

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



[n.º 86 | Fevereiro
Abril
2026 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

GRUPO DESPORTIVO



p. 16
Rally-Paper
em Castelo Branco

p. 18
Gastromanias
– Sim, são manias

p. 25
Museu da Música
em Mafra

p. 28
Curso de Cozinha
Avançada

p. 45
Convívio de Reformados
em Gran Canária



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.

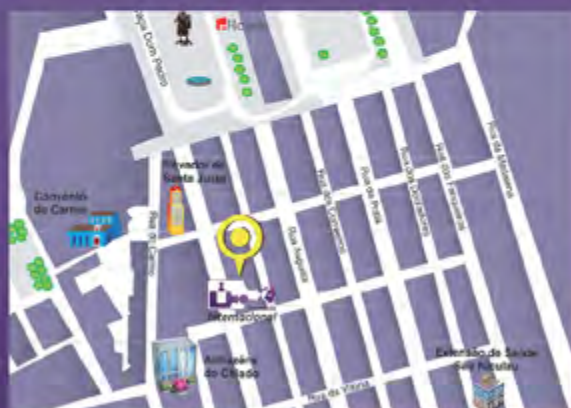
Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site www.farmacaiinternacional.pt

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

GRUPO DESPORTIVO



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

T 213 241 360
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

[editorial]

Um novo ano, novas dinâmicas

O início de um novo ano representa sempre um momento de renovação, planeamento e entusiasmo.



JOSÉ CALDAS

> No Grupo Desportivo, entramos nesta nova etapa com energia redobrada, novas actividades e um compromisso contínuo com o crescimento desportivo, social, cultural e humano da nossa comunidade.

Ao longo dos próximos meses, iremos apresentar as nossas iniciativas e dinamizar actividades que visam envolver ainda mais os nossos sócios e familiares, promovendo o bem-estar, hábitos saudáveis, espírito de equipa e convívio.

Este ano é um ano pensado para crescer, inovar e reforçar os valores que sempre definiram o nosso Grupo Desportivo.

Para que possamos melhorar a nossa comunicação e a organização interna e garantir um acompanhamento mais próximo e eficaz,

solicitamos a todos os sócios a actualização dos seus dados pessoais: esta pode ser feita no site na respectiva área pessoal; caso não consiga, deve contactar a respectiva secretaria, que lhe prestará todo o apoio.

Ter a informação correcta e actualizada é fundamental para assegurar o envio de comunicações e informações sobre as nossas actividades.

O Grupo Desportivo convida todos os sócios – reformados e no activo – a participar activamente nas actividades e a fazer parte deste novo capítulo de êxito na história do nosso Grupo Desportivo.

Juntos, continuaremos a construir um Grupo Desportivo mais forte, mais activo e mais próximo dos seus sócios.

Bom ano para todos.



ÍNDICE

EDITORIAL

03

CALENDÁRIO

05

VIDA ASSOCIATIVA

06

- 06 Convocatória
Assembleia Geral Ordinária
- 07 Aprovação do Orçamento e Plano
de Actividades para 2026
- 07 Composição da Direcção Nacional
- 08 O Circo de Natal em Lisboa
- 08 O Circo de Natal no Coliseu do
Porto
- 09 Crónica do Rally-Paper de 2025
- 09 Jantar de Natal
na Quinta das Raparigas
- 10 Crónica de um S. Martinho à
moda antiga
- 10 Noite de Fado no WOW
- 11 Grande Rota das Montanhas
Mágicas – 2.ª etapa
- 12 Grande Rota das Montanhas
Mágicas – 3.ª etapa
- 13 Grande Rota das Montanhas
Mágicas – 4.ª etapa
- 14 Grande Rota das Montanhas
Mágicas – 5.ª etapa
- 15 O Mondego e o *réveillon*
no Vila Galé
- 16 Rally-Paper em Castelo Branco
- 17 Passado, presente e futuro do
Grupo Desportivo e Cultural
- 17 Noite de fados no Sr. Vinho
- 18 Gastronomias – Sim, são manias.
- 20 Vinhos de garrafeira a preços
exclusivos para sócios.

CULTURA

24

- 24 Crónica da visita guiada ao
MACAM
- 25 Museu da Música em Mafra
- 26 Sines – Refinaria da Galp
- 27 Segundas com sabor
- 28 Curso de Cozinha Avançada
- 29 Workshop Arroz Portugueses

- 29 Curso de Marisco
- 30 Workshop de Massas Italianas
- 30 Argila, arte e um toque de doçura
- 31 Crónica do Workshop de
Cerâmica
- 32 Em Cartaz

DESPORTO

33

- 33 Calendário Nacional de Atletismo
- 34 Maratona do Porto 2025
- 35 Crónica da S. Silvestre Cidade do
Porto
- 35 Campeonato de Basquetebol
- 36 Arranque promissor
- 36 Maratona de Jogos de Salão
- 37 Fotografia Subaquática
- 38 7H Xmas Race 2025
- 38 Open da Flor de Laranjeira
- 39 Torneio de Padel – Open Outono
2025
- 40 Balanço da actividade da Pesca
nas zonas Norte e Centro em
2025

FÉRIAS E VIAGENS

44

- 41 Calendário de Viagens para 2026
- 42 Encontro de Reformados em
Lyon, Narbonne e Toulouse
- 45 Convívio de Reformados em
Gran Canária
- 47 Cruzeiro pelas ilhas gregas
- 50 Itália
- 53 Rota da Seda – Uzbequistão
e Cazaquistão
- 57 Aracena, Minas de Rio Tinto
e Serpa
- 61 Argentina
- 65 Viagens *City Breaks*
- 69 Apartamentos
- 70 Turismo rural

CONTACTOS

73

A FECHAR

74

PRINCIPAIS CADERNOS

- > FEVEREIRO
Férias e Viagens do Grupo Desportivo
- > MAIO
Campos de Férias
Relatório e Contas
- > AGOSTO
Calendário de Visitas Guiadas
Programa de Cursos de Formação
Artística
- > NOVENBRO
Festa de Natal e Ano Novo

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Grupo Desportivo e Cultural
dos Empregados do Banco BPI

N.º de Contribuinte: 505 065 681

Director: Osvaldo Silva

Grafismo: Nuno Costa

Revisão: Luís Alho

Secretariado: Victória Cuzmici

Colaboradores desta Edição:

Ana Pires, André Coimbra,
António Vale (fotografia),
Carla Siopa, Celeste Vilares,
Diogo Santos, Direcção Nacional,
Direcção Regional Norte, Fátima Pereira,
Francisco Barata, José Caldas,
Luís Remédio, Lurdes Teixeira,
Manuel Correia, Manuel Vieira,
Márcia Matos, Maria do Carmo Couto,
Mário Santos, Marta Pereira,
Miguel Gouveia, Osvaldo Silva,
Pedro Ferreira, Pedro Ribeiro,
Pedro Santos, Pilar Batoréu, Rui Duque,
Rui Simplicio, Victor Camisão,
Victória Cuzmici

Imagem da Capa: Rally-Paper em
Castelo Branco

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: 5 000 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

Av. de Fontes Pereira de Melo,
n.º 51 – piso –1,
1050-120 Lisboa

Telefone: 21 723 42 48

E-mail: sul@gdbpi.pt

Site: www.gdbpi.pt



Os descontos no combustível são de até 16 cêntimos, e também pode ter o Cartão Repsol Mobilidade Eléctrica. Não deixe de consultar os custos da mobilidade eléctrica em vigor. Mas tem um **desconto de 3 cêntimos na tarifa da electricidade**.

Consulte a contracapa desta revista ou saiba mais em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7580>



Se quer vender, arrendar ou comprar um imóvel em qualquer lugar do País, consulte o Tiago Cadeireiro ou o Miguel Ferreira, da Remax, e ganhe até 3500 euros ou mais. Consulte o verso da contracapa desta revista ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=48418>



Se quer vacinar-se contra... o que precisar, então agende na Farmácia Internacional e aproveite as vantagens que a parceria com o Grupo Desportivo lhe oferece. Saiba mais no verso da capa desta revista ou em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=38300>



Vinhos de garrafeira a preços exclusivos – consulte a nossa proposta para este trimestre de Fevereiro a Abril, nas páginas de 20 a 23, ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=78561>

Vá ao teatro com a sua família. Aproveite as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 32 desta revista.

Iniciativas em destaque

Gastromanias – desconto de 40% no bacalhau à lagareiro, entre 1 de Fevereiro e 30 de Abril. Consulte as páginas 18 e 19

Rally-Paper em Castelo Branco. Consulte a página 16

Calendário Nacional de Atletismo – confira as condições na página 33

Fotografia Subaquática – consulte a página 37

Calendário de Viagens – consulte a página 41

19 – Último dia para se inscrever na Maratona de Jogos de Salão

20 – Maratona de Jogos de Salão

21 – Museu da Música em Mafra

21 – Caminhada em Mondim de Basto

25 – Último dia para se inscrever na Grande Rota das Montanhas Mágicas – 13.ª etapa

28 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 13.ª etapa

30 – Último dia para se inscrever para a visita guiada Sines – Refinaria da GALP

> Em Fevereiro

20 – Último dia para se inscrever no Workshop de Cerâmica – 3.ª edição

25 – Último dia para se inscrever na Grande Rota das Montanhas Mágicas – 11.ª etapa

28 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 11.ª etapa

28 – Workshop de Cerâmica – 3.ª edição

> Em Março

01 – Último dia para se inscrever no Curso de Cozinha Avançado

03 – Último dia para se inscrever no Workshop Arroztes Portugueses

04 a 25 – Curso de Cozinha Avançada

07 – Workshop Arroztes Portugueses

10 – Último dia para se inscrever na Caminhada em Mondim de Basto

11 – Último dia para se inscrever na Grande Rota das Montanhas Mágicas – 12.ª etapa

14 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 12.ª etapa

16 – Último dia para se inscrever para a visita guiada ao Museu da Música em Mafra

> Em Abril

03 – Último dia para se inscrever no Curso de Marisco

07 – Último dia para se inscrever no Workshop de Massas Italianas

08 – Último dia para se inscrever na Grande Rota das Montanhas Mágicas – 14.ª etapa

08 a 15 – Curso de Marisco

10 – Último dia para se inscrever no *rally-paper* em Castelo Branco

11 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 14.ª etapa

11 – Workshop de Massas Italianas

17 – Sines – Refinaria da GALP

24 a 26 – *Rally-Paper* em Castelo Branco

30 – Último dia para se inscrever para a Noite de Fados no Sr. Vinho

> Em Maio

16 – Último dia para se inscrever no Open da Flor de Laranjeira

17 – Open da Flor de Laranjeira

22 – Noite de Fados no Sr. Vinho

Convocatória

Assembleia Geral Ordinária

Nos termos da alínea a) 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 de Dom João IV, n.º 640, na cidade do Porto, pelas 17.30 horas do dia 21 de Abril de 2026, com a seguinte:

Ordem de Trabalhos

1. Discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas da Direcção, referente ao ano de 2025.
2. Outros assuntos de interesse geral.

A assembleia geral funcionará nos termos do n.º 2 do artigo 17.º dos Estatutos.

Porto, 12 de Fevereiro de 2026

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



(Maria do Carmo Máximo Esteves Couto)

Nota 1: os elementos a discutir na Assembleia Geral – Relatório e Contas da Direcção – encontram-se à disposição dos sócios para consulta nos 15 dias anteriores nas instalações do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI sitas na Rua de Dom João IV, n.º 640, no Porto, e na Av. de Fontes Pereira de Melo, n.º 51 – piso –1, em Lisboa.

Aprovação do Orçamento e Plano de Actividades para 2026



Nas instalações do Grupo Desportivo no Porto

Maria Carmo Couto

> No passado dia 25 de Novembro de 2025, nas instalações do Grupo Desportivo no Porto, realizou-se uma assembleia geral ordinária do tendo como tema principal a discussão e a deliberação sobre o Orçamento e Plano de Actividades para 2026.

À assembleia geral assistiram associados quer presencialmente quer à distância, via *online*, como aliás tem sido já habitual nas diversas reuniões do Grupo Desportivo.

O Orçamento para 2026 foi apresentado pelo tesoureiro da Direcção Nacional, assim como foram também salientadas as principais actividades planeadas nas ver-

tentes cultural, desportiva, recreativa e social.

A assembleia geral terminou com a aprovação do documento por maioria.

Contamos com a sua presença na próxima assembleia geral. <



Composição da Direcção Nacional



Por Osvaldo Silva

> De acordo com os artigos 22.º (constituição) e 23.º (composição e mandato) dos Estatutos do Grupo Desportivo, a Direcção Nacional é composta por sete elementos eleitos nas listas para as Direcções Regionais, e o mandato é de quatro anos, exercido por biénios.

Para o biénio de 2026/2027, a Direcção Nacional do Grupo Desportivo é composta pelos seguintes elementos: <

A Direcção Nacional é composta por sete elementos eleitos nas listas para as Direcções Regionais, e o mandato é de quatro anos, exercido por biénios.



