

# CISION<sup>®</sup>

Press Book

CISION

## Revista de Imprensa

1. Andebol, Bola (A), 12-03-2017	1
2. Missão cumprida, Bola (A), 12-03-2017	2
3. Sporting muda técnico e plantel, Bola (A), 12-03-2017	3
4. Competidores dos 40, Diário de Notícias, 12-03-2017	4
5. Quarentões - A idade não os derruba, a paixão fá-los continuar, Diário de Notícias Online, 12-03-2017	7
6. Nacional- Horta faz ABC passar por apertos no Faial, Jogo (O), 12-03-2017	10
7. Agenda, Jogo (O), 12-03-2017	11
8. Benfica sofreu para lá da hora, Jogo (O), 12-03-2017	12
9. Gaia - Jogos juvenis de abril até junho, Jornal de Notícias, 12-03-2017	13
10. Agenda, Jornal de Notícias, 12-03-2017	14
11. Festa da águia no sopro final, Jornal de Notícias, 12-03-2017	15
12. ABC ultrapassa encarnados, Record, 12-03-2017	16
13. Andebol, Record, 12-03-2017	17
14. Andebol, Record, 12-03-2017	18
15. Tiago e Gilberto cedem na viagem a Barcelona, Record, 12-03-2017	19
16. Cavalcanti resolve com golo de ouro, Record, 12-03-2017	20



**ANDEBOL.** A Seleção feminina de juniores A perdeu com a congénere francesa por 23-13, no Torneio das Quatro Nações, em Hannover.



# Missão cumprida

Benfica somou os pontos do triunfo frente aos finlandeses do Cocks

◉ Cavalcanti em destaque ◉ FC Porto joga esta tarde com Granollers

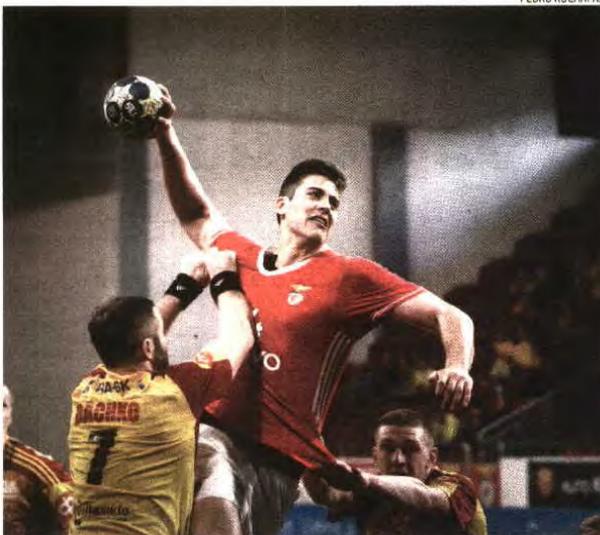
ANDEBOL — TAÇA EHF — GRUPO D — 4.º JOR.

Pavilhão n.º 2 da Luz,  
em Lisboa

BENFICA	COCKS
26	25
AO INTERVALO 10	
Hugo Figueira (GR)	Kiril Morozov (GR)
Nikola Mitrevski (GR)	Vitali Shitsko (GR)
Davide Carvalho (1)	Kalle Alander (GR)
Hugo Lima (1)	Jani Tuominen
Valter Soares	Antti Valo
Tiago Pereira	Allaksandr Bachko
João Pals (1)	Gheorghe Safronil
Belone Moreira (1)	Teemu Tamminen (9)
Paulo Moreno	Yury Lukyanchuk (5)
Uellington Ferreira (3)	Roni Syrjala
Luka Rakovic (5)	Andrei Novoselov (4)
Alexandre Cavalcanti (9)	Nico Ronnberg (5)
Jernej Papaz (2)	Vitale Nenita
Fábio Antunes (3)	Victor Kovalenko (2)
Francisco Pereira	Alisaksandr Tsitou
Ales Silva	Tiago Silva
MARIANO ORTEGA	GINTARAS SAVUKYNAS

ÁRBITROS

Doru Manea e Radu Lilescu, da Roménia



Alexandre Cavalcanti ganha cada vez mais protagonismo na equipa de Mariano Ortega

POP  
EDITE DIAS

O Benfica venceu ontem os finlandeses do Cocks, na Luz, e somou dois importantes pontos nas contas da Taça EHF, mantendo-se firme na expectativa de conseguir alcançar os quartos de final, fase para a qual se apuraram os dois primeiros classificados de cada um dos grupos.

Sem muita gente nas bancadas, mas com meia dúzia de entusiasmados adeptos do Cocks, os encarnados tiveram de aplicar-se para bater os adversários, esforçados mas a anos luz do clube português, e contaram com a boa exibição de Alexandre Cavalcanti para sorrir no final da partida.

Ao contrário do que muitos esperariam, o jogo foi sempre equilibrado, com o Benfica a não conseguir distanciar-se mais do que dois golos. Na primeira parte, o jogo foi mastigado e remoído com praticamente metade dos golos a serem obtidos através de livres de sete metros, para os dois lados.

Depois do intervalo, o jogo tornou-se mais interessante. Mariano Ortega chamou Mitrevski para a baliza e o macedónio entrou bem e contou, sobretudo, com a inspiração de Alexandre Cavalcanti para manter a equipa em jogo. O lateral-esquerdo marcou sete dos seus nove golos na segunda metade. Se a oportunidade dos mesmos foi in-

## CLASSIFICAÇÃO

→ Taça EHF → Grupo D → 4.ª jornada

Benfica-Cocks 26-25  
Melsungen-Helvetia Anaitasuna 28-22

	J	V	E	D	G	P
1 MELSUNGEN	4	3	0	1	111-95	6
2 Benfica	4	3	0	1	104-106	6
3 Anaitasuna	4	2	0	2	103-107	4
4 Coks	4	0	0	4	98-108	0

Próxima jornada (5.ª, 25 março) — Benfica — Melsungen e Coks — Helvetia Anaitasuna

questionável, a do último foi decisiva. A 10 segundos do fim, o marcador registava um empate mas os encarnados conseguiram um livre de sete metros. Belone e Rakovic, os marcadores mais regulares, nem pestanejaram e Mariano Ortega não hesitou, entregando a responsabilidade ao jovem internacional português. E o confiante Cavalcanti não falhou, marcando o golo precioso.

## Campeão chega ao 3.º lugar

→ Vitória conquistada, ontem, na Horta possibilita três pontos ao ABC

Com a vitória por 29-28 sobre o Sp. Horta, em jogo em atraso da 16.ª jornada, o campeão ABC assume o 3.º lugar e somou preciosos pontos que lhe podem permitir chegar ao grupo A a seis pontos do líder FC Porto, isto, claro, se ambas vencerem na última jornada desta fase,

## têm a palavra

### REGULARIDADE

«A chave da vitória foi a regularidade que tantas vezes nos tem faltado. Hoje tivemos tranquilidade. Não acho que somos superiores, nem inferiores. Temos jogadores inexperientes, mas podemos ganhar a qualquer equipa se jogarmos bem»

MARIANO ORTEGA

treinador do benfica

### TRANQUILO

«Já conhecíamos mais ou menos a equipa finlandesa e esperávamos que fosse um duelo duro e difícil. Foram dois jogos intensos e bastante disputados. Estava tranquilo na hora de marcar o livre de sete metros. Os jogos são o reflexo dos treinos»

ALEXANDRE CAVALCANTI

lateral-esquerdo do benfica

# Sporting muda técnico e plantel

→ **Treinador Paulo Freitas é apontado ao clube de Alvalade a partir de terça-feira**

