 22-27. Apesar da sua situação confortável, a equipa de Santo Tirso

encarou sempre o jogo com a mesma motivação e vontade de vencer, acabando assim por ganhar com naturalidade este difícil adversário.

No próximo jogo, o Ginásio Clube recebe o Marítimo. A partida realiza-se este sábado, às 15 horas no Pavilhão Municipal de Santo Tirso. ■■■■



Congresso Ibérico sobre Andebol

No Instituto Politécnico da Guarda vai realizar-se, nos dias 31 de Março e 1 de Abril, o I Congresso Ibérico Técnico e Científico de Andebol.

Este Congresso pretende ser um momento de encontro de todos quantos se interessam pela modalidade: investigadores, técnicos, professores, estudantes e público geral.

De acordo com a organização, o Congresso fará uma abordagem multidisciplinar procurando, especialmente, discutir e debater a investigação que está a ser produzida neste domínio.

No decorrer do congresso será ainda debatido todo um conjunto de aspetos técnicos inerentes à formação, ao ensino e treino da modalidade, com o objetivo de deixar contributos que visem melhorar o ensino e a prática da modalidade.

O congresso decorrerá no auditório dos Serviços Centrais do Instituto Politécnico da Guarda.

Os interessados podem obter mais informações em <http://www.ipg.pt/congresso-iberico-andebol-2014/>.



RECTIFICAÇÃO

Na edição da passada segunda-feira publicámos um artigo sobre o mini museu vitoriano de Bernardino Primo, no qual se referia que a equipa júnior de andebol do Vitória de Setúbal se havia sagrado campeã nacional da modalidade em 1952, quando, na verdade, o ano em questão é o de 1975. Fica reposta a verdade e o pedido de desculpas ao nosso entrevistado e aos nossos leitores.



Xico Andebol carimbou lugar na Fase Final

Fermentões perdeu com o Ginásio de Santo Tirso, que também se apurou para a discussão da subida de divisão. Vimaraneses sofreram quarta derrota consecutiva.

REPORTAGEM DE REDACÇÃO

O Xico Andebol carimbou a passagem à Fase Final, com a vitória na casa do Módicus, por 27-29. Com naturalidade, a equipa de Eduardo Rodrigues somou os pontos que lhe faltavam para cumprir a primeira meta traçada para esta temporada.

O jogo começou com o Xico no comando do marcador, com o resultado a oscilar entre os dois e três golos de vantagem, até aos 7-10. O Módicus teve uma forte reacção e fez um parcial de 5-0, passando o resultado para 12-10 a seu favor. Daí, até final da primeira parte, o Xico Andebol recompôs-se e equilibrou o marcador, terminando os primeiros 30 minutos na situação de igualdade a 13 golos.

Na segunda parte, o Módicus deu a entender que queria assumir a liderança do jogo, mas os vimaranenses reagiram a tempo e igualaram novamente o marcador (18-18). Seguiu-se uma fase

de igualdades sucessivas no marcador - 22-22 aos 45 minutos - para de seguida, o Xico Andebol assumir a liderança e passar a liderar o marcador, por 23-26. A equipa de Eduardo Rodrigues ainda fez o 23-27, mas os galeiros não desarmaram e reduziram para 25-27, decorriam 54 minutos de jogo. Altura em que o técnico vimaranense solicitou o seu primeiro time-out, com isso, a equipa até final controlou o resultado, e assim venceu por 27-29. O Xico Andebol está apurado para a Fase Final da 2ª Divisão, aquela que vai determinar as duas promoções ao escalão superior.

Fermentões não conseguiu travar favoritismo alheio

Em Fermentões, houve jogo grande, com a equipa vimaranense a perder diante do Ginásio de Santo Tirso, um dos primeiros classificados, por 22-27. A equipa do Fermentões passa por um período menos bom, pois saiu derrotada nas últimas três jornadas, e encarou

FERMENTÕES 22

Raúl Nunes, Rui Paulo, José Martins (1), João Carvalho (1), Filipe Silva, Rui Carvalho (4), Sérgio Ribeiro, Nuno Pinheiro (3), Carlos Fernandes (2), António Salgado (3), João Martins (1), Bruno Silva, Armando Silva (2), Ricardo Pinto (3) e José Vieira (1)

T: LUÍS PEREIRA

GINÁSIO STº TIRSO 27

Ricardo Moreira, Sérgio Silva (1), João Gomes (2), João Nogueira (2), Pedro Machado (4), Rui Gomes, Paulo Martins, Diogo Carraca (6), Francisco Fonte, Paulo Sousa, Ricardo Moreira, Jorge Ávidos, Daniel Costa (7), Diogo Oliveira, Carlos Amaral, Pedro Dias e Mário Rego (5)

T: LUCAS PINTO

LOCAL: Pavilhão Mun. Arquitecto Fernando Távora
Árbitros: Ana Silva e Susana Marques

MÓDICUS 27

Jorge Oliveira, Hilário Silva, Rui Costa, Paulo Barbosa (8), Bruno Marques, Nuno Loureiro (5), Rúben Oliveira (6), Tiago Silva (5), Jorge Oliveira, José Ribeiro (1), Ivo Sousa, João Ferreira, João Carvalho, João Faria (2), José Gamboa e Bruno Almeida

T: FILIPE MOTA

XICO ANDEBOL 29

Ricardo Castro, Tiago Cunha (2), Gustavo Castro (1), Pedro Correia (6), João Santos (6), Mário Peixoto, André Caldas (1), Rui Oliveira (3), Pedro Carvalho, Luís Sarmento (2), João Gonçalves (2), Rui Lourenço (3) e Daniel Santos (3)

T: EDUARDO RODRIGUES

LOCAL: Pavilhão do Módicus
Árbitros: Francisco Leite e Porfírio Alves

este encontro com determinação para regressar aos triunfos. O que veio a acontecer foi que o Fermentões depois de um início muito equilibrado permitiu que o Ginásio de Santo Tirso passasse para a frente do marcador. Ao intervalo, os visitantes, apesar da boa réplica do Fermentões, tinham uma vantagem de três golos (10-13).