Presidente
José Manuel
Pereira Caldas



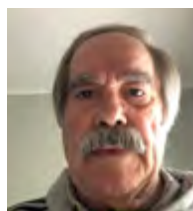
Secretário
Maria de Fátima
Silva Pereira



Tesoureiro
Jorge Henriques
Almeida



Vogal
Rosa Maria Oliveira
Magalhães Moura



Vogal
Francisco
Conceição Ribeiro



Vogal
Luís Filipe
Henriques Remédio



Vogal
Paulo Alexandre
Bernardo Quaresma

O Circo de Natal em Lisboa



Um palco de magia e solidariedade

Por Rui Duque



> Há tradições que valem ouro, e a nossa é uma delas: ano após ano, o Grupo Desportivo do Banco BPI escolhe o Circo Vítor Hugo Cardinali para celebrar o Natal do Banco BPI em Lisboa.

Porque o circo é muito mais do que um espectáculo – é um convite à imaginação, à alegria pura, àquele brilho nos olhos que nos faz sentir crianças outra vez. É um lugar onde rimos sem pressa, onde os problemas ficam à porta e onde cada gargalhada se transforma em energia para começar um novo ano.

Neste ano, a festa ganhou um coração ainda maior. O Grupo Desportivo lançou um desafio solidário para apoiar o Centro da Sagrada Família, e a resposta dos colaboradores do BPI foi simplesmente extraordinária: 773 produtos alimentares angariados!

Cada gesto, cada contribuição, foi um sinal de que juntos somos capazes de



transformar diversão em esperança, espectáculo em solidariedade.

No intervalo das sessões, como manda a tradição, ouvimos palavras que aquecem: Osvaldo Silva, em nome do Grupo Desportivo, e os representantes do Banco BPI Dr. João Nuno Tavares e Dr. Afonso Fuzeta Eça, desejaram a todos um Natal cheio de luz e um ano novo repleto de conquistas.

Foram votos simples, mas carregados de significado – porque o verdadeiro espírito natalício vive na partilha.

O circo é magia, mas também é união. É por isso que voltamos sempre a este palco encantado, para celebrar juntos, para fazer o bem e para levar para casa não apenas memórias, mas a certeza de que, quando estamos unidos, conseguimos tudo.

Porque, no BPI, Natal é sinónimo de família e solidariedade. <

O Circo de Natal no Coliseu do Porto

O Coliseu do Porto abriu as suas portas para acolher o tradicional Circo de Natal do Banco BPI, com um espectáculo cheio de magia, luz, música e emoção.

Por Direcção Regional Norte

> O palco encheu-se de cor e vida com acrobatas a desafiar o impossível e palhaços que arrancaram gargalhadas sinceras a miúdos e graúdos. Cada número foi recebido com aplausos calorosos, num ambiente onde se sentia que o público participava no espectáculo.

No início da segunda parte dos espectáculos houve intervenção de um elemento da CECA, na parte da manhã, a dra. Ana Rosas Oliveira, e da parte da tarde, a dra. Cláudia Almeida em representação do Banco BPI, que deixaram uma mensagem de Natal para os colaboradores e as respectivas famílias do Banco BPI, com palavras simples e sentidas, lembrando o espírito natalício, não deixando de tecer elogios ao Grupo Desportivo pela organização da festa de Natal.

O Grupo Desportivo tinha lançado uma campanha para que quem fosse assistir ao espectáculo se fizesse acompanhar de um donativo em produtos de higiene com a finalidade de os entregar aos albergues do Porto.

À entrada do Coliseu, multiplicaram-se sacos cheios, mãos estendidas e gestos generosos; a adesão foi grande, mostrando que a vontade de ajudar está viva e que faz parte da matriz da família BPI.

À saída os mais pequenos foram presenteados com uma guloseima, e assim se provou que o verdadeiro espírito do Natal está não apenas nas luzes ou na magia do palco, mas também na capacidade de transformar um espectáculo num acto colectivo de humanidade. <



Crónica do Rally-Paper de 2025



Entre Fornos de Algodres e Mangualde

Por José Caldas



> O fim-de-semana de 17 a 19 de Outubro passado ficou marcado por um verdadeiro espírito de aventura, camaradagem e descoberta. O Grupo Desportivo organizou mais uma edição do seu já tradicional *rally-paper*, que neste ano percorreu o belo trajecto entre as localidades de Fornos de Algodres e Mangualde.

O sol brilhou do primeiro ao último momento, presenteando todos com um dia lindíssimo, ideal para desfrutar das paisagens que esta região tem para oferecer – um cenário perfeito de montes, vales e aldeias cheias de história e encanto.

Logo pela manhã, os participantes mostraram entusiasmo e energia, prontos para pôr à prova os seus conhecimentos sobre a região. Vinte e cinco equipas enfrentaram um conjunto de desafios e perguntas que os levaram a visitar tradições, locais emblemáticos e curiosidades locais. Entre risos e cumplicidade, não faltaram também as actividades lúdicas – momentos

de diversão que reforçaram o espírito de equipa e a boa-disposição que caracterizaram todo o percurso.

O dia terminou em festa. O jantar de sábado reuniu todos à mesa, num ambiente descontraído e animado. Entre boa comida, música ao vivo e convívio, os participantes aproveitaram para partilhar histórias do dia, celebrar a jornada vivida e pôr à prova os seus dotes para a dança.

No domingo, durante o almoço, chegou o momento mais aguardado: a entrega dos prémios. Foram distinguidos os mais bem classificados, mas, no espírito justo e acolhedor do evento, ninguém ficou de mãos a abanar. Todas as equipas receberam um saco recheado de produtos da terra – uma forma simbólica e saborosa de valorizar o que de melhor esta região produz.

Mais do que uma competição, o *rally-paper* do Grupo Desportivo foi uma celebração do território, das pessoas e da alegria de participar. Um fim-de-semana que ficará certamente na memória de todos, pela beleza do percurso, pelo convívio e pela genuína boa-disposição que só quem participa neste evento conhece bem. <

Jantar de Natal na Quinta das Raparigas



Noite com espírito natalício, entre amigos

Por José Caldas

> A Quinta das Raparigas foi o local escolhido neste ano pelo Grupo Desportivo para realizar o já tradicional jantar de Natal.

Um espaço acolhedor e cuidadosamente preparado para a ocasião criou o enquadramento perfeito para uma noite de celebração. Entre conversas animadas e sorrisos cúmplices, os participantes desfrutaram de um jantar que reforçou laços e renovou o sentimento de pertença a uma comunidade unida.

Um dos momentos mais aguardados da noite foi a oferta de uma prenda a todos os participantes, gesto simbólico que procurou agradecer a respectiva presença. A entrega das lembranças foi recebida com entusiasmo e surpresa.



A noite contou ainda com uma mensagem de Natal especial da presidente da mesa da assembleia geral, que dirigiu palavras de agradecimento e reflexão a todos os presentes. Na sua intervenção, destacou a importância do espírito de união e do trabalho realizado, deixando votos de um Natal pleno de paz e esperança.

O jantar de Natal ficou, assim, marcado como um momento de convívio e de fortalecimento de laços de amizade, renovando o compromisso colectivo para o futuro. <

Crónica de um S. Martinho à moda antiga



Sob a chuva, castanhas e ironias – quando a tradição se misturou com a ironia, e o espírito de São Martinho.

Por Victor Camisã



> Partimos às 14 horas, da estação do metro do Estádio do Dragão, não para ver futebol, mas para enfrentar uma epopeia digna de um poeta maldito. O céu, em cólera, despejava sobre nós uma chuva tão intensa, que faria Noé reconsiderar a construção da arca.

O autocarro, esse herói cansado da estrada, ostentava rugas de ferrugem e uma melancolia líquida: infiltrações que transformavam o tecto num chafariz improvisado.

Bocage, se vivo fosse, teria rimado com sarcasmo: «Ó transporte vetusto, que nos levas ao festim, és mais nau de tormenta, que coche de jardim!»

A viagem, longa como sermão de frade, conduziu-nos até Trancoso, onde o jantar prometia animação, e a estada, algum consolo. Entre gargalhadas e vinho, o frio da serra tentou disputar protagonismo com o calor das castanhas. A música, ora popular, ora descompassada, embalava corpos cansados, mas não domava o espírito crítico: «Se a alegria é virtude, que fofo é este colchão!», murmurava um con-



viva, ao sentir a maciez da cama que mais parecia uma meiguice.

No dia seguinte, Mangualde recebeu-nos com mesa farta, porque em Portugal, mesmo sob tempestade, a gula é dogma. O almoço, regado a histórias e a vinhos em quantidade generosa, fez esquecer por instantes o dilúvio que persistia lá fora, como se São Pedro tivesse feito pacto com o diabo para sabotar o nosso São Martinho.

O regresso ao Porto, pelas 18.30h, foi um hino à resistência. O autocarro, fiel à sua decadência, continuava a chorar pelas frestas, enquanto os passageiros, já íntimos da água, trocavam ditos espirituosos: «Se Bocage aqui estivesse, rimava chuva com desventura e autocarro com tortura!»

Assim terminou esta jornada, onde a tradição se misturou com a ironia, e o espírito de São Martinho, entre castanhas e vinho, enfrentou a fúria dos céus e a nostalgia dos transportes que já viram dias melhores. <

Noite de Fado no WOW

Decorreu no Lemon Plaza, nas instalações do WOW num antigo quarteirão em Vila Nova de Gaia.

Por Lurdes Teixeira

> Na noite do passado dia 7 de Novembro, o Grupo Desportivo promoveu um jantar acompanhado de um espectáculo de fado ao vivo, combinando cultura e gastronomia num só lugar. Decorreu no Lemon Plaza, nas instalações do WOW num antigo quarteirão em Vila Nova de Gaia.

O jantar completo constou de sabores tradicionais portugueses (entradas de pão com azeitonas, bolinhos, rissóis e peixinhos-da-horta, puré com alheira e vitelão,

e terminámos com leite creme queimado c/mirtilo e framboesa) «cuidadosamente harmonizados com três variedades de vinho do Douro e da Bairrada».

O fado ao vivo foi interpretado pela fadista Cristina Sousa acompanhada por dois guitarristas (guitarra portuguesa e viola de fado), tendo o espectáculo percorrido diferentes estilos e com uma homenagem especial à nossa lendária Amália Rodrigues.



De Gralheira a Lamelas de Cá

Grande Rota das Montanhas Mágicas – 2.ª etapa



Nesta etapa, o percurso previsto era de 30 km, e foi esse o motivo que levou a organização a antecipar a hora da partida. Assim, às 7.00h estavam os caminheiros nas Sete Bicas, em Matosinhos, prontos para nova etapa.

Por Maria Lurdes Teixeira

Como o Café da Gralheira fechou as portas no final da etapa anterior (Cinfães-Gralheira), a organização “reservou” o pequeno-almoço na pastelaria Anjo Doce, em Soalhães, Marco de Canaveses.

Reconfortados com um bom pequeno-almoço, regressámos às estradas estreitas e sinuosas, e cantámos os parabéns > à Célia e à Ana (aniversariantes do dia) e ao Cardoso, cujo aniversário ocorrera uns dias antes.

Após quase 3 horas de viagem e depois de muitas voltas, chegámos à aldeia da Gralheira, que é uma das mais isoladas e mais altas de Portugal.

Como é habitual tirámos mais a “foto da praxe”, junto ao restaurante Recanto do Carvalho. Aí, iniciámos a caminhada, pela estrada, em direcção às aldeias de Rossão e Campo Benfeito. Depois seguimos por trilhos de montanha, passando ao lado do Penedo do Nuno, e descemos até à aldeia do Mezio, onde parámos para o merecido almoço.

O local escolhido foi o lavadouro público, mais conhecido como “Facebook” de antigamente. No final do repasto, tivemos café, oferecido por uma nova caminheira, que o transportou em garrafa-termos às costas. Foi tão simpática, que ainda ofereceu uns chocolates...

Antes de retomar a etapa, o autocarro deu boleia a uma caminheira cansada e com poucas forças para prosseguir.

O percurso continuou em trilho de montanha e sem qualquer manutenção pelas autarquias locais, sendo mesmo necessário abrir caminho no meio da vegetação.

Passámos pela povoação de Moura Morta, cujo nome, segundo reza uma das lendas, se liga à morte de uma moura que se dirigia à aldeia de Mazes, no tempo dos conflitos entre cristãos e muçulmanos. A referida moura foi impedida de prosseguir e morta por um grupo de rapazes nesses conflitos.

Depois tivemos uma subida íngreme até à aldeia de Vilar. Aí, descemos para o rio Vidoeiro, que tivemos de atravessar saltando de pedra em pedra. Continuámos a caminhar e chegámos a um cruzamento, onde a seta indicativa da rota GR 60 estava partida, e a da rota GR 52 aparecia com as cores da nossa rota. Na dúvida, alguém telefonou à *team leader* para saber o caminho correcto.