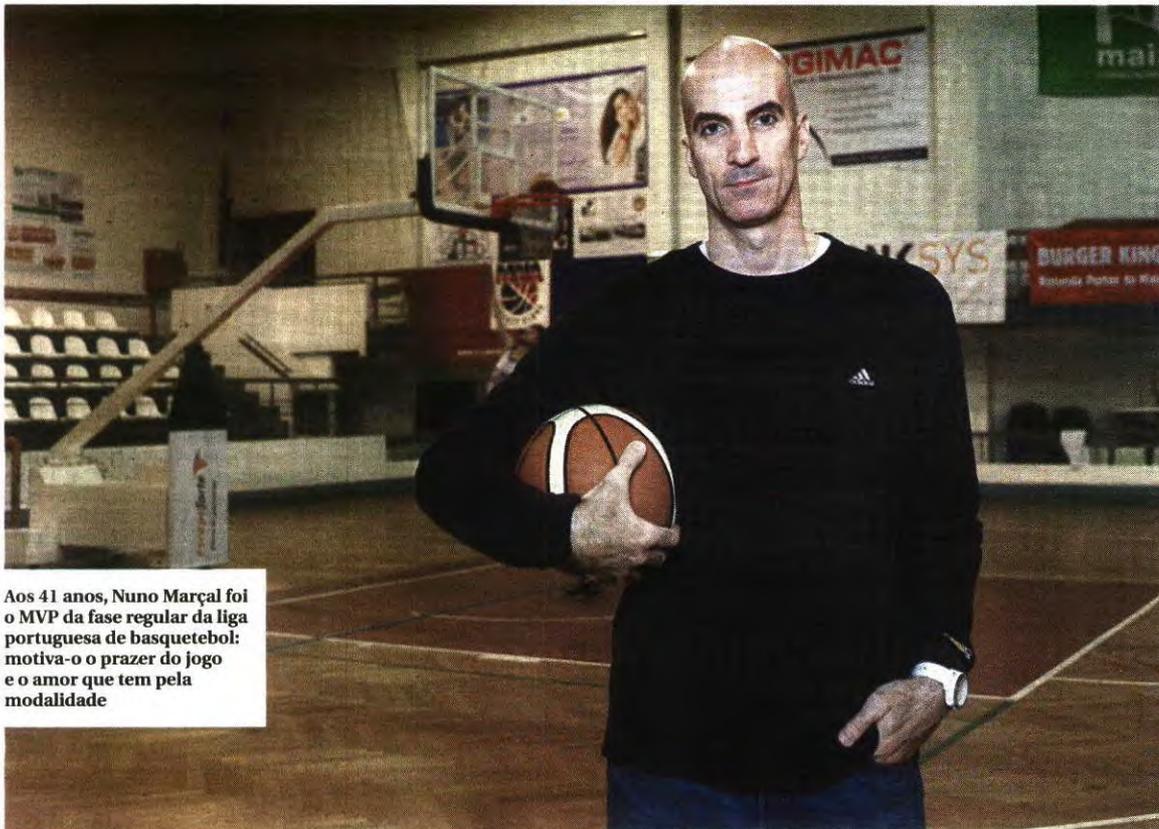
Depois do treinador espanhol Zupo Equisoain, que deixou a equipa de andebol do Sporting em fevereiro último, após um ano e meio de trabalho, o compatriota Guillem Pérez também partirá antes mesmo de

cumprir um ano de contrato à frente da formação de hóquei em patins, conforme A BOLA noticiou na sexta-feira. Paulo Freitas, que orientava o Barcelos, é apontado ao Sporting a partir de terça-feira, antes do clássico com o FC Porto, referente à Taça de Portugal, no próximo sábado, no Dragão. Outras alterações no plantel já estavam esboçadas pela estrutura antes da saída do coordenador

geral José Trindade. Em final de contrato, tanto o argentino Esteban *Tuco* Ábalos como Daniel *Poka* Oliveira deverão sair no final da época, entrando Henrique Magalhães, que representa o Liceo da Corunha, mas tem acordo com o Sporting. O Barcelos também sofrerá alterações, sendo esperadas as partidas do capitão Luís Querido para o Lodi e de Miguel Vieira para o Benfica. G. M.



Paulo Freitas é a nova aposta do Sporting



Aos 41 anos, Nuno Marçal foi o MVP da fase regular da liga portuguesa de basquetebol: motiva-o o prazer do jogo e o amor que tem pela modalidade

## A idade não os derruba, a paixão fá-los continuar

**Quarentões.** A barreira dos 40 anos não afastou Nuno Marçal, Quim, Rui Sousa ou Silas da alta competição: apaixonados pelo desporto, sentem-se motivados e não pensam (muito) no adeus

RUI MARQUES SIMÕES

Anseia-se sempre por mais, enquanto o relógio não para de correr. "Tento aproveitar todos os dias, todas as horas, todos os minutos de jogo. Para mim só faz sentido jogar a alto nível", diz Nuno Marçal, com a mesma firmeza com que encesta mais uma bola, sem espinhas. Aos 41 anos, o atleta do Maia Basket é o porta-estandarte de uma espécie rara mas em franco crescimento, os quarentões que continuam a praticar desporto de alta competição: foi o jogador mais valioso (MVP) da fase regular da liga portuguesa de basquetebol e promete continuar, "enquanto o corpo corresponder".

Já se sabe que "quem corre por gosto não cansa". E eles levam o lema à letra. O amor pelo desporto é o que ainda os faz mover, numa idade em que a maioria dos praticantes já abandonou a alta competição. Di-lo Nuno Marçal, ao DN. E repetem-no os futebolistas Quim e Silas e o ciclista Rui Sousa, outros atletas que vivem a ternura dos 40 a praticarem as suas modalidades ao mais alto nível.

Afinal, porque é que ainda não deixaram a quadra, largaram a bicicleta e penduraram as chuteiras? "A razão óbvia é o prazer que sinto e o amor que tenho pela modalidade", responde Nuno Marçal. "Gosto do que faço. O apoio da equipa e o carinho dos adeptos da modalidade motivam-me a continuar",

**Além deste quarteto, há mais quarentões na elite do desporto nacional. É uma evolução natural, explica o fisiologista José Soares**

acrescenta Rui Sousa, ciclista de 40 anos, da Rádio Popular-Boavista.

Para eles, há uma coisa que não mudou com o passar do tempo. "A motivação ao acordar é a mesma de quando tinha 25 anos. Estando bem física e mentalmente, não vejo porque abandonar", acrescenta o guarda-redes Quim, que aos 41 anos defende o Desportivo das Aves, da II Liga. "A paixão pelo jogo e pelo treino é o que me move. Quando entro em campo, esqueço-me de tudo. Gosto de competir, faz-me sentir vivo", remata Silas, médio de 40 anos, do Cova da Piedade, do mesmo escalão.

E nem o facto de estarem longe da ribalta de outrora – Nuno Marçal acumulou títulos pelo FC Porto, Quim e Silas foram internacio-

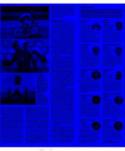
nal A, Rui Sousa acumulou pódios na Volta a Portugal em bicicleta – os desanima. "Há sempre algo para nos motivar, nem que seja o objetivo de ganhar o próximo jogo. Eu, neste momento tenho o de subir de divisão, para acabar na I liga", diz Quim, que passou largos anos no Sporting de Braga e foi duas vezes campeão nacional pelo Benfica. Já Rui Sousa continua focado na prova-rainha do ciclismo nacional: "Tenho cinco pódios na Volta, 13 vezes no top 10 e já venci as etapas míticas da serra da Estrela e da Senhora da Graça... Só me falta a geral. E custa-me acabar a carreira sem ela. Naturalmente, não tenho a frescura dos 20/25 anos mas continuo a acreditar."

### Que receita para a longevidade?

Como este quarteto, há muito mais gente a resistir ao avanço da idade. Miguel Maia (45 anos, voleibol, Sp. Espinho), Vasco Ribeiro (44, andebol, Boa Hora), Paulo Matos (42 anos, hóquei em patins, Valença) e Nino (41 anos, futsal, Burinhosa), eram no início da época, os decanos dos respetivos campeonatos – onde pontificam quarentões ilustres como o espanhol Edo Bosch (41, hóquei em patins, Juventude de Viana) ou o antigo internacional português Israel (40, futsal, FC Aze-meis). Esta é, para José Soares, professor de Fisiologia da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, uma evolução natural, tendo em conta "os meios de recuperação, as novas tecnologias de treino, os suplementos, a alimentação mais cuidada e até os marcadores genéticos de tendência para uma determinada lesão", que um atleta pode ter hoje à disposição.

"Não há uma receita" para ter uma carreira longa, como afirma Rui Sousa – e reconhecem os outros quarentões. No entanto, há três razões mais diretamente associadas à longevidade de um atleta: a modalidade que pratica e a posição que ocupa, a ausência de lesões graves, e a sua seriedade no treino e no cuidado do corpo ao longo da carreira, elenca o professor universitário. Com o passar dos anos, os desportistas "não podem estar tão dependentes da potência muscular, pois os músculos vão perdendo fibras rápidas". Só quem conseguir adaptar a forma de jogar a esse processo vai prolongar a carreira. "Por exemplo, no andebol deixam de ser pontas e passam para zona central, no basquetebol lançam mais da linha de três pontos", explica José Soares.

Foi o que se passou com Nuno Marçal e Silas. "Toda a minha carreira foi como jogador exterior, um '3', um extremo. Desde que cheguei ao Maia – esta é a 5.ª época –, sou mais um 4, um extremo/poste", exemplifica o basquetebolista. "Perdi a nível físico mas ganhei outras coisas. Era mais rápido, mais poten-



**Rui Sousa continua a pedalar, com o foco na Volta a Portugal em bicicleta. Quim e Silas são os dois jogadores mais velhos das ligas profissionais de futebol. "Estando bem física e mentalmente, não vejo por que abandonar", diz o guarda-redes do Desp. Aves**

te, agora penso mais o jogo. Sou muito mais eficaz do que era antigamente", descreve o futebolista, que passou muitos anos na Liga, com União de Leiria e Belenenses.