A segunda parte começou com o Ginásio de Santo Tirso a distanciar-se definitivamente no marcador, ao atingir os 14-19, passar para 15-22 e finalizar nos 22-27. Pelo meio ficaram algumas tentativas de recuperação do Fermentões, que acabaram por não surtir grande efeito. É que pela frente estava um dos adversários mais fortes do campeonato, que soma o mesmo número de pontos que o líder, precisamente o Xico Andebol, com apenas um empate e duas derrotas. Aliás, o Ginásio de Santo Tirso apurou-se em definitivo para a Fase Final da competição. Por sua vez, o Fermentões continua a ocupar a 6ª posição, que lhe permite encerrar a próxima fase com algum optimismo e descontração. Na próxima jornada, na casa do São Bernardo, o Fermentões procura quebrar o ciclo de quatro derrotas.

ANDEBOL - 2ª DIVISÃO

	J	V	E	D	Gols	Dif.	P
1 Xico Andebol	23	20	1	2	753:559	194	64
2 Ginásio Stº. Tirso	23	20	1	2	720:587	133	64
3 Ac. S. Mamede	23	17	1	5	658:574	84	58
4 Porto B	23	16	1	6	645:596	49	56
5 Marítimo	23	13	3	7	624:596	28	52
6 Fermentões	23	11	2	10	598:626	-28	47
7 Santana	23	10	2	11	633:628	5	45
8 S. Bernardo	23	10	0	13	624:641	-17	43
9 Gaia	23	7	2	14	586:612	-26	39
10 Infesta	23	7	2	14	577:640	-63	39
11 Académico	23	6	1	16	550:665	-115	36
12 Módicus	23	4	4	15	576:653	-77	35
13 Sanjoanense	23	4	2	17	558:640	-82	33
14 Oleiros	23	4	2	17	536:621	-85	33

23ª jornada

Santana	-	Marítimo	29:28
Fermentões	-	G. Stº. Tirso	22:27
Porto B	-	S. Bernardo	29:28
Sanjoanense	-	Gaia	18:23
Módicus	-	Xico Andebol	27:29
Ac. S. Mamede	-	Oleiros	27:23
Académico	-	Infesta	32:29

24ª jornada

G. Stº. Tirso	-	Marítimo
S. Bernardo	-	Fermentões
Infesta	-	Porto B
Xico Andebol	-	Sanjoanense
Oleiros	-	Módicus
Ac. S. Mamede	-	Santana
Gaia	-	Académico

ANDEBOL
XICO
GARANTE
FASE FINAL

» Vimaranenses discutem
subida à 1ª Divisão



Hidratação antes, durante e após o exercício

Cerca de 60% de nosso organismo é constituído por água, mais de metade do peso corporal, e só na composição muscular 75 por cento é de água. Sendo assim podemos dizer que a hidratação é imprescindível, não só para a atividade física, como no dia a dia de qualquer pessoa que queira preservar a sua saúde. Os fluidos servem para ajudar no equilíbrio hidroelectrolítico do nosso organismo. Nós perdemos água pela pele, durante a respiração, que é contínua, além das perdas pelos rins e trato gastrointestinal que são intermitentes.

Durante a atividade física perdemos muito líquido, podendo ocorrer desidratação. Um dos sintomas da desidratação são as famosas cãibras, que podem ser evitadas, não por bananas mas sim pela hidratação antes, durante e após a atividade física.

Sintomas da desidratação:

- Cãibras;
- Fadiga;
- Elevação da frequência cardíaca;
- Vertigens e tonturas;
- Náuseas e vômitos;
- Alterações visuais e auditivas.

Muitos fazem esta pergunta: "Como e com que se hidratar?", "Qual a melhor forma de se hidratar, água ou bebidas isotónicas?".

Durante a atividade física, desidratamos e perdemos os famosos electrólitos (Sódio e potássio). As bebidas isotónicas são compostas por estes electrólitos e hidratos de carbono (ex.: Gatorade, soro caseiro...), por outro lado a água pode não nos fornecer o que estas bebidas nos fornecem, mas basta hidratar-se com água que já é o suficiente para:

- Controlar a temperatura corporal;
- Aumentar o fluxo sanguíneo;
- Retardar a fadiga;
- Evitar cãibras;
- Evitar o aumento da frequência cardíaca.

A hidratação também pode variar conforme a temperatura do ambiente, onde no calor

perdemos ainda mais fluidos no suor para manter a temperatura corporal estável e no frio retemos mais. A intensidade do exercício também, quanto maior o tempo de exercício (Ex: Maratona), mais nos devemos preocupar com a hidratação.

Sabendo-se agora da importância da hidratação vai uma dica de como se hidratar antes, durante e após a actividade física:

Antes do exercício: Tomar de 400 a 600ml de água no mínimo 2 horas antes de iniciar o exercício;

Durante o exercício: Caso o exercício gire em torno de 1h para mais, tomar de 150ml a 350ml a cada 20min ou 30min.

Após o exercício: Beba o suficiente para matar a sua sede.

Outra sugestão é consumir os líquidos frios ou gelados, porque assim a absorção da água acontece mais rapidamente. Também é preciso descartar os refrigerantes, as bebidas que contêm cafeína ou álcool (por causa do efeito diurético) e os sumos de frutas ácidas (laranja, limão, entre outros). Em caso de dúvidas procurem um Nutricionista ou um profissional de saúde para melhor o orientar.