Entretanto, a nossa informática Célia ligou o seu GPS e indicou-nos a trilha correcta por um bonito caminho junto ao rio e à cascata de Pombeiro, o que não aconteceu com os primeiros caminheiros. A rapidez nem sempre é boa conselheira...

Nas proximidades da aldeia de Lamelas de Lá, o grupo juntou-se e terminámos a caminhada em Lamelas de Cá, a cerca de 3 km de Castro Daire.

Os caminheiros estavam cansados e com os pés muito maltratados pelos pisos pedregosos e irregulares percorridos.

Finalmente junto da igreja e antes de regressar ao Porto pela autoestrada, os 3 aniversariantes ainda nos ofertaram um lanche maravilhoso. <

De Castro Daire a São Macário

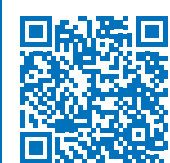
Grande Rota das Montanhas Mágicas – 3.ª etapa



Dia 25 de Outubro, o relógio marcava 7h em ponto e o grupo do BPI, nas 7 Bicas, voltou a reunir-se com rumo à 3.ª etapa.

Por Marta Pereira

Caro sócio e amigo, pode aceder à versão completa desta crónica no seguinte endereço:



➤ Regressada após uma ausência forçada na etapa anterior, sou recebida com a notícia de que a Marta não está na lista das presenças.

O Cardoso apercebe-se de que há uma pessoa a mais, uma espécie de intrusa que mais tarde é nomeada pelo ausente mas sempre líder a ditar ordens, o presidente Caldas, para redigir a presente crónica.

Sob a orientação do sempre simpático e prestável sr. Eduardo, seguimos viagem rumo a Lamelas, a cerca de 3 km de distância do ponto original de partida e que ficaram pendentes da etapa anterior. Pelas janelas da camioneta, pudemos ver no exterior que o céu se apresentava cinzento e nublado, e que a chuva, embora tímida, prometia companhia em todo o percurso. A tradicional paragem de pequeno-almoço aconteceu numa estação de serviço, de ambiente escolar, a roçar uma cantina, mas eficaz para o café quente e o pão fresco a que nos habituámos.

Chegados a Lamelas, tirou-se a fotografia da praxe, e desta vez com o sr. César, o fotógrafo original deste grupo, que se juntou ao grupo por uns quilómetros, com o seu joelho em recuperação, mas o espírito e a vontade de regressar intactos.

O trilho revelou-se húmido, mas muito bonito, rodeado de verde e pontuado por várias árvores de fruta: laranjeiras, castanheiros e muitas videiras. O sr. Teixeira, atento aos detalhes e aos sabores da terra, colheu e partilhou uvas com alguns elementos do grupo. Entre conversas e passos certos, a manhã avançou até à “paragem da banana”.

Por volta das 12.30h, chegámos à freguesia de Pinheiro e ao acolhedor e familiar café Cantinho do Paiva. A jovem proprietária, o marido e o bebé (em sistema rotativo entre colo da mãe, do pai e do avô) viram-se, de repente, invadidos por uma multidão de caminheiros com ar decidido – e bexiga impaciente. Passado o susto, lá improvisaram mesas e cadeiras, e ainda nos brindaram com bilharacos ainda quentinhos e doces, como o próprio dia pedia. Para fechar o almoço, o João, fiel ao espírito naturalista, completou a refeição com o seu xarope biológico, supostamente energizante e protector de resfriados. O João, que mais à frente da etapa se revelou também um bom apanhador de fruta e apetências natas para os trabalhos da agricultura.

De estômago confortado, seguimos caminho. A chuva mantinha-se discreta, mas persistente. Os últimos quilómetros exigiram mais esforço. A subida final trouxe não só inclinação, mas também um encontro curioso, com dois cães corpulentos e ruidosos, que à vez se mostraram zelosos e verdadeiros guardiões de um rebanho e que por momentos nos confundiram, a mim, à Manu e à Adelina, com ovelhas desgarradas. O susto dissipou-se com a chegada de reforços, nomeadamente da *team leader* (a Rosa) e do seu apito e de outros caminheiros.

Ainda a cerca de 3 km do fim, e porque se tratava de uma infundável subida, a Rosa dá como concluída a caminhada, pois estaremos mais frescos e secos para fazer na seguinte.

O grupo instala-se numa paragem de transportes improvisada, equipada com o clássico banco feito de tábua de madeira, apoiado por uma grade de cerveja...

De São Macário a Fraguinha

Grande Rota das Montanhas Mágicas – 4.ª etapa

Às 7 horas nas Sete Bicas, partimos para a 4.ª etapa da Grande Rota das Montanhas Mágicas. Aproveitámos que ainda era noite para pôr o sono em dia.

Por André Coimbra

> Chegamos a São Pedro do Sul, primeira paragem no Pingo Doce para o pequeno-almoço. Depois, dirigimo-nos para São Martinho das Moitas, onde terminámos a última etapa. Junto à cruz, tirámos a foto de grupo, desta vez com o sr. Eduardo a acumular as funções de motorista com as de fotógrafo. E que bem se saiu!

Início da etapa com sol, e uma hora sempre a subir até ao alto da serra de São Macário. O trajecto em terra batida, com alguma vegetação ainda branca devido à geada noturna, e longe de qualquer povoação, permitiu contemplar as serras de Montemuro, Estrela e Caramulo, bem como o vale de Lafões. As calorias gastas foram tantas, que foi mesmo ali a pausa para a banana.

Com o grupo de novo reunido, retomámos o percurso e avistámos a aldeia da Pena ao fundo de um vale escarpado.

Mais uma hora de caminhada sem nos cruzarmos com valmalma, à excepção de um ou outro carro, e paragem para almoço no restaurante Beira de Estrada. À volta... apenas montanhas verdes, silêncio e paisagens arrebatadoras!

Após o almoço, mais uma subida, ora por estrada ora por caminhos pedestres, até ao baloiço da serra da Arada, onde efectuámos uma curta paragem para desfrutar do baloiço e da paisagem.

Seguimos rumo à Fraguinha, onde terminámos a etapa, logo depois de atravessarmos a aldeia da Coelheira. Foram 19 km de natureza pura!



De Fraguinha a Manhouce

Grande Rota das Montanhas Mágicas – 5.ª etapa

O Outono começava a mostrar-se: dia frio, este 22 de Novembro!

Por Manuel Vieira da Silva

> Eram 7h e todo o grupo já se encontrava dentro do autocarro, nas Sete Bicas como habitualmente, pronto para mais uma etapa, a que foi nomeada como n.º 5 da Grande Rota das Montanhas Mágicas.

Antes de arrancarmos, tivemos uma novidade, com o nosso motorista a fazer-se apresentar e a desejar uma boa caminhada a todos. Iniciada a viagem, rapidamente chegámos a Arouca, onde foi efectuada uma paragem para pequeno-almoço e café.

Regressámos ao autocarro para o que restava da viagem em direcção à Fraguinha, local de início da caminhada. A nossa *team leader* informou que tínhamos um caminheiro que veio expressamente da Madeira para connosco fazer esta etapa. Também se cantaram os parabéns às duas aniversariantes da última quinzena, e foi lida a crónica da etapa anterior.

Chegados à Fraguinha, foi feita a habitual foto de grupo de início de etapa, e os vinte caminheiros iniciaram a aventura deste dia. Seguimos por estradão com alguma pedra solta e com geada formada durante a noite, e rapidamente alcançámos o Parque Eólico de Arada-Montemuro e os seus aerogeradores, em plena serra da Arada.

Descemos em direcção a Vilarinho e en-



contrámos muitas uvas ainda penduradas nas ramadas que alguns aproveitaram para petiscar. Já em Vilarinho, paragem para a habitual «hora da banana». O nosso companheiro madeirense, soubesse ou não deste ritual do grupo, contribuiu para este momento com umas quantas bananas – madeirenses, pois claro!

Por calçadas e pontes, a fazer lembrar os romanos, e mais estradões de alcatrão, o dia prosseguiu; e depois de passarmos por Lageal, chegámos a Manhouce. Apreciadas e fotografadas algumas quadras populares imortalizadas em azulejos, era tempo de parar no café Ouressa, onde à sombra de uma figueira, já sem os seus apreciados frutos para desilusão de alguns, aproveitámos para desfrutar do nosso almoço volante. O café estava garantido!

Pausa para almoço concluída, pés ao caminho, que ainda estávamos a cerca de metade do nosso objectivo. Apanhámos alguns trilhos florestais, passámos por Aqualva e seguimos por novo trilho florestal na descida até Lomba. Este último era muito técnico e com pendentes bastantes inclinadas.

Superada esta dificuldade com maior ou menor esforço, passámos por Lomba e continuámos por Macieiras. Estava quase cumprido o objectivo desta jornada, e um pouco mais à frente, e após mais uma subida, encontrámos um local onde o autocarro podia chegar sem grandes constrangimentos de acesso, algures entre Cabrum e Paraduça, e assim estávamos prontos para iniciar a viagem de regresso ao Porto.

Ainda houve tempo para que as já referidas duas aniversariantes brindassem todo o grupo com algo doce.

Estava assim concluída mais uma etapa do GR 60, mais uma vez com paisagens deslumbrantes e onde também, como vem sendo habitual, imperou a boa-disposição de todo o grupo.





Neste ano saímos do Algarve, onde fizemos dezenas de passagens de ano em diversos hotéis de 4 e 5 estrelas. Escolhemos o Hotel Vila Galé Coimbra, cruzando o conforto moderno do hotel com a mística eterna da cidade dos estudantes.

Por Rui Simplicio



O Mondego e o *réveillon* no Vila Galé

> Coimbra não dorme na última noite do ano, mas no Vila Galé, há muita elegância antes da festa começar. O hotel, estrategicamente debruçado sobre a margem do Mondego, transforma-se num porto de abrigo para quem quer fugir ao frio cortante da Baixa, sem perder de vista o pulsar da cidade.

Dia 30, *check-in*; antes do jantar-bufete, alguns ainda passearam pelo Mondego e pela Baixa da cidade na despedida do ano velho, começa ao final da tarde; o átrio é um desfile silencioso.

Há o som metálico dos saltos altos nos corredores e o aroma a perfume caro que se mistura com o cheiro a rio. Através das grandes vidraças, o Mondego reflecte um céu de Inverno, cinzento e rosa, enquanto as luzes da Universidade, lá no alto da colina, começam a acender-se como sentinelas do tempo.

O Ritual, *cocktail* de boas-vindas, e vamos para as mesas previamente definidas para dar início ao jantar de Gala: é o coração da noite. No salão, a azáfama é coreografada: o tilintar dos talheres, o brilho dos cristais e a cadência do serviço. É um banquete que tenta equilibrar a

modernidade com o conforto. Entre um prato delicado de lagosta e uma carne cozinhada lentamente, as conversas cruzam-se.

Não há estranhos numa noite de passagem de ano; há apenas companheiros de viagem à espera de que o calendário mude – o ambiente é sofisticado, mas com aquele calor português...

As doze badaladas e as passas com os pedidos/desejos; a contagem decrescente tem um privilégio: estar junto dos amigos e da família, mas ali, no conforto do hotel, tchim-tchim, o champanhe flui com uma serenidade diferente. É o luxo de estar "perto de tudo", mas resguardado por quatro estrelas de hospitalidade.

Acordar no dia 1 no Vila Galé é um exercício de paz. O pequeno-almoço (ou *brunch*, para os mais resistentes) é lento. Olhamos para o rio e sentimos que, se a cidade de Coimbra é a história viva, aquela noite foi apenas mais um belo parágrafo, escrito com conforto, e a esperança de um ano novo mais luminoso.

O Mondego continua a correr, indiferente à mudança dos dígitos no calendário. Sejam felizes.





Rally-Paper em Castelo Branco

Quantas vezes já prometeu a si mesmo: «Um dia destes vou até Castelo Branco»? Pois... nós também. A vida acontece, os planos adiam-se, e lá fica Castelo Branco à espera, paciente, como quem diz: «Quando quiseres, eu estou aqui.»

Por Direcção Nacional



> Mas desta vez não há desculpas. O Grupo Desportivo e os seus sócios vão finalmente saldar esta pequena “dívida” com uma região que tem mais para mostrar do que aquilo que caberia num *rally-paper* – e nós até somos bons a enfiar surpresas em pouco espaço.

Castelo Branco, cidade raiana que olha para Cáceres como quem olha para o vizinho simpático do lado, partilha com Espanha o Parque Natural do Tejo Internacional e tem como companheiros de mesa Fundão, Idanha a Nova e Vila Velha de Ródão. Mas não pense que vamos revelar tudo assim, de bandeja. Onde estaria a graça?

Por isso, deixamos apenas algumas perguntas no ar – daquelas que fazem aguçar a curiosidade:

- Será que vamos atravessar a fronteira para comprar caramelos e fingir que somos contrabandistas de guloseimas?
- Será que vamos espreitar as Portas de Ródão, admirar os grifos que ali reinam, visitar o castelo do rei Wamba... ou até molhar os pés na ribeira do Cobrão?
- Será que damos um salto ao Fundão para ver cerejeiras em flor, ou passeamos pela aldeia histórica de Castelo Novo... ou será Alpedrinha que nos chama?