Quim e Rui Sousa apontam outros ganhos da experiência. "A partir dos 30 e tal anos foi quando me senti mais guarda-redes. Quanto mais jogos vamos fazendo, mais vamos aprendendo", diz um. "Hoje, noto que sou muito mais maduro a correr. Não me precipito tanto, resguardo-me, espero que passe algum e vou na roda", conta o outro.

Garantida esta evolução natural, se um atleta "tiver a sorte de geneticamente não ser dos mais suscetíveis a lesões" e mantiver "cuidados no descanso, na alimentação e na seriedade do treino", tem meio

caminho andado para uma longa carreira, completa José Soares. "É preciso cuidado com o corpo, pois já não recuperamos da mesma maneira dos esforços. E é igualmente importante ter paixão pelo treino: se não treinarmos mais do que os mais jovens, não conseguimos competir com eles", sublinha Silas.

A competitividade não afeta as relações com os companheiros de equipa – alguns quase com idade para serem seus filhos. "Felizmente, tenho encontrado grupos muito bons. Estou com rapazes de 20 e poucos anos e sou recebido como se fosse da idade deles. Isso é fundamental", relata o guarda-redes do Aves. "Eles não pedem conselhos mas nós damos na mesma. Brincamos muito. E eu tento inte-

grar-me logo: não quero que olhem para mim como o Silas que jogou aqui ou ali", adiciona o médio do Cova da Piedade. "Tenho sempre alguma coisa a aprender com eles. Tento aprender e ajudá-los", conclui Nuno Marçal.

**E depois do adeus?**

No entanto, chegados os 40 anos, cada dia, cada hora ou cada minuto de competição já é tocado por uma certa nostalgia. O fim está próximo e eles sabem-no. "Ando aí há uns quatro anos a dizer que vai ser o último. Ainda não está alinhavado a 100% mas provavelmente será mesmo este. Não tenho dúvidas de que vou sentir falta da competição em si, do nervosismo, da pressão, daqueles momentos indescritíveis que nos marcam. Mas tenho de dar vez aos mais jovens: é a lei da vida", refere Rui Sousa, que concilia o ciclismo com o trabalho de criação e venda de aves exóticas e com a presidência da União de Freguesias de Barroselas e Carvoeiro (Viana do Castelo).

Nuno Marçal também arranjou trabalho fora das quatro linhas – desde o ano passado, numa empresa de distribuição de oxigénio ao domicílio – e garante que o adeus ao basquetebol não lhe tira o sono: "Após mais de 30 anos em campo, vou sentir a falta, é normal. Mas estou perfeitamente preparado". Contudo, enquanto ainda se sentir em boa forma, está disponível para continuar. "Reavalio a minha vida desportiva ao fim de cada ano. Traço novos objetivos e projeto uma nova temporada, caso o corpo ajude", explica. Assim, o futuro só ficará decidido quando 2016/17 chegar ao fim.

Esperançados em continuarem ligados ao futebol quando pendurarem chuteiras e luvas, Silas e Quim também mantêm o futuro em aberto. O médio, já com o nível B do curso de treinador da UEFA, só descarta a hipótese de deixar os relvados a meio de uma temporada para ir para o banco. "Nunca o faria, por uma questão de lealdade para com o clube e com o treinador, que até pode olhar de lado para nós, a pensar que queremos outro tipo de coisas", esclarece. "Não podemos fazer programas a longa distância mas sim época a época. Se me perguntar se irei continuar, neste momento, digo que sim, porque me sinto bem. Não tenho uma altura pensada para acabar a carreira", concluiu, por sua vez, o guardião.

De resto, os guarda-redes sempre foram dos atletas com mais longevidade nos desportos coletivos. A diferença é que agora há mais quarentões noutras posições... e vão continuar a aparecer. Afinal, "como a nossa esperança média de vida, também a esperança média de uma carreira desportiva tende a aumentar", conclui José Soares.

**OUTROS CASOS**

**De quarentões a septuagenários, de portugueses a estrangeiros, do futebol ao biatlo e de hoje a tempos longínquos, são muitos os ícones de longevidade do desporto mundial. Respeitando essa representatividade, estes são dez dos mais famosos. A ordem é a da data de nascimento – mesmo que para eles e elas isso pouco cont[asse].**

**OSCAR SWAHN**

» 72 anos \*

» tiro

» É parte da história olímpica. Aos 64 anos, em Estocolmo 1912, o sueco tornou-se o mais velho campeão de sempre (ouro no tiro individual). E com 72, em Antuérpia 1920, converteu-se no medalhado mais "antigo" de sempre (prata na competição equipas).



**NUNO MAIA**

» 45 anos \*

» voleibol

» A história do voleibol português no último quarto de século confundiu-se com a de Miguel Maia, lenda dos pavilhões e da praia, que continua a jogar no Sp. Espinho. É provavelmente o mais velho nas principais modalidades coletivas em Portugal.



**JOSÉ TORRES**

» 41 anos \*

» futebol

» Houve vários guardiões quarentões na Liga. Entre jogadores de campo, a façanha do magriço José Torres, jogador-treinador do Estoril, em 1980, à beira dos 42 anos, permaneceu como o registo de longevidade do futebol luso nas últimas décadas.



**FARYD MONDRAGÓN**

» 43 anos \*

» futebol

» O guarda-redes colombiano é o mais velho de sempre a jogar em mundiais. Tinha 43 anos e 3 dias quando foi suplente utilizado no Colômbia-Japão (4-1), no Brasil 2014, derrubando a marca do camaronês Roger Milla (42 anos e 39 dias, em 1994).



**MARTINA NAVRATILOVA**

» 50 anos \*

» ténis

» A tenista norte-americana, foi um exemplo raro de persistência na modalidade: competiu em singulares até aos 38 anos (1994) e continuou a participar em provas de duplas até aos 50 (2006). Despediu-se com a conquista do título de pares mistos do US Open.



**KELLY SLATER**

» 45 anos

» surf

» É talvez o maior surfista de todos os tempos, conquistou 11 títulos mundiais e escreveu uma história ímpar nas ondas mais marcantes do globo terrestre. Diz-se que 2017 será o último ano do estado-unidense no circuito mundial de surf. Será mesmo?



**JEANNIE LONGO**

» 44 anos \*

» ciclismo

» Apontada como a melhor ciclista feminina de todos os tempos (apesar das suspeitas de doping...), a francesa permaneceu no topo até deixar a modalidade, aos 44 anos, em 2012. Ganhou dezenas de títulos: 13 mundiais e 59 franceses, entre estrada e contrarrelógio.



**OLE EINAR BJORNDALEN**

» 43 anos

» biatlo

» Não é à toa que lhe chamam "o rei do biatlo". O norueguês é recordista de medalhas em Jogos Olímpicos de inverno (13) e mundiais (45). Aos 43 anos, ainda compete e – mesmo longe da glória de outrora – trouxe um bronze dos mundiais, realizados na Áustria, no mês passado.



**KAZUYOSHI MIURA**

» 50 anos

» futebol

» Há uma semana, o japonês tornou-se o mais velho futebolista profissional de todos os tempos (50 anos e sete dias), superando o recorde do inglês Stanley Matthews. Miura, que fez carreira no Brasil e passou por Itália, joga agora no Yokohama FC, da segunda divisão nipónica.



**FRANCESCO TOTTI**

» 40 anos

» futebol

» O italiano faz parte de uma espécie em vias de extinção: fez toda a carreira (quase 25 anos) com a camisola da AS Roma, Totti é também um exemplo pela longevidade, já habitual no calcio. É o mais famoso quarentão do futebol mundial.