• E... – quem sabe...? – talvez até haja oportunidade de ver a paisagem a partir da água. Há quem diga que as escarpas vistas de baixo têm outro encanto. Mas isto somos nós a divagar – não nos comprometam.

O que podemos garantir – sem levantar demasiado o véu – é um fim-de-semana cheio de vistas que tiram o fôlego, conversas que aquecem a alma e momentos que ficam guardados na memória (e no telemóvel, claro!).

Prepare-se para conviver, contemplar, rir, descobrir e, acima de tudo, deixar-se surpreender por um pedaço do nosso país que merece ser celebrado.

Este é daqueles *rally-paper* que, depois de acabar, ainda continua a ser falado. E comentado. E recontado. E exagerado – porque é assim que nascem as melhores histórias.

Ah, e um aviso importante: a oferta hoteleira na zona é curta. As inscrições são limitadas. Não deixe para amanhã aquilo que amanhã já pode estar esgotado.

Reserve já na sua agenda o fim-de-semana de 24 a 26 de Abril.

Realização: de 24 a 26 de Abril
Inscrição até: 10 de Abril
Ponto de encontro: Hotel Melia, e Hotel Rainha Dona Amélia, ambos em Castelo Branco
Hora: 9.00h
Valor:
Adultos, duas noites: 260 euros
Crianças dos 4 aos 7 anos: 140 euros
Adultos sem alojamento: 180 euros
Suplemento de quarto individual: 50 euros por noite
Taxa de inscrição: 36 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo:
Adultos duas noites: 180 euros
Crianças dos 4 aos 7 anos: 80 euros
Adultos sem alojamento: 100 euros

Suplemento de quarto individual: 30 euros por noite
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: participação no *rally*, almoço e jantar de sábado, almoço de domingo, duas noites de alojamento com pequeno-almoço e prémios de participação
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 6 (seis) prestações, com início no mês da inscrição e duas em Abril
Em caso de desistência, haverá lugar ao pagamento de:
Até 10 de Abril inclusive: 36 euros
Após 10 de Abril: 100% do valor da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo





Passado, presente e futuro do Grupo Desportivo e Cultural



O encontro anual das direcções, dos seccionistas e dos colaboradores do Grupo Desportivo e seus familiares.

Por Rui Simplicio

➤ Uma crónica que procura captar o espírito de união, a rivalidade saudável e a importância institucional deste encontro anual entre todos os que fazem que o Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI proporcione aos seus associados, anualmente, inúmeras actividades.

O local foi escolhido a dedo próximo de Alenquer, um ponto de convergência que serviu para o aperto de mão e o abraço que, todos os anos, renovam os laços da "família GDBPI". Não se tratava apenas de um almoço, sentia-se no ar aquela energia boa de quem partilha os desafios e a paixão por dinamizar a vida dos sócios. O convívio com animação do Tonecas. À mesa com um menu excelente, esse território onde todas as direcções se entendem, as rivalidades futebolísticas,

sempre presentes, mas sempre saudáveis, deram lugar às memórias de encontros passados.

Recordaram-se os eventos realizados, e falou-se sobre o que temos de realizar neste ano, e a importância vital de manter o Grupo como o pulmão social do Banco – o foco absoluto no bem-estar do associado.

Para registo, o encontro terminou com ideias bem claras, com as mensagens dos presidentes Osvaldo Silva e José Caldas.

No final do dia, partimos de regresso às nossas casas com novos projectos, e ficou a certeza de que o GDC é muito mais do que desporto e cultura; é o ponto de união onde o Norte e o Sul se fundem num só projecto: o futuro.

À guisa de conclusão, temos um rumo bem traçado.

Noite de fados no Sr. Vinho



Do melhor que o fado tem! Uma das mais prestigiadas casa de fados de Lisboa, também conhecido como a grande universidade do fado.

Por Rui Simplicio

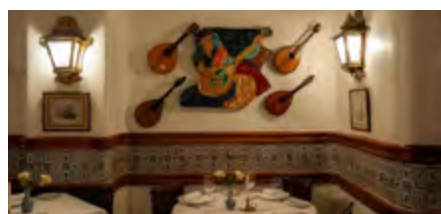
➤ Para muitos a melhor casa de fados de Portugal, é uma das mais tradicionais e prestigiadas casas de fado de Lisboa, situada no emblemático bairro da Lapa, com excelente gastronomia portuguesa, serviço requintado e um magnífico elenco de grandes nomes do fado.

O Sr. Vinho é conhecido como a grande universidade do fado, com Maria da Fé na direcção. Por aqui passaram grandes nomes do mundo do fado, como Ada de Castro, Mariza, Camané, Ana Moura, António Zambujo, Gisela João ou Machado Soares. Também para o maior poeta de fado Zé Luís Gordo, que juntamente com Maria da Fé abriu esta casa em 1975, um agradecimento especial (ao alentejano de Vila de Frades) por tudo o que tem criado.

No jantar com um menu próprio da noite de fados, não pode faltar o caldo-verde e o bacalhau.

Reserve a sua mesa e venha jantar ao som do melhor fado de Lisboa!

«Silêncio, que se vai cantar o fado.»



Realização: 22 de Maio
Inscrição até: 30 de Abril
Ponto de encontro: Lapa – Sr. Vinho
Hora: 20.00h
Valor: 90 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 60 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: espectáculo de fado e jantar
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, em Abril e Maio.

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

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Gastromanias – Sim, são manias.



- Manias de comer o melhor da nossa tradição
- Manias de oferecer um desconto imbatível para provar uma receita emblemática portuguesa.

Por Pedro Ferreira

Bacalhau à lagareiro

> Este prato é, talvez, um dos mais apreciados da gastronomia portuguesa. Uma receita simples que aproveita ao máximo todos os ingredientes. Estima-se que tenha origem nos lagares das Beiras de Portugal, donde deriva o seu nome. Os trabalhadores da azeitona, aquando da

produção de azeite novo, no Outono, regavam o bacalhau com este azeite e levavam ao forno. Contudo, a origem desta receita ainda hoje é discutida, pois alguns historiadores e cozinheiros acreditam em que poderá ter tido início no Minho. <

Receita tradicional de bacalhau à lagareiro (Fonte: mardanoruega.com)

Ingredientes (4 pessoas)

800g de bacalhau
(previamente demolhado)
1 folha de louro
8 dentes de alho
2 dl azeite
Batata a murro
800g batatas
1 chalota
0,5dl azeite
sal

Preparação

Coloque o bacalhau numa travessa, regue com metade do azeite e disponha o alho e a folha de louro por cima. Leve a travessa ao forno a 220°C durante 15-20 minutos. Deite um pouco de azeite enquanto o bacalhau está no forno para o manter suculento e com uma cor bonita.

Batata a murro

Coza batatas novas com pele durante 10 minutos. Escorra a água e leve as batatas ao forno ou à grelha até que fiquem assadas. Salteie-as numa frigideira com cebola frita e alho e esborrache-as ligeiramente para que absorvam o gosto da cebola e do alho.

Espinafres salteados

Frite tiras de chalota e malagueta em azeite. Acrescente os espinafres e sal e salteie durante 40 segundos. Salpique com um pouco de sumo de limão, gengibre ralado e coentros picados.

+700
Parceiros

Consulte as nossas
parcerias em
www.gdbpi.pt.



GRUPO DESPORTIVO



Grupo CaixaBank



Bacalhau à Lagareiro

Apresentação
★★★★

Porção servida
★★★★

Qualidade
Ingredientes
★★★★★

Genuinidade
★★★★★

Avaliação Global
★★★★★

Restaurante do trimestre: Maria Peixeira (Lisboa)

História: É um restaurante cuja especialidade é o peixe, concretamente o lombo de bacalhau à lagareiro com crocante de milho e ervas, espinafre e batata-doce.

Preço dose: 19 euros

Preço sócio: 11,4 euros
(40% de desconto)

Localização e reservas

Av. de Miguel Bombarda, 133B – 1050-066 Lisboa

Telefone: 21 150 75 66 (chamada para rede fixa nacional)

E-mail: peixeiriamariageral88@gmail.com

Horário: aberto todos os dias das 12.00h às 23.00h

Como reservar e obter o desconto?

10% de desconto no restaurante mediante apresentação do cartão de colaborador BPI ou cartão de sócio do Grupo Desportivo +30% de desconto via reembolso pelo Grupo Desportivo, após envio da factura para o Grupo Desportivo Sul (Código Corresp:1077), onde conste obrigatoriamente o NIF do Grupo Desportivo BPI 505065681 e no verso nome completo ou número de sócio. Desconto de 10% incide sobre a totalidade da carta, excepto menus. Desconto de 30% do Grupo Desportivo incide sobre o prato principal. Válido até 30 de Abril de 2026 para sócios do Grupo Desportivo. Se não é sócio, pode fazê-lo em gdbpi.pt, opção: «Quero ser sócio».



40% DESCONTO BACALHAU À LAGAREIRO

Desconto de 30% de desconto via reembolso pelo Grupo Desportivo, após envio da factura para o Grupo Desportivo Sul (Código Corresp:1077), onde conste obrigatoriamente o NIF do Grupo Desportivo BPI (505065681) e no verso nome completo ou número de Sócio. Desconto incide apenas sobre o prato em destaque. Válido no período 01/02/2026 a 30/04/2026 independentemente do n.º de doses ou pessoas.



Vinhos de garrafeira a preços exclusivos para sócios.

Tema do Trimestre Touriga Nacional

Um trimestre com uma oferta mais eclética de vinhos de norte a sul passando pelos emblemáticos vinhos açorianos da ilha do Pico. Uns são surpresa e outros nem tanto – mas sempre vinhos únicos, com descontos de até 9 euros por garrafa, em exclusivo para os sócios do Grupo Desportivo.

Por Pedro Ferreira

- 1) 4 opções de vinhos seleccionados na categoria Touriga Nacional, a preços exclusivos.
- 2) Oferta de 1 garrafa de Mar Salgado Tinto por cada 35 euros de encomendas, acumulável até 10 garrafas.
- 3) Oferta de uma embalagem de drop-stops em encomendas superiores a 100 euros
- 4) Entrega gratuita em casa para encomendas a partir de 60 euros

Herdade da Amada Touriga Nacional 2023

Preço: 20,55 euros
Sócios: 12,45 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; violeta-rubi profundo. Nariz de grande elegância e carácter varietal, limpo, fresco e balsâmico, com destaque para a framboesa fresca, casca de laranja e violetas em crescendo com o tempo no copo, num casamento perfeito com a barrica. Grande amplitude ao longo da prova, com estrutura polida e boa untuosidade. No final de boca, as notas florais e mentoladas, com ligeira tosta de fundo bem integrada.

Servir/desfrutar: Borrego assado, coelho na brasa, sobremesas onde o chocolate negro seja evidente ou mesmo com queijos de cura prolongada.

Vinho em destaque
desconto
€8,10
por garrafa



Quinta Vale de Fornos Reserva 2016

Preço: 12,35 euros
Sócios: 7,65 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; violeta-rubi profundo. Nariz de grande elegância e carácter varietal, limpo, fresco e balsâmico, com destaque para a framboesa fresca, casca de laranja e violetas em crescendo com o tempo no copo, num casamento perfeito com a barrica. Grande amplitude ao longo da prova, com estrutura polida e boa untuosidade. No final de boca, as notas florais e mentoladas, com ligeira tosta de fundo bem integrada.

Servir/desfrutar: Borrego assado, coelho na brasa, sobremesas onde o chocolate negro seja evidente ou mesmo com queijos de cura prolongada.

Vinho em destaque
desconto
€4,70
por garrafa



Ataide Semedo Reserva Touriga Nacional 2019

Preço: 14,90 euros
Sócios: 8,90 euros
Notas de prova*: DOC Bairrada/Beiras; um vinho bem estruturado com taninos suaves e um final longo.

Servir/desfrutar: Ideal para acompanhar queijos fortes, caça e carnes vermelhas, grelhadas e picantes.

Vinho em destaque
desconto
€6
por garrafa



Astronauta 2021

Preço: 8,30 euros
Sócios: 5,70 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; escuro e violáceo, notas intensas de fruta vermelha, chocolate e especiarias. Carácter varietal de bergamota cítrica e violeta. Boca sucrosa e carnuda, muito longa, com taninos vivos, salivantes.

Servir/desfrutar: Acompanha tachos tradicionais como feijoada ou tripas. Feliz na presença de bifes e nacos com molhos variados.

Vinho em destaque
desconto
€2,60
por garrafa



Materramenta d.o. – Biscoitos Tinto Branco 2022

Preço: 38 euros

Sócios: 29,20 euros

Notas de prova*: DOC Açores; Nariz muito fresco e mineral com um perfil vulcânico distinto. Citrino e com notas florais discretas. Ataque de boca muito direto, com uma acidez assertiva, persistente e com notas salinas de iodo.

Servir/desfrutar: Muito versátil devido à sua acidez vibrante. Ideal para acompanhar ostras, cracas e outro marisco salino. Mas vai funcionar também muito bem com peixe grelhados, *sushi* ou saladas. Deve ser bebido entre 10°C -12°C.

Castas: Verdelho e Arinto

Vinho em destaque
desconto
€8,80
por garrafa



Infinitude Viognier & Chardonnay Branco 2024

Preço: 17,50 euros

Sócios: 10,40 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/&Bucelas/Colares; de aspecto visual apresenta uma limpidez brilhante de cor citrino com uma intensidade média e uma lágrima de persistência moderada. O aroma é de intensidade pronunciada a notas florais e tropicais. No sabor nota-se a ausência de doçura, de acidez equilibrada, com teor alcoólico suficiente, de corpo redondo com taninos elegantes e secos.

É um vinho com um potencial de envelhecimento de cerca de cinco anos; pode ser consumido no imediato.

Servir/desfrutar: Servir 12°C.

Castas: Chardonnay e Viognie

Vinho em destaque
desconto
€7,10
por garrafa



Pico Wines – Terras de Lava Tinto 2023

Preço: 17,95 euros

Sócios: 11,35 euros

Notas de prova*: DOC Açores; cor rubi ligeira. Aroma a frutos vermelhos, bagas silvestres envolvidas com notas de um enxofre vulcânico e ligeiro abaunilhado. Na boca é muito elegante e suave, com corpo mediano. Termina com um agradável e persistente sabor salgado.

Servir/desfrutar: Profundo e complexo, sugere ser acompanhado com pratos de carnes vermelhas e de caça, bem como queijos de massa mole.

Castas: Merlot, Saborinho e Syrah

Vinho em destaque
desconto
€6,60
por garrafa



Quinta do Rol Pinot Noir Tinto 2019

Preço: 21,50 euros

Sócios: 15,30 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor granada. Aroma frutado, floral, especiado e harmonioso. Paladar encorpado aveludado e de final longo e persistente.

Vinho em destaque
desconto
€6,20
por garrafa



Musgo Encruzado Branco 2024

Preço: 15,00 euros

Sócios: 9,90 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; aroma discreto e delicado, com citrinos e flores silvestres. Na boca tem notas salinas, é fresco e texturado, com uma acidez bem presente, tendo um final cítrico e persistente.

Vinho em destaque
desconto
€5,10
por garrafa



Memórias de Santar "Vinha Em Onda" Tinto 2022

Preço: 17,50 euros

Sócios: 12,85 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; apresenta-se com cor rubi intensa. No aroma, destaca-se fruta madura, acompanhada de exuberantes toques florais que lhe conferem frescura e elegância. Na boca, revelam-se notas de fruta preta, como cereja e ginja, que se combinam de forma harmoniosa com nuances de madeira. A sua complexidade e longevidade são notáveis.

Castas: Alfrocheiro e Touriga Nacional

Vinho em destaque
desconto
€4,65
por garrafa



Como encomendar:

Reserve por *email* para sul@gdbpi.pt indicando os vinhos da sua preferência, quantidade e local de recolha. Tem também à escolha caixas de transporte caso queira fazer oferta. Caixa de transporte gratuita; caixa de cartão para oferta (3 garrafas) tem um custo adicional de 0,75 euros; caixa preta exclusiva (3 garrafas) tem um custo adicional de 1,5 euros.

As encomendas são entregues no prazo máximo de 5 dias úteis.

Para as entregas deste trimestre, o Grupo Desportivo entrega na casa do sócio acima dos 60 euros, tendo para isso de indicar a sua morada no acto da encomenda. Encomendas inferiores a 60 euros podem ser levantadas nas instalações do Grupo Desportivo de Lisboa ou Porto.

Consulte o local de recolha em www.gdbpi.pt/main.asp?id=50



Abegoaria dos Frades DOC Moreto Preto Tinto 2022

Preço: 16,55 euros

Sócios: 12,35 euros

Notas de prova*: DOC Alentejo; notas de prova.

Cor rubi de tonalidade vermelha. Aroma marcado pela presença intensa de frutos vermelhos, com destaque para a cereja confitada. Algumas sugestões do estágio em barrica que se notam no perfil ligeiramente balsâmico. Presença muito elegante em boca, aromático e com acidez completamente integrada. Esta elegância favorece a ligação com a gastronomia alentejana, com destaque para as migas e as carnes de porco preto.

Vinho em destaque
desconto
€4,20
por garrafa



Zoom Reserva Tinto 2021

Preço: 12,50 euros

Sócios: 8,40 euros

Notas de prova*: DOC Douro; cor vermelha profunda. No nariz, aromas de frutas pretas aveludadas. Na boca sobressaem os frutos pretos, mas em perfeita harmonia com notas de madeira e taninos elegantes. Revela um perfil cheio de personalidade e termina de forma longa e elegante.

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Touriga Franca, Tinto Cão

Vinho em destaque
desconto
€4,10
por garrafa



Vinho em destaque
desconto
€3,60
por garrafa

Astronauta Field Blend Branco 2020

Preço: 10 euros

Sócios: 6,40 euros

Notas de prova*: DOC Porto e Douro; notas de prova.

Citrino aguçado. Vegetal de feno, notas suaves de litchia, casca cítrica e rosa. Elegante, de boa frescura, salivante e muito gastronómico. Proposta diferente desta casta floral.

Servir/ Desfrutar: Peixe de forno. Excelente para *street food* nacional e étnica.

Castas: Vinhas Velhas



Vinho em destaque
desconto
€3,60
por garrafa

Quinta da Biaia 750 Bio Vegan TT Tinto 2019

Preço: 11,50 euros

Sócios: 7,90 euros

Notas de prova*: DOC Beira Interior; um vinho cheio de carácter, com notas de frutos do bosque, cedro, especiarias e moça. Em prova, a sua acidez combina na perfeição com o seu volume e com delicados taninos.

Castas: Rufete, Touriga Franca e Touriga Nacional.



Vinho em destaque
desconto
€3,55
por garrafa

Luís Pato Vinhas Velhas Branco 2024

Preço: 12,00 euros

Sócios: 8,45 euros

Notas de prova*: DOC Bairrada/Beiras; tostada. Excelente acidez na prova de boca, meio-corpo, seco, limonado e sumarento. Sempre muito gastronómico.

Servir/desfrutar: Acompanha carnes brancas, peixe e marisco.

Castas: Bical, Cerceal e Sercialinho



Dona Paterna Branco 2024

Preço: 9,00 euros

Sócios: 6,05 euros

Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; este vinho resulta da combinação harmoniosa da casta Alvarinho com a casta Trajadura. Apresenta uma cor amarela-citrina, aroma elegante e mineral e delicado paladar.

Servir/desfrutar: Ideal como aperitivo, mariscos, pratos de peixe ou de carnes de aves.

Castas: Alvarinho, Trajadura

Vinho em destaque
desconto
€2,95
por garrafa



Camaleão Rosé 2024

Preço: 8,00 euros

Sócios: 5,70 euros

Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; cor rosa-claro, com um delicado aroma floral e notas de framboesa. Na boca notas de frutos vermelhos, com acidez crocante e frescura salina exacerbada pela casta Alvarinho.

Servir/desfrutar: Massas, *pizza*, *sushi*, pratos de peixe, marisco, saladas e carnes brancas.

Castas: Alvarinho e Touriga Nacional

Vinho em destaque
desconto
€2,30
por garrafa



Vinho em destaque
desconto
€3,05
por garrafa



Terras de Alter Reserva Branco 2022

Preço: 12,85 euros

Sócios: 9,80 euros

Notas de prova*: DOC Alentejo; notas de prova.

Notas intensas a fruta madura e toranja. Aromas minerais, com pêssego e pele de damasco. Boca com grande riqueza resultante do estágio prolongado em barrica em contacto com borras finas. Irá ganhar muito com envelhecimento em garrafa.

Servir/desfrutar: Vieiras, robalo, camarão à *scampi*, galinha Cornish

Castas: Arinto, Síria, Verdelho e Viognier

Vinho em destaque
desconto
€1,70
por garrafa



Baton das Herédias Reserva Tinto 2018

Preço: 20 euros

Sócios: 18,30 euros

Notas de prova*: DOC Porto e Douro; cor intensa, aroma de grande complexidade onde predominam os frutos silvestres, amoras, framboesas e mirtilos, notas de especiarias e tabaco. Os taninos são requintados e a acidez equilibrada dá-lhe um final longo e elegante. Apesar de concentrado, não é um vinho muito maduro e ainda preserva a acidez e a frescura.

Castas: Tinta Barroca, Tinta Roriz, Touriga Franca, Touriga Nacional e Vinhas Velhas

Vinho de oferta
em encomendas superiores a €35



Mar Salgado Tinto 2024

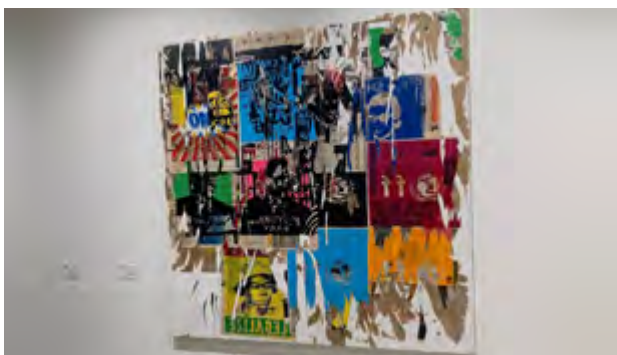
Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; Vinho tinto de cor granada, com aroma de bagas pretas maduras. É estruturado e intenso com um final de boca macio.

Castas: Aragonês, Castelão e Touriga Nacional.



Mais notas de prova em:

<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=78561>



Crónica da visita guiada ao MACAM



Entre o palácio e o futuro. No dia 15 de Novembro, fomos conhecer um lugar que nasceu de um sonho antigo, o MACAM.

Por Márcia Matos

➤ No coração de Lisboa, um palácio barroco do século XVIII, outrora ecoando vozes de estudantes do Liceu da Rainha Dona Amélia, renasceu como templo da arte contemporânea.

Mas esta história começa muito antes das suas paredes douradas, por vontade e obra de Armando Martins.

Com dezoito anos, comprou a primeira serigrafia! Corria 1974, e Portugal estava à beira da liberdade. Nesse mesmo ano, um quadro abstrato de Rogério Ribeiro marcou o início de uma paixão que se tornaria destino.

Décadas depois, a colecção cresceu como quem constrói uma narrativa. Em 2007, Martins encontrou o palco perfeito: o Palácio dos Condes da Ribeira Grande.

Reabilitado com rigor e ousadia, o edifício barroco ganhou uma pele contemporânea, azulejos tridimensionais que brilham como fragmentos de luz.

Em Março de 2025, abriu portas como o primeiro museu-hotel de cinco estrelas da Europa – um conceito que mistura contemplação e experiência, onde a arte

não se limita às paredes, mas invade corredores, quartos e até a garagem.

Com a simpatia e o conhecimento do Miguel Soromenho, entrámos no MACAM e percorremos dois tempos: nas galerias do palácio, obras que contam a história da pintura portuguesa, de Amadeo de Souza-Cardoso a Júlio Pomar e diálogos visuais que cruzam geografias e linguagens com vozes globais como Marina Abramović ou Olafur Eliasson, que trouxeram ao acervo o sopro inquieto do mundo.

No jardim, esculturas repousam junto ao espelho-de-água, como se o tempo ali se detivesse.

O MACAM não é apenas um espaço expositivo. É uma experiência, o gesto de quem acredita em que a arte deve ser vivida, não apenas vista. Um lugar onde passado e futuro se encontram, e onde cada visitante escreve, sem saber, mais uma linha desta crónica.

Obrigada, Grupo Desportivo por estas iniciativas e por nos levar a conhecer o que de melhor temos em Portugal!

Museu da Música em Mafra



A colecção de instrumentos do Museu da Música até aos dias de hoje. O Grupo Desportivo vai dar música...!

Por Fátima Pereira



> Embora soberba, a colecção de instrumentos do Museu da Música (com os acervos anexos de iconografia, partituras, fonogramas, etc.) passou a sua curta fase de vida com a casa às costas, ora instalada precariamente no Museu da Cidade, ora ocupando um espaço dedicado, mas diminuto, na estação de metro do Alto dos Moinhos.

A mudança para uma dependência do Palácio Nacional de Mafra, feita em Novembro de 2025, permitiu, finalmente, que os espólios fossem apresentados com todos os cuidados museológicos que a colecção merece, além de ter aumentado substancialmente o número de peças expostas ao público.

Entre os tesouros nacionais que ali se podem admirar contam-se cravos históricos (como o cravo de Pascal Taskin construído em 1782 para a corte de D. Luís XVI



de França), violinos e violoncelos do célebre construtor de instrumentos Joaquim José Galvão, ou o piano que Franz Liszt trouxe para Lisboa durante a sua digressão ibérica de 1844-1845.