\* Idade no final da carreira



DOMINGO | 12.3.17 | WWW.DN.PT

Ano 153.º  
N.º 54 017  
1,70 euros

Diretor Paulo Baldaia Diretor adjunto Paulo Tavares  
Subdiretores Joana Petiz e Leonídio Paulo Ferreira  
Diretor de arte Pedro Fernandes

# DN

Diário de Notícias

**MAIS DESPORTO**  
+ 12 PÁGINAS

**KIKAS**  
PRONTO PARA SURFAR A MAIOR ONDA DA SUA CARREIRA

**COMPETIR DEPOIS DOS 40** A IDADE NÃO DERRUBOU QUIM, SILAS, RUI SOUSA OU MARÇAL

**RÂGUEBI** O MAIOR TRIUNFO DOS LOBOS. SELECÇÃO VENCE MOLDAVIA POR 59-0

**OPINIÃO** ANTÓNIO BARRETO, PEDRO MARQUES LOPES, BERNARDO PIRES DE LIMA E JOÃO TABORDA DA GAMA PÁGS. 2 E 52 A 56

# Fisco aperta cerco a obras, alojamento local e vendas online

Plano da Autoridade Tributária passa por intensificar controlo dos programas de faturação e recorrer cada vez mais à figura do agente à paisana. Objetivo é conseguir uma correção de impostos de 1500 milhões de euros. **PÁG. 38**

## Nunca houve tantos médicos reformados a trabalhar no Estado

Só na saúde, onde é possível acumular reforma e 75% do salário, é que os pedidos de suspensão de aposentação não estão a cair. Mais de 300 voltaram ao SNS. **PÁGS. 8 E 9**

### UNIÃO EUROPEIA-TURQUIA

Holanda impede ministro turco de aterrar e agrava crise diplomática

PÁGS. 40 E 41

### UM ANO À FRENTE DO CDS

Cristas: "Partido está grato a Portas mas motivado com a mudança"

PÁG. 10

*"António Costa é o político mais hábil a manejar o poder desde o 25 de Abril"*

*"Portas, quando não está, gosta que venha o dilúvio"*

*"Passos deve ir até às eleições legislativas"*

ENTREVISTA DN/TSF

## PEDRO SANTANA LOPES

"MARCELO, ÀS VEZES, TEM EXAGERADO E TEM FEITO DE PRIMEIRO-MINISTRO"

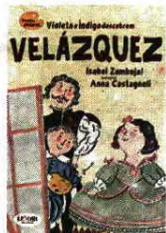
PÁGS. 4 A 7

### HOJE COM DN



**NOTÍCIAS MAGAZINE**  
COMO O BREXIT DEIXA OS PORTUGUESES QUE EMIGRARAM

AS OPÇÕES QUE ENFRENTAM OS MAIS DE 500 MIL QUE TROCARAM PORTUGAL PELO REINO UNIDO



**PARA AS CRIANÇAS**  
HOJE COLEÇÃO GRANDES PINTORES POR 5,95 EUROS

FOTOGRAFIA: J. GONÇALVES/AG. GONÇALVES

## Quarentões - A idade não os derruba, a paixão fá-los continuar

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 12-03-2017

Melo: Diário de Notícias Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=f01b6b04>

A barreira dos 40 anos não afastou Nuno Marçal, Quim, Rui Sousa ou Silas da alta competição: apaixonados pelo desporto, sentem-se motivados e não pensam (muito) no adeus

Anseia-se sempre por mais, enquanto o relógio não para de correr. "Tento aproveitar todos os dias, todas as horas, todos os minutos de jogo. Para mim só faz sentido jogar a alto nível", diz Nuno Marçal, com a mesma firmeza com que encesta mais uma bola, sem espinhas. Aos 41 anos, o atleta do Maia Basket é o porta-estandarte de uma espécie rara mas em franco crescimento, os quarentões que continuam a praticar desporto de alta competição: foi o jogador mais valioso (MVP) da fase regular da liga portuguesa de basquetebol e promete continuar, "enquanto o corpo corresponder".

Já se sabe que "quem corre por gosto não cansa". E eles levam o lema à letra. O amor pelo desporto é o que ainda os faz mover, numa idade em que a maioria dos praticantes já abandonou a alta competição. Di-lo Nuno Marçal, ao DN. E repetem-no os futebolistas Quim e Silas e o ciclista Rui Sousa, outros atletas que vivem a ternura dos 40 a praticarem as suas modalidades ao mais alto nível.

Afinal, porque é que ainda não deixaram a quadra, largaram a bicicleta e penduraram as chuteiras? "A razão óbvia é o prazer que sinto e o amor que tenho pela modalidade", responde Nuno Marçal. "Gosto do que faço. O apoio da equipa e o carinho dos adeptos da modalidade motivam-me a continuar", acrescenta Rui Sousa, ciclista de 40 anos, da Rádio Popular-Boavista.

Para eles, há uma coisa que não mudou com o passar do tempo. "A motivação ao acordar é a mesma de quando tinha 25 anos. Estando bem física e mentalmente, não vejo porque abandonar", acrescenta o guarda-redes Quim, que aos 41 anos defende o Desportivo das Aves, da II Liga. "A paixão pelo jogo e pelo treino é o que me move. Quando entro em campo, esqueço-me de tudo. Gosto de competir, faz-me sentir vivo", remata Silas, médio de 40 anos, do Cova da Piedade, do mesmo escalão.

E nem o facto de estarem longe da ribalta de outrora - Nuno Marçal acumulou títulos pelo FC Porto, Quim e Silas foram internacionais A, Rui Sousa acumulou pódios na Volta a Portugal em bicicleta - os desanima. "Há sempre algo para nos motivar, nem que seja o objetivo de ganhar o próximo jogo. Eu, neste momento tenho o de subir de divisão, para acabar na I liga", diz Quim, que passou largos anos no Sporting de Braga e foi duas vezes campeão nacional pelo Benfica. Já Rui Sousa continua focado na prova-rainha do ciclismo nacional: "Tenho cinco pódios na Volta, 13 vezes no top 10 e já venci as etapas míticas da serra da Estrela e da Senhora da Graça... Só me falta a geral. E custa-me acabar a carreira sem ela. Naturalmente, não tenho a frescura dos 20/25 anos mas continuo a acreditar."

Que receita para a longevidade?

Como este quarteto, há muito mais gente a resistir ao avanço da idade. Miguel Maia (45 anos, voleibol, Sp. Espinho), Vasco Ribeiro (44, andebol, Boa Hora), Paulo Matos (42 anos, hóquei em patins, Valença) e Nino (41 anos, futsal, Burinhosa), eram no início da época, os decanos dos respetivos campeonatos - onde pontificam quarentões ilustres como o espanhol Edo Bosch (41, hóquei em patins, Juventude de Viana) ou o antigo internacional português Israel (40, futsal, FC Azeméis). Esta é, para José Soares, professor de Fisiologia da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto,

uma evolução natural, tendo em conta "os meios de recuperação, as novas tecnologias de treino, os suplementos, a alimentação mais cuidada e até os marcadores genéticos de tendência para uma determinada lesão", que um atleta pode ter hoje à disposição.

"Não há uma receita" para ter uma carreira longa, como afirma Rui Sousa - e reconhecem os outros quarentões. No entanto, há três razões mais diretamente associadas à longevidade de um atleta: a modalidade que pratica e a posição que ocupa, a ausência de lesões graves, e a sua seriedade no treino e no cuidado do corpo ao longo da carreira, elenca o professor universitário. Com o passar dos anos, os desportistas "não podem estar tão dependentes da potência muscular, pois os músculos vão perdendo fibras rápidas". Só quem conseguir adaptar a forma de jogar a esse processo vai prolongar a carreira. "Por exemplo, no andebol deixam de ser pontas e passam para zona central, no basquetebol lançam mais da linha de três pontos", explica José Soares.

Foi o que se passou com Nuno Marçal e Silas. "Toda a minha carreira foi como jogador exterior, um "3", um extremo. Desde que cheguei ao Maia - esta é a 5.<sup>a</sup> época -, sou mais um 4, um extremo/poste", exemplifica o basquetebolista. "Perdi a nível físico mas ganhei outras coisas. Era mais rápido, mais potente, agora penso mais o jogo. Sou muito mais eficaz do que era antigamente", descreve o futebolista, que passou muitos anos na I Liga, com União de Leiria e Belenenses.

Quim e Rui Sousa apontam outros ganhos da experiência. "A partir dos 30 e tal anos foi quando me senti mais guarda-redes. Quantos mais jogos vamos fazendo, mais vamos aprendendo", diz um. "Hoje, noto que sou muito mais maduro a correr. Não me precipito tanto, resguardo-me, espero que passe alguém e vou na roda", conta o outro.

Garantida esta evolução natural, se um atleta "tiver a sorte de geneticamente não ser dos mais suscetíveis a lesões" e mantiver "cuidados no descanso, na alimentação e na seriedade do treino", tem meio caminho andado para uma longa carreira, completa José Soares. "É preciso cuidado com o corpo, pois já não recuperamos da mesma maneira dos esforços. E é igualmente importante ter paixão pelo treino: se não treinarmos mais do que os mais jovens, não conseguimos competir com eles", sublinha Silas.

A competitividade não afeta as relações com os companheiros de equipa - alguns quase com idade para serem seus filhos. "Felizmente, tenho encontrado grupos muito bons. Estou com rapazes de 20 e poucos anos e sou recebido como se fosse da idade deles. Isso é fundamental", relata o guarda-redes do Aves. "Eles não pedem conselhos mas nós damos na mesma. Brincamos muito. E eu tento integrar-me logo: não quero que olhem para mim como o Silas que jogou aqui ou ali", adiciona o médio do Cova da Piedade. "Tenho sempre alguma coisa a aprender com eles. Tento aprender e ajudá-los", conclui Nuno Marçal.

E depois do adeus?