É um belíssimo passeio e uma oportunidade para rever o palácio e o seu magnífico carrilhão.

O Grupo Desportivo vai dar música...! <



Realização: 21 de Março
Inscrição até: 16 de Março
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 9.30h
Valor: 70 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 65 euros
Inscrição inclui: entrada no museu, autocarro, almoço, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início na data de inscrição
Recomendações: faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em https://www.gdbpi.pt/attachs/7030_1656779535.pdf

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo





Sines – Refinaria da Galp



A refinaria da Galp é a segunda maior da Península Ibérica e uma das maiores em toda a Europa, composta por 3 fábricas.

Por Fátima Pereira

> Sines é uma cidade de tradições antigas, ocupada desde o Paleolítico, e com alguma importância estratégica ao longo da Idade Média e da Idade Moderna, de quando data o castelo de que foi alcaide o pai de Vasco da Gama, o que justificaria a ideia de ter sido a vila (à época) o berço do navegador.

Nos anos 70, Sines tornou-se o maior projecto de industrialização jamais conhecido em Portugal, com a criação do Complexo Portuário, Industrial e Logístico apoiado no maior porto de águas profundas da Península Ibérica.

A crise petrolífera de 1973 gorou as ambições da Primavera Marcelista mas, mesmo assim, Sines conseguiu tornar-

-se a principal porta de entrada de abastecimento energético de Portugal, onde se movimentam diariamente milhares de contentores e mercadorias como gás natural, carvão e petróleo.

Ora, é justamente uma destas componentes que nos propomos visitar, a refinaria da Galp, a segunda maior da Península Ibérica e uma das maiores em toda a Europa, composta por 3 fábricas que produzem, entre outros, gasóleo, gasolina, jet, nafta, enxofre e gás liquefeito.

Como habitualmente, contamos confraternizar com um dos excelentes almoços a que nos habituaram e um pequeno passeio (digestivo) pelo património mais tradicional da cidade.

Realização: 17 de Abril
Inscrição até: 30 de Março
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 7.30h
Valor: 77 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 72 euros
Inscrição inclui: entrada na refinaria, autocarro, almoço, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 (três) prestações, com início na data da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso *site* em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=18014>

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Segundas com sabor



O Curso de Cozinha para Iniciados

Por José Caldas

> Há quem diga que as segundas-feiras são os dias mais difíceis da semana, mas o Grupo Desportivo contrariou essa tese com a organização de um curso de cozinha para iniciados.

Durante cinco segundas-feiras seguidas, na Escola Segredos da Avó, essa teoria ficou completamente desmentida. Foram cinco noites cheias de aromas, risadas e tachos ao lume, com uma dezena de curiosos e curiosas prontos para trocar o *delivery* pelo avental.

O curso de Cozinha para Iniciados começou com algum nervosismo – afinal, não é todos os dias que alguém tenta fazer um refogado digno de aplausos sob o olhar atento de um *chêf*. Mas bastou o primeiro cheirinho de alho e azeite a dançar na frigideira para o gelo se derreter. Entre colheres, garfos, facas, balanças, tachos e conversas animadas, o grupo foi descobrindo que cozinhar é tanto uma arte como uma terapia.

Houve quem chegasse sem saber distinguir um tacho de uma caçarola e quem já dominasse o ovo estrelado perfeito – mas todos aprenderam algo novo. Do corte das cebolas sem lágrimas (ou quase) às téc-

nicas secretas para um arroz solto, cada sessão foi um pequeno banquete de descobertas.

... E, claro, no fim de cada aula havia o momento mais esperado: provar o resultado do esforço colectivo. Nessas horas, o silêncio dizia tudo – aquele silêncio bom, de quem está a saborear algo feito com as próprias mãos. Entre risadas, trocas de receitas e promessas de repetir os pratos em casa, criou-se uma verdadeira comunidade de aprendizes.

Quando a última segunda-feira chegou, ninguém queria dar por terminado o curso. Entre abraços e o inevitável «devíamos fazer outro!», ficou a certeza de que o gosto pela cozinha se cultiva – e que o segredo, como bem diz o nome da escola, está mesmo nas pequenas coisas: no tempo dado ao tacho, no toque pessoal, e no prazer de partilhar à mesa.

Cinco segundas-feiras, dez participantes, dezenas de receitas e um número incontável de sorrisos. O balanço? Um curso cheio de sabor e histórias para recordar.

Obrigado *chêf* Luís Francisco e Miguel Ângelo



Curso de Cozinha Avançada



Finalmente, o tão esperado Curso de Cozinha Avançada está aqui! Eleve as suas habilidades culinárias.

Por Pedro Ribeiro

> Este curso foi projectado para aqueles que já dominam a cozinha mas desejam aprofundar os seus conhecimentos e aperfeiçoar as suas técnicas e sabores.

Neste curso, aprenderá a criar iguarias refinadas, e cada sessão oferece uma oportunidade única para explorar novos horizontes culinários e transformar os participantes em verdadeiros mestres da culinária.

Participe destas quatro selectas sessões e torne-se um *chêf* de mão cheia! <



Programa

4 de Março

- *Terrine* de carnes e figos secos
- *Brulée* de cogumelos, trufa e queijo de S. Jorge
- Manteiga composta de caril e pistáchios
- Tostinhas de alecrim e azeite
- Peixe-galo panado com Panko e ervas
- Xerém de amêijoas e coentros + cenouras-*baby*

11 de Março

- *Gravadlax* – salmão marinado
- *Ravioli* de pato e espinafres com rúcula e parmesão
- Lombo Rossini com *foie-gràs*
- Molho Jus de alecrim
- *Risotto* de rabo de boi, echalotas e vinho tinto
- Funcho-*baby*

18 de Março

- Coroa folhada de camarão e coentros
- *Capuccino* de cogumelos com espuma de tomilho
- Pregado com molho de marisco
- Puré de aipo-bola
- Alho-francês-*baby*

25 de Março

- Travesseiro de espinafres e requeijão
- Lascas de bacalhau com molho de coentros
- Lombrinho de porco ibérico com molho de maracujá
- Leite-creme de alfazema

Apoios

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, com ofertas para os alunos:
Ravasqueira;
Vitacress, Bom Sucesso;
ICEL, Silvex;
True Born;
Riberlves;
Costa Nova;
LeYa;
CAC;
Silampos;
Koklatt;
Bora,
Quooker;
Cosentino

Inscrição

Realização: 4 a 25 de Março

Inscrição até: 27 de Fevereiro

Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º 19 1200-729 Lisboa

Hora: das 19h às 22h

Valor: 250 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 200 euros

Inscrição inclui: o curso conforme descrito

Inscrição não inclui: despesas pessoais

Recomendações: faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

A organização técnica é da

responsabilidade de: *chêf* Pedro

Sommer





Sabores e tradições...
Descubra a riqueza dos
arroz tradicionais
portugueses neste
workshop.

Por Pedro Ribeiro

Workshop Arroz Portugueses

Programa

- Arroz de alheira, espinafres e feijão-manteiga
- Arroz de amêijoas e coentros
- Arroz de polvo com hortelã
- Arroz de bacalhau com espigos de grelos
- Arroz de enchidos com cogumelos

Inscrição

Realização: 7 de Março
Inscrição até: 3 de Março
Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º 19 1200-729 Lisboa
Hora: das 10h às 14h
Valor: 55 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 44 euros

- > Aprenda a preparar pratos emblemáticos como arroz de enchidos, arroz de polvo ou arroz de amêijoas, com um dos melhores e mais apreciados ingredientes que a gastronomia portuguesa tem.

Inscrição inclui: o curso conforme descrito

Inscrição não inclui: despesas pessoais

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

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer



Curso de Marisco



Este minicurso é dedicado para quem deseja aprender a preparar marisco de maneira fácil e deliciosa. Domine a arte de cozinhar frutos-do-mar.

Por Pedro Ribeiro

- > Ideal para quem pretende aprofundar os seus conhecimentos culinários dos frutos-do-mar, este curso cobre as técnicas de selecção e confecção do marisco mais popular, como camarão, amêijoas, mexilhão, lingueirão ou ostra.

Aprenda receitas saborosas e técnicas que destacam a simplicidade e o sabor do marisco, tornando a sua mesa numa verdadeira experiência gastronómica.

Participe e torne-se um especialista na preparação de marisco!

Programa

- Bisque – Caldo de marisco
- Creme de marisco com coentros
- Recheio de sapateira (sem delícias-do-mar)
- Abertura de ostras
- Camarão cozido com sal e limão
- Mexilhões à espanhola
- Amêijoas ao natural
- Lingleirão à Bulhão Pato
- Camarão salteado com alho, gengibre e alecrim
- Açorda de gambas

Apoios

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, com ofertas para os alunos: Ravasqueira; Vitacress, Bom Sucesso; ICEL, Silvex; True Born; Riberlves; Costa Nova; LeYa; CAC; Silampos; Koklatt; Bora, Quooker; Cosentino

Inscrição

Realização: 8 e 15 de Abril
Inscrição até: 3 de Abril
Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º 19 1200-729 Lisboa
Hora: das 19h às 22h
Valor: 120 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 96 euros
Inscrição inclui: o curso conforme descrito
Inscrição não inclui: despesas pessoais
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer





Workshop de Massas Italianas



Mão na massa! Prepare-se para pôr literalmente as mãos na massa!

Por Pedro Ribeiro

> Neste *workshop* vibrante e descontraído, vai aprender a fazer massas frescas do zero, explorar diferentes cortes e combinações, e descobrir truques que fazem

toda a diferença no prato. É ideal para apaixonados por cozinha que querem elevar o seu repertório com receitas simples, deliciosas e 100% italianas.

Programa

- *Spaguetti alla carbonara*
- *Ravioli spinaci e ricotta*
- *Lasagne verdi di bolognese*
- *Tagliatelle al pesto*
- *Spaguetti Nero* com camarão

Inscrição

Realização: 11 de Abril
Inscrição até: 7 de Abril
Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º 19 – 1200-729 Lisboa
Hora: das 10h às 14h
Valor: 55 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 44 euros

Inscrição inclui: o curso conforme descrito

Inscrição não inclui: despesas pessoais

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

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer



Argila, arte e um toque de doçura



Duas peças nasceram de cada participante, carregadas de personalidade. Depois veio a primeira cozedura, e, por fim, a cor: pincéis e tintas dançaram...

Por Ana Pires

> No sábado 6 de Dezembro, o frio lá fora contrastava com o calor criativo que se sentia dentro do *atelier*. Éramos seis, vindos de diferentes caminhos e idades – dos 14 aos 71 anos – unidas por uma curiosidade comum: transformar barro em arte.

As mãos começaram tímidas, mas durante a manhã foram ganhando mais confiança. Cada gesto moldava não só a argila, mas também risos e cumplicidades.

Duas peças nasceram de cada participante, carregadas de personalidade. Depois veio a primeira cozedura e, por fim, a cor: pincéis e tintas dançaram sobre as superfícies, revelando traços únicos, como impressões digitais da criatividade.

As peças seguiram para uma cozedura

final e serão entregues aos participantes assim que estiverem prontas, a expectativa é quase tão bonita quanto o processo. O entusiasmo foi tanto, que fomos além da hora prevista, porque quando se cria, o tempo simplesmente voa!

E quando pensávamos que a experiência não podia ser mais doce, fomos surpreendidos com um bolinho oferecido pela formadora para acompanhar o café – um gesto simples, mas que fez toda a diferença: porque criar é também partilhar.

Não foi só um *workshop*, foi um dia de mãos na argila, pincéis a dançar e sorrisos por todo o lado!

Já estou ansiosa pelo próximo... e tu, vais participar? <



Crónica do Workshop de Cerâmica

Este *workshop* teve a presença de seis formandas, com a orientação da formadora Laura Costa, para uma experiência especialmente positiva.

Por Celeste Vilares

> Foi numa manhã muito chuvosa e com forte predominância do Inverno que nos reunimos nas instalações do Grupo Desportivo.

Este *workshop* teve a presença de seis formandas, com a orientação da formadora Laura Costa, para uma experiência especialmente positiva. A duração prevista era de três horas, apesar de termos prolongado a sessão para finalização dos trabalhos realizados.

Quando chegámos à sala onde decorreria o *workshop*, as mesas de trabalho estavam minuciosamente preparadas com o material e demais acessórios necessários à realização das nossas peças.

A actividade consistiu na preparação do barro para moldar e produzir duas peças. A primeira peça poderia ser desenhada com os moldes que a formadora nos disponibilizou, mas era possível optar por fazer uma peça em formato livre, ou seja, sem moldes.

Cada peça produzida foi submetida à secagem manual pela própria aluna, com recurso ao equipamento disponibilizado, e só após a secagem é que as peças ficaram aptas para a pintura.

Com estas dinâmicas intensas de modelagem e interacção directa com o barro,

assim se produziram vários exemplares de peças únicas repletas de personalidade e bom gosto!

Após um pequeno intervalo, com pausa para café, complementado com docinhos, deliciosos e revigorantes, e que foram oferecidos pela formadora, retomámos os trabalhos.

A segunda parte do *workshop* foi dedicada à pintura das peças, com tintas específicas, também incluídas no material que nos foi disponibilizado. De facto, as formandas providenciaram apenas o seu próprio avental; o restante material fazia parte integrante do mesmo.

Terminados os acabamentos finais, as peças foram acondicionadas para serem transportadas até ao *atelier* onde se encontra o forno para a cozedura dos trabalhos.

Aguardámos ansiosamente o retorno das peças, já cozidas e prontas a preencher um local especial que escolhemos e onde serão expostas.

Mais uma experiência gratificante, de aprendizagem, de partilha de conhecimentos, uma interacção muito positiva, que se transformou num momento de enriquecimento único e, acima de tudo, um encontro especial entre todas as presentes.

Venham mais *workshops*!



Em Cartaz

Teatro Politeama

Reservas 21 340 57 00;
96 440 90 36
Preços de 10 a 45 euros
Condições especiais para grupos



Cármén Miranda – O Grande Musical de Filipe la Féria

De quarta-feira a sábado às 21.00h.

Sábado e domingo às 17.00h.

Uma superprodução que celebra a vida e a arte da mais internacional das artistas luso-brasileiras, num espectáculo deslumbrante, cheio de ritmo, cor e emoção.

A menina nascida em Marco de Canaveses, em 1909, atravessou o Atlântico ao colo da sua mãe num barco de carga rumo ao Brasil, e transformou-se numa das maiores figuras da História do Espectáculo. Cármén viveu uma vida intensa, cheia de romances, aventuras e acontecimentos inesperados que a levaram do Rio de Janeiro à Broadway, onde rapidamente se tornou a maior estrela.

Foi um verdadeiro fenómeno: relançou a moda do samba, ditou tendências, estilos e o seu célebre turbante de frutas que foi imitado por milhares de mulheres em todo o mundo

Foi a primeira estrela luso-brasileira a conquistar o planeta, uma mulher que, sem nunca esquecer as suas raízes, soube tomar-se eterna.

Com um elenco de extraordinários actores, cantores, músicos e bailarinos, Filipe la Féria apresenta um espectáculo grandioso, cheio de alegria, humor, emoção, com um guarda-roupa deslumbrante e uma cenografia que nos leva aos ambientes vividos pela genial Cármén Miranda.

Este é um tributo memorável que não pode perder, no Teatro Politeama.

Teatro da Trindade

Descontos: 10% – Maiores 65 anos, sócios do Inatel, pessoa com deficiência e acompanhante.
Informação sobre descontos e reservas: e-mail bilheteira.trindade@inatel.pt; telefone 21 342 00 00



Sala Cármén Dolores

A Gaivota (continua em cena)

De 29 de Janeiro a 5 de Abril
De quarta-feira a sábado às 21.00h; domingo às 16.30h

Duração: 90 minutos

Escrita em 1895, é uma das mais emblemáticas peças de Tchekhov e é frequentemente considerada um comentário metateatral à natureza da arte e dos artistas.

Nesta versão actualizada, a acção passa-se numa propriedade rural isolada, onde são explorados os conflitos românticos e artísticos entre as personagens Irina Arkadina, Alexandre Trigorin, Constantino Treplev (filho de Irina) e a jovem Nina Zarechnaya. À medida que as suas vidas se vão cruzando e nos revelam os seus sonhos, ambições e frustrações, as personagens ganham fôlego nesta intemporal história sobre o poder, a fama e os sacrifícios que se fazem em nome da arte.

Tradução e encenação: Diogo Infante

Apoio à dramaturgia: Margarida Tavares

Intérpretes: Alexandra Lencastre; António Melo; Flávio Gil; Guilherme Filipe; Ivo Canelas; Margarida Bakker; Pedro Laginha; Rita Rocha Silva; Rita Salema; Vicente Wallestein
Cenografia: Catarina Amaro; Figurinos Filipe Faisca

Sala Estúdio

Brokeback Mountain

De 19 de Fevereiro a 5 de Abril

De quarta-feira a domingo às 19.00h

Duração: 90 minutos



Dois homens atravessam o mesmo silêncio, sem saber que a ausência de palavras pode ser o início de tudo. Não se encontram: colidem; como se o acaso – ou o destino – os tivesse deixado ali, suspensos entre o céu e a terra, para aprenderem o que o mundo não ensina.

O amor, quando chega, não pede licença. É matéria obscura, interdita, que se entranha no corpo como a memória do fogo. A montanha não os julga – apenas escuta. E guarda, para sempre, o que nenhum deles poderá dizer em voz alta.

Brokeback Mountain é uma meditação sobre o desejo, o medo e a perda – e sobre a vastidão secreta onde, por vezes, o coração escolhe arder.

De: Ashley Robinson, a partir do conto de Anie Proulx
Tradução de: Ana Sampaio
Encenação e direcção plástica de: Daniel Gorjão

Intérpretes: Carla Galvão; Duarte Melo; Joana Ribeiro; João Candeias e Rui Pedro Silva
Desenho de luz e direcção técnica de: Sara Garrinhas

Teatro Maria Matos

Informações e reservas: 21 362 16 48

Uma Ideia Genial

De 18 de Março a 19 de Abril

De quinta-feira a sábado às 21.00h; domingo às 17.00h
M/12 anos



Todos nós temos um sócia algures no mundo. E se encontrasse o seu?

Uma comédia irresistível que explora uma série de coincidências inesperadas e o absurdo de uma ideia que parecia genial.

Dizem que todos nós temos um sócia, mas podemos passar uma vida inteira sem o conhecer.

Atrações, ciúmes, suspeitas e destinos cruzados criam uma sucessão de mal-entendidos e uma catadupa de gargalhadas. Com encenação de Ricardo Neves-Neves, a peça escrita por



Por Pilar Batoréu

Sébastien Castro em 2022 é um enorme sucesso em França, o que levou à atribuição de dois prémios Molières, entre eles o de Melhor Comédia.

Intérpretes: Ana Guiomar, Cristóvão Campos, Rúben Madureira e Sandra Faleiro, *Uma Ideia Genial* conta a história hilariante de uma personagem que se multiplica em três, cada uma com as suas características e perplexidades.

Teatro Maria Vitória

Bilhetes: de 12,50 a 30,00 euros

Descontos: crianças até aos 12 anos; jovens até 25 anos; Maiores de 65 anos; mobilidade reduzida e acompanhante.

Condições especiais para grupos

Informações e reservas: 21 646 03 07; 93 318 78 93
teatromariavitoria.bol.pt



Pára, que é urgente!

Quinta e sexta-feira às: 21.30h

Sábado às: 16.30h e 21.30h

Domingo às: 16.30h e 21.30h
M/12 anos

Grávidas que dão à luz numa via-rápida, assassinos que só querem aparecer na televisão, consultas que correm ao contrário, médicos em greve e noivas que se casam à primeira vista. Estas e outras situações provocam reflexões sobre o país que somos, com graça, picante e fantasia. O espectáculo conta com um elenco de actores e cantores, jovens bailarinos e acrobatas, acompanhados por orquestra ao vivo.

Encenação e direcção de ensaios de: Renato Pino

Autores de texto: Renato Pino, Miguel Dias e Nuno Nazareth Fernandes

Autores de música: Miguel Dias, Carlos Pires e Nuno Nazareth Fernandes

Coreografia de: Lucila Pereira
Cenografia de: Anabela Venda

Figurinos de: Belisa de Sá

[atletismo]

Calendário Nacional de Atletismo

Lista de provas até final de 2026

Por Direção Nacional

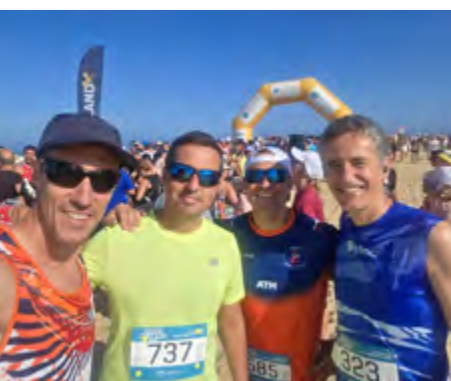
> Com o lançamento do calendário que se segue, o Grupo Desportivo BPI espera estimular a participação dos seus atletas, proporcionando-lhes a oportunidade de competir em provas com diferentes níveis de exigência, criando um ambiente de competição saudável e promovendo a interação e o convívio entre os participantes.

Se está a ler este texto e é sócio do Grupo Desportivo, fica a saber que, ao adquirir o direito a participar numa destas provas, deve pedir o recibo em nome do Grupo Desportivo BPI, com o respectivo

NIF 505065681, de modo que possa receber a comparticipação que teremos todo o gosto em fazer (que será 50% do valor do 1.º período de inscrição na prova).

Os colaboradores do Banco BPI que não sejam sócios do Grupo Desportivo e queiram participar nesta iniciativa, podem aceder a «Quero ser Sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencher o formulário, submetê-lo e passar a beneficiar de todas as vantagens que temos para lhe oferecer.

Esperamos vê-lo nas corridas!



Janeiro	25	Corrida Fim da Europa 2026	Sintra
Fevereiro	01	Meia-Maratona de Cascais	Cascais
	01	Raid das Masseiras	Póvoa do Varzim
Março	01	Corrida das Lezírias	Vila Franca de Xira
	15	Corrida Dia do Pai	Porto
	22	Trail das Linhas de Torres	Arruda dos Vinhos
	29	Meia-Maratona de Braga	Braga
Abril	12	Lisbon Eco Marathon 2026	Lisboa (Monsanto)
	25 e 26	Maratona da Europa 2026	Aveiro
Mai	03	Aqua Race 2026	Mora (Alentejo)
	24	Corrida da Mulher	Porto
	24	Meia-Maratona Douro Vinhateiro	Régua
Junho	??	LIDL Corrida de Santo António	Lisboa
	14	Corrida de S. João	Gaia/Porto
	??	Corrida das Fogueiras 2026	Peniche
	21	Corrida de S. João de Braga	Braga
Julho	18	Esposende Marginal à Noite	Esposende
	??	Corrida Atlântica da Comporta	Comporta/Tróia
	??	Ultra Maratona de Melides – Tróia	Melides/Tróia
	??	Trail Encostas de Xira – Tex	Vila Franca de Xira
Setembro	13	Meia-Maratona do Porto	Porto
Outubro	10	EDP Maratona de Lisboa	Lisboa
	11	EDP Meia-Maratona de Lisboa	Vasco da Gama
	18	Meia-Maratona de Famalicão	Famalicão
Novembro	08	Maratona do Porto	Porto
	??	Meia de Évora	Évora
	??	Meia-Maratona dos Descobrimentos	Lisboa
Dezembro	08	69.ª Volta a Paranhos	Porto
	??	Grande Prémio do Natal	Lisboa
	??	S. Silvestre de Lisboa El Corte Inglés	Lisboa
	20	S. Silvestre Cidade do Porto	Porto

[atletismo]

Maratona do Porto 2025

Estava ainda longe de pensar que um dia participaria numa maratona...

Por Miguel Gouveia

> Comecei a correr em 2020, por causa da pandemia. Tendo bronquite alérgica crónica pensei que era má ideia ficar parado, em casa, à espera de que o vírus tomasse conta dos meus brônquios.

Os primeiros treinos, mesmo correndo apenas 3 ou 4 km, custaram-me bastante, mas com alguma resiliência foram sendo ultrapassados, e comecei a descobrir o quão reconfortante é a sensação depois de acabar um treino. Mas estava ainda longe de pensar que um dia correria 10km e participaria numa prova oficial...

No final de 2021, talvez com a desculpa de que passava praticamente à porta de casa, inscrevi-me na minha primeira prova: a Volta a Paranhos na cidade do Porto, a prova mais antiga do calendário português. Corrida ainda em pleno covid, tivemos de começar a prova de máscara, só a podendo tirar ao fim de algumas centenas de metros! Mas estava ainda longe de pensar que um dia participaria numa meia-maratona...

No Verão de 2022, sem programar, acabei por fazer um ou dois treinos mais longos (16/17km) e uns amigos disseram: «Miguel, agora tens de te inscrever numa meia-maratona!», e a seguinte frase, de um dos amigos das corridas, não me deu hipótese de dizer que não: «Se fores, eu faço contigo!» No dia 18 de Setembro, corri a minha primeira meia-maratona, abaixo das 2h, dentro do objectivo que tinha de-

finido. Mas estava ainda longe de pensar que um dia participaria numa maratona...

No dia 31 de Dezembro de 2024, alguns amigos ligam-me: «O 1.º preço para a Maratona do Porto termina hoje. Não deixes passar!» Ligo para o Grupo Desportivo: confirmam-me que já estavam a aceitar inscrições. Já não havia forma de voltar atrás: em 3/11/2025 iria estrear-me (e tentar terminar) – a minha primeira maratona.