No entanto, chegados os 40 anos, cada dia, cada hora ou cada minuto de competição já é tocado por uma certa nostalgia. O fim está próximo e eles sabem-no. "Ando aí há uns quatro anos a dizer que vai ser o último. Ainda não está alinhavado a 100% mas provavelmente será mesmo este. Não tenho dúvidas de que vou sentir falta da competição em si, do nervosismo, da pressão, daqueles momentos indescritíveis que nos marcam. Mas tenho de dar vez aos mais jovens: é a lei da vida", refere Rui Sousa, que concilia o ciclismo com o trabalho de criação e venda de aves exóticas e com a presidência da União de Freguesia de Barroselas e Carvoeiro (Viana do Castelo).

Nuno Marçal também arranjou trabalho fora das quatro linhas - desde o ano passado, numa empresa de distribuição de oxigénio ao domicílio - e garante que o adeus ao basquetebol não lhe tira o sono: "Após mais de 30 anos em campo, vou sentir a falta, é normal. Mas estou perfeitamente preparado". Contudo, enquanto ainda se sentir em boa forma, está disponível para continuar. "Reavalio a minha vida desportiva ao fim de cada ano. Traço novos objetivos e projeto uma nova temporada, caso o corpo ajude", explica. Assim, o futuro só ficará decidido quando 2016/17 chegar ao fim.

Esperançados em continuarem ligados ao futebol quando pendurarem chuteiras e luvas, Silas e Quim também mantêm o futuro em aberto. O médio, já com o nível B do curso de treinador da UEFA, só descarta a hipótese de deixar os relvados a meio de uma temporada para ir para o banco. "Nunca o faria, por uma questão de lealdade para com o clube e com o treinador, que até pode olhar de lado para nós, a pensar que queremos outro tipo de coisas", esclarece. "Não podemos fazer programas a longa distância mas sim época a época. Se me perguntar se irei continuar, neste momento, digo que sim, porque me sinto bem. Não tenho uma altura pensada para acabar a carreira", concluiu, por sua vez, o guardião.

De resto, os guarda-redes sempre foram dos atletas com mais longevidade nos desportos coletivos. A diferença é que agora há mais quarentões noutras posições... e vão continuar a aparecer. Afinal, "como a nossa esperança média de vida, também a esperança média de uma carreira desportiva tende a aumentar", conclui José Soares.

12 DE MARÇO DE 2017



# NACIONAL HORTA FAZ ABC PASSAR POR APERTOS NO FAIAL

**ABC** 29

**SP. HORTA** 28

Pavilhão Desportivo da Horta

Árbitros: Mário Coutinho/Ramiro Silva

**ABC** Humberto Gomes (Gr); Hugo Rocha (3), Pedro Seabra (3), Diogo Branquinho (4), Miguel Sarmento (9), Ricardo Pesqueira (1), Pedro Spinola (5), Dario Andrade, Carlos Martins, André Gomes (2) e José Costa (2).

Trelnador: Carlos Resende

**SPORTING DA HORTA** Nuno Silva (Gr); Pedro Silva (3), Angel Norris (6), Tiago Filipe (2), Hugo Freltas (5), Edgar Landim (3), Nuno Silva (1), Noelvis Reve (7) e Paulius Orlovskis (1).

Trelnador: Rui Santos

AO INTERVALO 13-16

O Campeonato Nacional de andebol ficou ontem com as contas em dia, depois de o ABC ter ganho na Horta por 29-28, em jogo que se encontrava em atraso da 16.ª jornada. Uma vitória difícil num jogo em que os minhotos estiveram muito tempo atrás mas que acabaram por vencer, saltando para o terceiro lugar da classificação. — R.G.

## ANDEBOL 1

### 16.ª JORNADA

ABC-Sporting da Horta 29-28

### CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	M-S	P
1.º FC Porto	25	25	0	0	788-589	75
2.º Sporting	25	22	0	3	834-621	69
3.º ABC	25	18	1	6	802-674	62
4.º Benfica	25	18	0	7	739-625	61
5.º Águas Santas	25	13	3	9	633-627	54
6.º Madeira SAD	25	14	1	10	765-679	54
7.º Avanca	25	12	3	10	640-655	52
8.º ISMAI	25	8	4	13	670-722	45
9.º Boa Hora	25	7	3	15	641-768	42
10.º Belenenses	25	7	2	16	684-744	41
11.º AC Fafe	25	7	2	16	627-719	41
12.º Arsenal	25	4	5	16	677-782	38
13.º Sp. Horta	25	3	5	17	634-742	36
14.º Ac. S. Mamede	25	1	3	21	545-731	30

### PRÓXIMA JORNADA 26.ª

Quarta-feira, 15/03

AC Fafe-Boa Hora (21h00)

ABC-Águas Santas (21h00)

Sporting-Avanca (21h00)

Arsenal-ISMAI (21h00)

Madeira SAD-Belenenses (21h00)

Sporting da Horta-FCPorto (21h00)

Ac. S. Mamede-Benfica (21h00)



## AGENDA

### ANDEBOL

#### Taça EHF Cup - Grupo B,

**4ª Jornada:** Granollers-FC Porto, 15h30, Palau d'Esports de Granollers, Granollers (Espanha).

### BASQUETEBOL

#### Campeonato da Liga, 2ª fase,

##### 3ª Jornada, Grupo A: V.

Guimarães-Benfica, 17h00; Oliveirense-Galitos Barreiro, 18h00; FC Porto-Ilhabel, 18h30. Grupo B: Ovarense-CAB-Madeira, 16h00; Lusitânia-Elétrico, 16h00; Sampaense-MaiaBasket, 16h00.

### CICLISMO

**Paris-Nice (França)**, com a participação de José Mendes (Bora-Hansgrohe).

**Tirreno-Adriático (Itália)**, com a participação de ciclistas portugueses, a decorrer até dia 14.

### FUTEBOL

**I Liga - 25ª Jornada:** Boavista-Marítimo, 16h00; Rio Ave-Moreirense, 18h00; V. Guimarães-Estoril, 20h15. II

**Liga - 31ª Jornada:** Leixões-Aves, 11h15. **Campeonato de Portugal - Subida - Zona Norte:** UD Oliveirense-

Amarante; Merelinense-AD Oliveirense; Salgueiros O8-L. Vildemoinhos; Marítimo B-Gafanha. **Zona Sul:** Louletano-Operário; Praiense-Torreense; Rea-Farense; Sacavenense-

Fátima. **Manutenção/ Descida - Série A:** Bragança-P.

Rubras; Vilaverdense-Torcatense; Caniçal-Montalegre; Camacha-Torre Moncorvo (16h00). **Série B:** Mirandela-Ponte Barca; S Martinho-Trofense; Limianos-P. Salgadas; Gandra-Felgueiras 1932. **Série C:** Cinfães-Acad. Coimbra; Sanjoanense-Pampilhosa; Nogueirense (Coimbra)-Coimbroes; Sousense-Tourizense. **Série D:** Estarreja-Gouveia; Moimenta Beira-Gondomar; Anadia-Mortagua; Cesarense-Agueda. **Série E:** Ideal-Alcobaça; Leiria-BC Branco; Lusitania-Angrense; Sertanense-Gafetense. **Série F:** Caldas-Carapinheirense; Naval-Sernache; Alcanenense-Oleiros; Vilafranquense-Mafra. **Série G:** Aljustrelense-Casa Pia; Armazenenses-Fabril; Viana Alentejo-Loures; Oriental-Sintrense. **Série H:** Moura-Atlético CP; Barreirense-1º Dezembro; Lusitano VRSA-Almansilense; Malveira-Pinhalnovense. Jogos às 15h00. **Juniores - I Divisão, 2ª fase** - Apuramento de campeão - 5ª Jornada: FC Porto-Benfica, 15h00.

**Juniores C - 2ª Fase-**

**Apuramento de campeão, Série Norte:** V. Guimarães-Famalicão; Leixões-P. Ferreira; FC Porto-Penafiel; Braga-Moreirense. **Série Centro:** Marinha Grande-Ac. Académica; Caldas-Tondela; Leiria-Anadia; Gafanha-Cartaxo.

**Série Sul:** Sacavenense-V. Setúbal; Belenenses-Barreirense. **Manutenção/ Descida - Série A:** Limianos-Vianense; Cachão-Gil Vicente. **Série B:** Feirense-Fiães; Coimbrões-Gondomar; Freamunde-Vila Real. **Série C:** Pinguinzinhos-Viseu e Benfica; Naval-Núcleo D. Social; Avanca-Acad. Coimbra; Fundação-Vigor Mociada. **Série D:** Núcleo R. Maior-Centro D. Fátima; Entroncamento-D. Castelo Branco; Torreense-Elétrico; Marinhense-BC Branco. **Série E:** Real-Estoril; O Elvas-Oeiras; Lourel-Pontinha (11h00); Borbense-Loures. **Série F:** Louletano-Despertar; Quarteirense-Odemirense; Lusitano GC-Cuba; Olhanense-Farense. Jogos às 11h00.

### TÊNIS

**Master 1000 de Indian Wells (Estados Unidos)**, com a participação de tenistas portugueses, a decorrer até dia 19.

### VOLEIBOL

**Taça de Portugal - Final,** 14h00, Pavilhão Multiusos de Gondomar.



Luka Rakovic festeja um dos seus cinco golos, perante o desespero de Tamminen

**ANDEBOL.** Encarnados estão em boa posição para superar a fase de grupos da Taça EHF, mas tremeram em casa

# Benfica sofreu para lá da hora

**BENFICA** 26  
**COCKS** 25

Pavilhão n.º 2 da Luz  
Árbitros: Doru Manea e Radu Iliescu (Roménia)

BENFICA		COCKS	
Hugo Figueira	Gr	Kiril Morozov	Gr
Nikola Mitrevski	Gr	Vitalii Shitsko	Gr
Hugo Lima	1	Teemu Tamminen	9
João Pais	1	Yury Lukyanchuk	5
Belone Moreira	1	Andrei Novoselov	4
Luka Rakovic	5	Nico Ronnberg	5
A. Cavalcanti	9	Vitalie Nerita	-
Ales Silva	-	Aleksandr Tsitou	-
Uellington da Silva	3	Aleksandr Bachko	-
Jernej Papez	2	Victor Kovalenko	2
Fábio Vidrigo	3	Jari Tuominen	-
Tiago Pereira	-	Antti Valo	-
Paulo Moreno	-	Georghe Safronil	-
David Carvalho	1	Roni Syrjala	-
Valter Soares	nj	Kalle Alander	-
Francisco Pereira	nj	Tiago Silva	-

Treinador: Mariano Ortega  
Treinador: Gintaras Savukinas

At Intervalo 11-10.  
Marcha: 05' 2-2, 10' 3-3, 15' 4-3, 20' 6-5, 25' 8-8, 30' 11-10, 35' 12-12, 40' 14-14, 45' 18-16, 50' 20-19, 55' 23-21, 60' 26-25  
Exclusões: 6/8  
Vermelhos: -/1

**CARLOS FLÓRIDO**

●●● Um golo de Alexandre Cavalcanti, em livre de sete metros convertido já depois de esgotados os 60 minutos, permitiu ao Benfica obter a necessária vitória sobre o Cocks e continuar colado aos alemães do Melsungen no topo da classificação do Grupo D da Taça EHF. Os encarnados

estão na luta por um dos dois lugares de apuramento, mas ontem sofreram bastante mais do que seria de prever.

A modesta equipa finlandesa, que já perdera no seu pavilhão com o Benfica, jogou com um 6:0 demasiado agressivo e conseguiu travar um Benfica que jogou com Hugo Lima a central - Tiago Pereira veio de lesão e só atuou um quarto de hora - e poucas vezes marcou da linha de seis metros. A dureza do Cocks ficou bem expressa nos 14 livres de sete metros assinalados a favor dos encarnados e que lhes permitiram fazer perto de metade dos golos (12). Como o ponta-esquerda Tamminen revelou um manancial de soluções, o Benfica nunca foi além dos dois golos de vantagem - a perdesó esteve duas vezes, e no primeiro tempo - e deixou-se empatar à entrada do último minuto.

Com os encarnados a terem a bola nos segundos da decisão, Tsitou atirou ostensivamente Ales Silva ao chão antes de o pivô receber o último passe. O bielorrusso viu os cartões vermelho e azul - sinónimo de relatório disciplinar e quase certa suspensão - e o Benfica ficou com um "sete metros" já de tempo esgotado. Cavalcanti não falhou.

**TACA EHF**

GRUPO D	4.ª JORNADA
Benfica-Cocks	26-25
Melsungen-Analtasuna	28-22

**CLASSIFICAÇÃO**

	J	V	E	D	M-S	P
1. Melsungen	4	3	0	1	111-95	6
2. Benfica	4	3	0	1	104-106	6
3. Analtasuna	4	2	0	2	103-107	4
4. Cocks	4	0	0	4	98-108	0

**PRÓXIMA JORNADA**

25 e 26/03  
Benfica-Melsungen (dia 25, 16h00)  
Cocks-Analtasuna (dia 26, 17h00)

**A FIGURA**

**A. Cavalcanti**  
Começa a ser um caso sério



Tem 20 anos e, além de exímio defensor, passou a referência no ataque. Com envergadura de lateral internacional e frieza nos grandes momentos, fez nove golos em nove remates, incluindo o "sete metros" da vitória.



## **Gaia Jogos juvenis de abril até junho**

● Jorge Tormenta, antigo selecionador de andebol, apadrinha a edição deste ano dos Jogos Juvenis de Gaia, que vão incluir 11 modalidades (o badminton é novidade). A fase das freguesias decorre até abril, seguindo-se a concelhia. As finais serão a 3 de junho e a festa de encerramento a 10.



**Agenda**

**Andebol - Taça EHF (Fase de Grupos - Jornada 3)** - Grupo B - Granollers-F. C. Porto (15.30).  
**Badminton - 52.ª Campeonato Internacionais de Portugal** - As 9.30 horas, no Centro de Alto Rendimento das Caldas da Rainha.

**Basquetebol - Liga (2.ª Fase)** - Grupo A - V. Guimarães-Benfica (17), Oliveirense-Galitos Barreiro (18), F. C. Porto-Illabum (18.30). Grupo B - Ovarense-CAB Madeira (16), Sampaense Basket-MaiaBasket (16), Lusitânia-Elétrico (17).

**Ciclismo - Clássica Aldeias do Xisto** - As 12 horas, com partida na Aldeia da Barroca, no Fundão, e chegada à Aldeia da Cerdeira, na Lousã.

**Futebol - Liga - Nacional-P. Ferreira (16), Boavista-Marítimo (16), Rio Ave-Moreirense (18), V. Guimarães-Estoril (20.15).**

**LigaPro - Leixões-Aves (11.15).**

**Campeonato de Portugal (2.ª Fase)** - Subida - Zona Norte - Merelinsense-AD Oliveirense, Martim B-Gafanha, Salgueiros 08-Lus. Vildemoinhos (Campo Dr. Costa Lima), UD Oliveirense-Amarante. Zona Sul - Louletano-Operário, Praiense-Torreense, Sacavenense-Fátima, Real-Farense-Descidas - Série A - Vilaverdense-Torcatense, Camacha-T. Moncorvo, Caniçal-Montalegre, Bragança-Pedras Rubras. Série B - Felgueiras 1932-A. Gandra, Limianos-Pedras Salgadas, Mirandela-Ponte Barca, S. Martinho-Trofense. Série C - Sanjoanense-Pampilhosa, Cinfães-Ac. Coimbra, AD Nogueirense-Coimbrões, Souseense-Tourizense. Série D - Moimenta Beira-Gondomar, Estarreja-Gouveia, Anadia-Mortágua, Cesarense-Agueda. Série E - U. Leiria-BC Branco, Lusitânia-Angrense, Sortense-Gafetense, Sp. Idraal-G. Alcobaca. Série F - Naval-V. Semache, Vilafrankense-Mafra, Caldas-Carapinheirense, Alcanenense-Oleiros. Série G - Armacense-Fabril Barreiro, Oriental-Sintrense, Aljustrelense-Casa Pia, Viana Alentejo-Loures. Série H - Moura-Atlético, Lusitano VRSA-Almanslense, Barreirense-1.ª Dezembro, At. Malveira-Pinhalnovoense. Jogos às 15 horas.

**Juniiores A - 1.ª Divisão (2.ª Fase)** - Ap. Campeão - F. C. Porto-Benfica (15).

**Ronda de Elite de qualificação para o Europeu (Sub-17)** - Grupo 3 - Espanha-Grecia (18 - CD Rio Maior), Portugal-Polónia (18 - Mun. Marinha Grande).

**Juniiores C (2.ª Fase)** - Ap. Campeão - Série Norte - V. Guimarães-Famalicao, Braga-Moreirense, Leixões-P. Ferreira, F. C. Porto-Penafiel. Série Centro - U. Leiria-Anadia, Gafanha-Cartaxo, Caldas-Tondela, AF Marinha Grande-Académica. Série Sul - Sacavenense-V. Setúbal, Belenenses-Barreirense-Descidas - Série A - Limianos-Vianense, Cachão-Gil Vicente. Série B - Ferense-Freixo, Freixo-Vila Real, Coimbrões-Gondomar. Série C - Ac. Fundão-V. Mocidade, Pinguimzinhos-Viseu Benfica, Naval-MDS Guarda, Avanca-Ac. Coimbra. Série D - CADE-DC Branco, Torrensense-Elétrico, NS Rio Maior-Fátima. Marinhense-BC Branco. Série E - Lourel-CAC Pontinha (Campo Pardo Monteiro), Elvas-Oeiras, Real-Estoril, Borbense-Lourel (15). Série F - Oihanense-Farense, Quarteirense-Odemirense, Louletano-Despertar, Lus. Évora-Cuba (Campo 25 Abril). Jogos às 11 horas.

**A. F. Aveiro - 1.ª Divisão** - Alba-Milheiroense, Esmoriz-Avanca, Ol. Bairro-Romariz, Beira Mar-Lus. Lourosa, Carregosense-Alvarenga, Fiães-S. João Ver, Cucujães-U. Lamas, Paivense-Mealhada, Espinho-Bustelo. Jogos às 15 horas.

**A. F. Beja - 1.ª Divisão** - Aldenense-Vasco Gama, Saboia-Almodovar, Odemirense-Serpa, Despertar-Desp. Beja, Guadiana-Piense, Castrense-Prata Milfontes, Penedo Gordo-Renascente. Jogos às 15 horas.

**A. F. Braga - Divisão Pró-Nacional** - Joane-S. Paio D' Arcos, Marinhãs-Serzedelo, Vieira-Amares, Esposende-Terras Bouro, Porto Ave-Vila Chã, Ninense-Maria Fonte, Arões-St.ª, Eulália Vileza, Brito-Taipas, Santa Maria-Forjães. Jogos às 15 horas.

**A. F. Castelo Branco - 1.ª Divisão** - Idanhense-A. Moradal, Ac. Fundão-Belmonte, Estação-Inst. Politécnico, Atalaia-Proença-a-Nova, Akcaims-Pedregão. Jogos às 15 horas.

**A. F. Coimbra - Divisão de Honra** - V. Mocidade-Poiares, Eireense-Vinha Rainha, Febres-Penelense, União FC-Condeixa, Tocha-Ol. Hospital, Ança-Segins, Sourense-Pampilhosaense, A. Pereira-Lousanense. Jogos às 15 horas.

**A. F. Évora - Divisão de Elite** - Escoulerense-Perollense, E. Vendas Novas-Canaviais, Lus. Évora-Arraiolense, Oriolenses-Alcaçovense, Monte Trigo-Redondense, U. Montemor-Juv. Évora, Lavre-At. Reguengos. Jogos às 15 horas.

**A. F. Guarda - 1.ª Divisão** - G. Figueirense-Sabugal, Méda-Trancosa, S. Romão-Vilar Formoso, F. Algodres-Manteigas, E. Almeida-Cortez Montedego, Pinhelenses-Vilanovenses, Sotto-Aguar Beira. Jogos às 15 horas.

**A. F. Leiria - Divisão de Honra** - A. Óbidos-GRAP, Moita Boi-veirense, Pelanga-Peniche, Portomossense-L. Marrazes, Nazarenos-Sp. Pombal, Atouguense-Guiense, Maceirinha-Marinense, Benedittense-Ansão. Jogos às 15 horas.

**A. F. Lisboa - Divisão Pró-Nacional** - Carregado-Alta Lisboa, Lourel-Damaiaense, At. Cacém-Lourinhaneense, Linda a Velha-Enciense, Coutada-Oeiras, V. F. Rosário-Tojal, Alverca-Pero Pinheiro, A. Musqueira-Santa Inês. Jogos às 15 horas.

**A. F. Portalegre (2.ª Fase) - 1.ª Divisão** - Portalegrense-Elétrico, Crato-Montargilense. Jogos às 15 horas.

**2.ª Divisão** - Elvas-Montfortense, Terrugem-Arroches Benfica. Jogos às 15 horas.

**A. F. Porto - Divisão de Honra** - Infesta-Nogueirense, Vila FC-Ermesinde 1936, Levensense-Aparecida, Canidelo-D. Leça Baloi, Atense-Folgosa Maia (Valbom), Affenense-Nun. Alvares, Vila Caiz-D. Sandinenses, Peralta-Avintes. Jogos às 15 horas.

**1.ª Divisão** - Série 1 - Lus. Santa Cruz-S. Vitor, Pedroso-Arcoselo, Pasteleira-Balasar, At. Rio Tinto-Perosinho, Torrão-Bougadense (Mun. Parque Cidade Gaia), Águas Santas-Gulpilhares, Custóias-Castelo Maia. Série 2 - Lousada-UD Valonguense, Círculo Santarém-Figueiras 1932, Nevogilde-A. Enz (Est. Bela Vista), Lourenço Dourno-Irísense B, Calde Rei-Campo, Sobrosa-Roriz, Gens-E. Fânzeres, Livração-Rio Monhos. Jogos às 15 horas.

**2.ª Divisão** - Série 1 - Fut. 115-I. Milheiros, Desp. Portugal-AC Milheiros, Senhora Hora-Gervide, Ramaldense-S. Pedro Fins (Campo Ervilha), Candal B-Sp. Cruz, S. Félix-M. G. Costa, Aldeia Nova-Gondim Maia. Série 2 - Melres-Parada, Frazão-Raimonda, Moc. S. Germil-Zebreirense (Mun. Milheiros), Série 3 - V. B. Quires-Torradós, Marco 09-P. Gaiolo, Baltar-Salvadorense, Baião B-Lagos. Jogos às 15 horas.

**Juvenis - 1.ª Divisão (1.ª Fase)** - Série 1 - Lavrense-Varzim, Valadares Gaia-Ramaldense (10), Nogueirense-Rio Ave, Arcozelo-H. Gonçalves, Canidelo-Candal, Coimbrões-Boavista, Pardoense-Foz. Série 2 - S. Martinho-Souseense (10), P. Ferreira-Paredes, Aves-Rebordosa, Folgosa Maia-Freamunde, Amarante-Lixa. Jogos às 9 horas.

**Iniciados - 1.ª Divisão (1.ª Fase)** - Série 1 - Salgueiros 08-Avintes (CD Campanhã), Leixões-Pardoense (9 - Mun. Leça Palmeira), Rio Ave-Vilanovaense (10), H. Gonçalves-Varzim (Campo Viso), Nogueirense-Maia Lidador, Canidelo-Candal (9), Dragon Force-Valadares Gaia (9), Boavista-Foz (9 - CD Fernando Pedrosa). Série 2 - Gondomar-Amarante, Infesta-Trofense (10), P. Ferreira-Folgosa Maia, Penafiel-Irísense (10), Raimonda-Tuias (10), Souseense-Aves (9), Paredes-S. Martinho (10), Calçada-Allados (10). Jogos às 11 horas.

**A. F. Santarém - 1.ª Divisão** - Benavente-Coruchense, Riachense-Cartaxo, U. Almeirim-CP Pego, Torres Novas-Mação, Samora Correia-Fazendense, Emp. Comércio-At. Ouriense, Amiens-U. Tomar. Jogos às 15 horas.

**A. F. Setúbal - 1.ª Divisão** - Banheirense-Moitense, União Santiago Cacém-Sesimbra, Vasco Gama-Almada, Grandolense-Alcochetense, Beira Mar Almada-Com. Indústria, Chameca Caparica-Amora, Alfarim-Ol. Montijo, Monte Caparica-Pescadores. Jogos às 15 horas.

**A. F. Viana do Castelo - 1.ª Divisão** - Cerveira-Vianense, Valenciano-Neves, At. Arcos-Chafé, Vit. Piães-Monção, Courense-Campos, Castrense-Arcozelo, Vila Fria-Távora, Lanheses-Correlhã. Jogos às 15 horas.

**A. F. Vila Real - Divisão de Honra** - Boticas-Salto, Cerva-V. P. Aguiar, Mondinense-Abambres, Régua-Murça, Valpaços-Vidago, Vila Real-Fontelas, Sta. M. Penaguão-Atei, Vilar Perdizes-Ribeira Pena. Jogos às 15 horas.

**A. F. Viseu - Divisão de Honra** - Carregal Sal-Mangualde, Ol. Frades-Lamelas, Paivense-Ferreira Aves, GDC Roriz-Resende, Tarouquense-Silgueiros, Sataó-Sampedrense, Castro Daire-Lamego, Canas Senhorim-P. Castelo. Jogos às 15 horas.

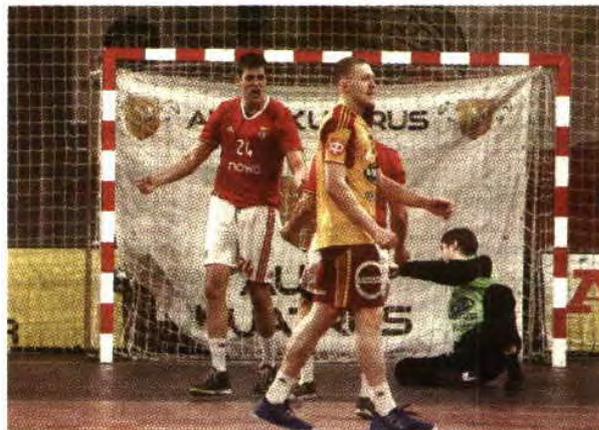
**Futebol Feminino - Liga** - Belenenses-U. Ferreirense, At. Ouriense-Valadares Gaia, Estoril-Boavista, Vilaverdense-Fut. Benfica, CAC Pontinha-Sporting, Braga-Viseu 2001, A. dos-Franco-C. Albergaria. Jogos às 15 horas.

**Futsal - Liga (1.ª Fase)** - Benfica-Fundão (18), Burinhosa-Braga (17.30), L. Porto Salvo-Sporting (20.45).

**Voleibol - Taça de Portugal (Final 4)** - Final (14 - Multisus de Gondomar).



Andebol Taça EHF



Benfiquistas festejaram com golo de Cavalcanti

# Festa da águia no sopro final

► Final dramático no Pavilhão da Luz, com o Benfica a vencer, ontem, os finlandeses do Cocks com um livre de sete metros no último segundo. O lateral esquerdo Alexandre Cavalcanti assumiu a responsabilidade e selou a vitória, 26-25, na quarta jornada da Taça EHF. Com este êxito, as águias somam seis pontos no Grupo D e seguem no segundo lugar, em igualdade pontual com o líder Melsungen.

Na hora decisiva, Cavalcanti não tremeu e marcou o seu nono golo na partida. A par do guarda-ólio Nikola Mitrevski, o internacional luso esteve em evidência, sendo peça cha-

ve nos encarnados, que, ao intervalo, já venciam pela margem mínima, 11-10.

O encontro foi equilibrado, tendo o Benfica mantido a serenidade nos períodos de maior pressão. **A.M.**

<b>Benfica</b>	<b>26</b>
<b>Cocks</b>	<b>25</b>

**Local** Pavilhão n.º2 da Luz, em Lisboa  
**Árbitros** Doru Manea e Radu Iliescu (Roménia)  
**Benfica** Hugo Figueira (gr), Hugo Lima (1), João Pais (1), Belone Moreira (1), Luka Rakovic (5), Alexandre Cavalcanti (9) e Ales Silva. Jogaram ainda: Nikola Mitrevski (gr), Tiago Pereira, Paulo Moreno, Davide Carvalho (1), Uelington da Silva (3), Fábio Vidrigo (3) e Jerméz Papez (2)  
**Treinador** Mariano Ortega  
**Cocks** Kiril Morozov (gr), Aleksandr Bachko, Teemu Tamminen (9), Yuri Lukyanchuk (5), Andrei Novoselov (3), Nino Ronnberg (6) e Aleksandr Tshitov. Jogaram ainda: Vitali Shitsko (gr), Tiago da Silva, Vitalie Nenita, Victor Kovalenko (2) e Jani Tuominen  
**Treinador** Gintaras Savukynas  
**Ao intervalo** 11-10



## CAMPEONATO

**ABC ultrapassa encarnados**

**R** Com 9 golos de Miguel Sarmiento, o campeão ABC regressou às vitórias, ao triunfar (29-28) ontem na Cidade da Horta (Faial, Açores) perante o Sporting local, em partida adiada da 16.<sup>a</sup> jornada. Face ao resultado, a turma de Braga ultrapassou o Benfica e fixou-se no 3.<sup>o</sup> lugar, quando falta disputar apenas uma jornada (quarta-feira) da fase regular. 🌟



**ANDEBOL.** Depois da derrota (24-29) com a Alemanha, as juniores portuguesas voltaram a ceder (13-23) ontem frente à França, no Torneio das Quatro Nações, a decorrer em Hannover. Portugal defronta hoje a Espanha.



**ANDEBOL.** Devido a fortes ventos no Funchal, a dupla Duarte Santos e Ricardo Fonseca foi impedida de sair da Madeira para arbitrar hoje, em Skopje (Macedónia), o jogo entre o Vardar e os suecos do Kristianstad, na última ronda do Grupo B da Champions.



## ANDEBOL

**Tiago e Gilberto cedem na viagem a Barcelona**

**R** Com Tiago Rocha (1 golo) e Gilberto Duarte (1) em ação, os polacos de Plock perderam (28-36) em Barcelona, na última jornada do Grupo A da Champions, ganho pelos catalães. A equipa dos portugueses comprometeu o apuramento.



ANDEBOL

# CAVALCANTI RESOLVE COM GOLO DE OURO

**Benfica vence Cocks e mantém acesa a chama do apuramento no Grupo D da Taça EHF**

	<b>26</b>	<b>25</b>	
<b>BENFICA</b>			<b>COCKS</b>
Mariano Ortega (C)		G. Savakynas	
GLS EXE		GLS EXE	
H. FIGUEIRA (C)	0 0	K. MOROZOV (C)	0 0
HUGO LIMA	1 0	A. BACHKO	0 0
A. CAVALCANTI	9 1	T. TAMMINEN	9 0
B. MOREIRA	1 0	V. KOVALENKO	2 1
JOÃO PAIS	1 0	Y. LUKYANCHUK	5 1
LUKA RADOVIC	5 0	A. NOVOSELOV	4 0
ALES SILVA	0 1	VITALIE NENITA	0 1
N. MITREVSKI (C)	0 0	V. SHITSKO (C)	0 0
TIAGO PEREIRA	0 0	K. ALANDER (C)	0 0
FÁBIO ANTUNES	3 0	G. SAFRONI	0 0
PAULO MORENO	0 1	ANTTI VALO	0 0
JERNEJ PAPEZ	2 0	RONI SYRJALA	0 0
U. SILVA	3 0	NICO RONNBERG	5 0
D. CARVALHO	1 0	A. TSITOU	0 1+V
F. PEREIRA	0 0	TIAGO SILVA	0 1
VALTER SOARES	0 0	K. MOROZOV	0 0

AO INTERVALO: 11-10

LOCAL: Pavilhão nº 2 da Luz, em Lisboa

ARBITROS: Doru Manea e Radu Iliescu (ROM)

ALEXANDRE REIS

O Benfica venceu (26-25) ontem o Cocks e subiu, após 4 rondas, ao 2º lugar de apuramento do Grupo D da Taça EHF. Um golo de ouro de Alexandre Cavalcanti, em livre de 7 metros e já depois da buzina, fez rejubilar a Luz, após um jogo nem sempre bem jogado.

Com o antigo selecionador Ângelo Pintado, nas bancadas, a bocejear no final da primeira parte dada a ineficácia atacante das equipas e às muitas falhas técnicas, o tempo complementar acabou por ser mais vibrante, com o já citado lateral esquerdo do Benfica a assumir as despesas, com 9 golos (5 de 7 metros), 3 dos quais nos últimos 2.30".

O guardaião macedónio Nikola

**"MAIS IMPORTANTE QUE TER DECIDIDO, FOI O TRIUNFO DA EQUIPA. REMATEI TRANQUILO PARA O GOLO DA VITÓRIA"**

A. CAVALCANTI, jogador do Benfica

Mitreviski também apareceu em momentos decisivos, mantendo o Benfica quase sempre na frente, embora por apenas 1 ou 2 golos.

"Foi sempre a sofrer, mas o adversário tem qualidade e nós estamos com lesões [Elledy Semedo não foi convocado]. O Cocks não tinha nada a perder e equilibrou.



SANGUE-FRIO. Alexandre Cavalcanti selou vitória dos 7 metros

GRUPO D

4.ª jornada

BENFICA (POR)	26-25	COCKS (FIN)
MELSUNGEN (ALE)	28-22	ANAITASUNA (ESP)

CLASSIFICAÇÃO

	P	J	V	E	D	GM/GS
1.º MELSUNGEN	6	4	3	0	1	111-95
2.º BENFICA	6	4	3	0	1	104-106
3.º ANAITASUNA	4	4	2	0	2	103-107
4.º COCKS	0	4	0	0	4	98-108

Próxima jornada: 25.ª e 26.ª de março

BENFICA-MELSUNGEN\*; COCKS-ANAITASUNA

Mas Alex conseguiu contrariar e dar a vitória. Foi complicado, mas demonstrámos maior consistência", considerou o treinador do Benfica, Mariano Ortega.

Alexandre Cavalcanti foi o homem do jogo: "Depois de vencermos na Finlândia, preparámo-nos bem, sabendo que ia ser difícil. Mais importante que ter decidido, foi o triunfo. Quando rematei para o golo da vitória, estava tranquilo. Mas treinamos para isso."

Já Tiago Silva, lateral direito do Cocks, teve azar: "Lesionei-me ainda no aquecimento e joguei pouco. Fui para o Cocks porque está a apostar forte, com muitos estrangeiros de nível [acima de tudo russos e bielorrussos]. Lideramos o campeonato só com vitórias e estamos a dar luta na EHF."

No outro jogo do grupo, o Anaitasuna, de Filipe Mota (3 golos), perdeu (22-28) na Alemanha com o Melsungen.

O FC Porto joga hoje (15h30) em Granollers, no Grupo B.