Os treinos específicos começaram no início de Agosto, com os famosos “longos” aos domingos, bem divertidos, a incluir um Porto-Esmoriz e um Porto-Vila do Conde.

Chega o dia 3/11: Ao contrário dos temporais dos dias anteriores, o dia está perfeito: 12 graus no início da prova, sol e ausência de vento. Soa o tiro partida junto ao Sea Life e aventura começa: o público (entre os quais vários amigos) não pára de puxar pelos corredores ao longo do percurso que passa também por Matosinhos e Leça da Palmeira. Alguns amigos das corridas juntam-se durante alguns quilómetros e, com a conversa, passa sempre mais rápido.

“Rapidamente” chego aos 32km, mas esperam-me os temíveis últimos 10 km, onde o famoso “muro” por vezes aparece. Felizmente o “muro” devia estar distraído e não apareceu: objectivo cumprido, maratona concluída abaixo das 4h!

Mas estava ainda longe de pensar que... <



[atletismo / basquetebol]

Crónica da S. Silvestre Cidade do Porto



Entre luzes e sorrisos, a corrida que celebra o Fim do Ano no Porto.

Por Ana Pires



> A capital nortenha vestiu-se de festa para a 31.ª edição da São Silvestre Cidade do Porto, com partida e chegada na iluminada Avenida dos Aliados, às 18.00h.

A prova contou com dois percursos emblemáticos: a corrida de 10 km e a caminhada de 5 km, atravessando ruas históricas, subidas e descidas, incluindo o icónico túnel de Ceuta, elevando o desafio para os participantes.

Logo desde o início, o ambiente foi de pura celebração. Atletas competitivos, entusiastas e famílias juntaram-se para partilhar a festa de fim de ano. Entre os *flashes* dos fotógrafos e o burburinho do público, cada quilómetro ganhou vida, transformando a cidade num palco vibrante.

Enquanto os corredores se empenhavam no percurso técnico, os caminheiros seguiam num ritmo descontraído pelas ruas iluminadas do centro histórico – uma opção



perfeita para quem prefere terminar o ano em movimento, mas com calma e convívio.

O Grupo Desportivo do Banco BPI esteve, como não poderia deixar de ser, presente, com 17 atletas (7 na Caminhada de 5 km e 10 na Corrida de 10 km), e muitos mais ficaram com vontade de participar, mas atenção: esta prova esgota cedo! Para o ano, estejam atentos...

À medida que a noite avançava, a São Silvestre transformou-se numa verdadeira festa – luzes, música, público entusiasmado, medalhas para todos os participantes e aquele calor humano que só uma prova como esta consegue gerar.

Foi uma forma inspiradora de encerrar o ano de 2025 com coração acelerado e espírito revigorado.

Parabéns a todos os participantes, especialmente aos atletas do BPI.

Até para o ano!!!



Campeonato de Basquetebol



Inatel, época 2025/2026.

Por Francisco Barata

> Mais uma participação no Campeonato de Basquetebol, organizado pela Fundação Inatel, época 2025/2026.

Estão inscritas trinta e quatro equipas. Após o sorteio realizado nas instalações do Inatel, as equipas para a primeira fase foram divididas em quatro grupos: dois com oito equipas, grupos A e B; e dois com nove equipas, grupos C e D.

Ficámos no grupo D, com as seguintes equipas: Millennium BCP, Mata de Benfca, Siemens, Salesianos de Lisboa, Quinta dos Lombos, Ass. dos Antigos Alunos

do Colégio de S. João de Brito, Lobos da Malveira e Núcleo Basket Amadora (NBA).

O campeonato teve início em Novembro, e já foram realizadas cinco jornadas.

Dos cinco jogos já concluídos temos o pleno em vitórias, cinco em cinco. NBA: 79-54, Colégio SJB: 71-23, Lobos: 53-30, Mata Benfca: 46-35 e Siemens: 69-33.

Até este momento e pelos resultados obtidos, a equipa está já num bom nível competitivo; os reforços incorporados, são mesmo reforços, e o primeiro lugar do grupo vai ser decidido na derradeira jornada desta fase, contra a forte equipa do Millennium, que também tem vitórias só nos jogos efectuados.

Os treinos são à segunda e à quarta-feira das 22.30h às 23.30h, no pavilhão da Junta de Freguesia das Avenidas Novas, em Lisboa.

Aparece e vem treinar connosco.





Arranque promissor



No início do mês de Novembro ocorreu o início da Liga Masters Masculina.

Por Manuel Correia

> Neste ano, houve a novidade de terem entrado duas novas equipas para a Liga, sendo que ambas pertencem à Associação de Basquetebol do Porto (Desportivo de Leça e FC Gaia), o que resulta em menos deslocações da nossa equipa a Aveiro.

Até ao momento, a abordagem menos conservadora que tivemos durante os meses de Verão (nos quais incluímos no plantel 5 novos atletas e um novo treinador) aliada à recuperação dos atletas que se lesionaram na época anterior, está a resultar em pleno: os 3 primeiros jogos realizados saldaram-se em vitórias!

Com maiores ou menores dificuldades, dois dos jogos acabaram com resultados "folgados": 65-28 contra o Desportivo de Leça e 71-54 contra os Salesianos.

A outra vitória, no jogo realizado com a UD Oliveirense, foi bastante mais sofrida: 51-48, num jogo em que chegámos a es-

tar 14 pontos à frente durante a 1.ª parte e que a Oliveirense conseguiu empatar (e mesmo passar para a frente) nos últimos 8 minutos. A partir daí o equilíbrio foi a nota dominante, com o marcador sempre igualado e a vitória a acabar por cair para o nosso lado.

Este resultado em Oliveira de Azeméis acabou por funcionar como uma injeção de confiança para a nossa equipa por dois motivos: em 1.º lugar porque ganhámos a uma equipa contra a qual tínhamos perdido os 2 jogos realizados na última época; em 2.º lugar porque, contrariamente ao que vinha sendo habitual, conseguimos reagir (e ganhar!) após termos perdido uma vantagem alargada.

Mas, como se costuma dizer, «Não interessa como se começa, mas sim como se acaba», pelo que estamos expectantes para ver como se desenrola o resto da época... <

Maratona de Jogos de Salão



A realizar-se pela primeira vez no novo espaço do Grupo Desportivo, no edifício Monumental.

Por Luís Remédio

> Já na nova casa do Grupo Desportivo, a Maratona de Jogos de Salão volta para gáudio dos participantes.

O convívio e o puro divertimento são obrigatórios para se poder participar, e nem sequer é preciso ter jeito para os dardos, o *snooker* ou até mesmo para os matraquilhos.

Teremos as seguintes modalidades, com a indicação da pontuação por cada vitória nas mesmas:

- Dardos = 5 pts;
- *Snooker* = 5 pts;
- Matraquilhos = 10 pts.

As equipas serão constituídas sempre por dois participantes. Quem não tiver equipa inscreva-se na mesma, a organização fica encarregada de arranjar, e deverão escolher entre o par quem vai representar cada uma destas modalidades, à excepção dos matraquilhos, em que participam ambos.

Escusado será dizer que haverá um pequeno beberete, pois estes jogos são sempre muito desgastantes, e... vamos lá inscrever-nos e venham divertir-se.

Estamos à vossa espera! <

Realização: 20 de Março
Inscrição até: 19 de Março
Ponto de encontro: nas instalações do Grupo Desportivo, no piso -1, do edifício do Monumental
Hora: 18.00h
Valor: 15,00 euros por equipa (7,50 euros/participante)
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 5,00 euros por equipa (2,50 euros/participante)
Inscrição inclui: participação no torneio, beberete e convívio
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou Luís Remédio
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[fotografia subaquática]

Fotografia Subaquática



Campeonato Nacional,
Taça de Portugal
e 2025 CMAS World Cup

Por Carla Siopa

> No passado dia 23/10, a dupla Filomena Sá Pinto e Carla Siopa, atletas de fotografia subaquática, rumou ao arquipélago da Madeira para disputar a 2.ª etapa do Campeonato Nacional (26/10 a 29/10) e da Taça de Portugal (30/10 a 02/11), e também o 2025 CMAS World Cup (26/10 a 02/11). Estas provas foram realizadas nas ilhas de Porto Santo (Campeonato Nacional e World Cup) e da Madeira (Taça de Portugal e World Cup).

Fomos com uns dias de antecedência para poder treinar nos *spots*, já previamente escolhidos pela organização das provas, a Associação de Natação da Madeira, sob a alçada da Federação Portuguesa de Actividades Subaquáticas (FPAS) e com a supervisão da Confederação Mundial de Actividades Subaquáticas (CMAS), também presente.

À partida já sabíamos que as condições atmosféricas e do mar não iam ser as melhores, o que se confirmou logo à chegada a Porto Santo.

Os treinos foram feitos em *spots* que acabaram por ser alterados para os locais de reserva, devido às más condições marítimas, pouco habituais nesta ilha.

O Campeonato Nacional foi disputado em 4 *spots*, 2 mergulhos por dia, no ilhéu de Cima, Maldivas, naufrágio da corveta *Pereira d'Eça* e ilhéu de Baixo. Foram cancelados o Poio Pequeno e a Gruta.



Em 30/10 partimos, por mar, para a ilha da Madeira, onde demos início à Taça de Portugal.

Sem treinos prévios, mas já com alguma experiência e conhecimentos da ilha, tivemos mais 4 fantásticos *spots*: o Garajau, a Baixa da Cruz, a Pitanga e o Blue Hole, como palco para as nossas imagens.

O mar estava um pouco melhor e foi possível desfrutar das condições maravilhosas desta ilha Pérola.

Foram três competições feitas em uma semana, um pouco cansativo, mas com excelentes resultados após a entrega das fotos por nós escolhidas!

– **Campeonato Nacional (por categorias)**

Peixes, 1.º lugar

Grande angular c/mergulhador, 1.º lugar

Grande angular, 2.º lugar

Tema (crustáceos), 3.º lugar

– **Taça de Portugal (por categorias)**

Criativa, 1.º lugar

Macro, 2.º lugar

Peixes, 3.º lugar

– **2025 CMAS World Cup**

Grande angular c/mergulhador, 1.º lugar

Macro, 3.º lugar

No total, a equipa do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI e do Clube Naval de Sesimbra, arrecadou 4 Medalhas de Ouro, 2 Medalhas de Prata e 3 Medalhas de Bronze.

Estamos extremamente contentes e agradecidas ao Grupo Desportivo por todo o apoio que nos tem dado. É uma honra podermos apresentar estes resultados!

Que o próximo ano nos traga muita saúde para que todos possamos partilhar as nossas actividades!



7H Xmas Race 2025



No Kartódromo Internacional de Palmela

Por Pedro Santos

➤ Realizou-se no passado dia 23 de Novembro mais uma corrida de *endurance* no KIP (Kartódromo Internacional de Palmela), com a duração de 7 horas, desta vez por ocasião e antecipando a época natalícia que se avizinhava e com o nome de código Xmas Race 25.

Esta é mais uma das provas de resistência, pontuável para a Endurance Cup Internacional da SodiwSeries (SWS) na qual participamos com regularidade, mas desta vez com 35 equipas inscritas!

Para quem não esteve presente, e para se poder ter noção da dimensão da grelha de partida, os últimos carros partiram da curva antes da recta da meta.

Desta vez não foi possível participar na Superqualificação, tal como em outras edições, muito por culpa de um carro menos competitivo de uma frota totalmente nova com muito elementos mecânicos

pouco rodados. A partida, do tipo Le Mans, foi naturalmente atribulada com muitos toques entre carros, mas foi possível manter a posição até final do primeiro turno.

As corridas definem-se não como começam, mas como acabam, e, uma vez mais, foi brilhante o comportamento da equipa do Grupo Desportivo BPI, sendo o 9.º lugar conseguido um exemplo disso mesmo.

Mais uma vez o Grupo Desportivo BPI foi dignamente representado, e, como sempre, a equipa contou com o incentivo Miguel Chaves, sempre presente no espírito da equipa.

A próxima prova de *endurance* que se vai realizar, também em Palmela, é o Grande Prémio 7 Horas TVI, no dia 28 de Fevereiro.

O Grupo Desportivo BPI está de parabéns pelo apoio dado à modalidade. <

Open da Flor de Laranjeira



Um torneio que muitos já consideram o Grand Slam do Padel.

Por Luís Remédio



➤ Está de volta o torneio que elege os nossos campeões em padel, sempre recheado de bom ambiente, camaradagem, *fair-play* e muita competição.

O Clube Padel Benfica será o local escolhido para a realização deste torneio, até porque nada melhor do que praticar este desporto rodeado pela natureza do Parque Silva Porto.

Como torneio social, não teremos níveis, mas tudo faremos para que seja o mais competitivo possível, mesmo para aqueles que começaram agora a jogar. Assim sendo, teremos as seguintes categorias, dependendo do número de inscrições:

- Femininos
- Masculinos
- Mistos

O modelo deste torneio será constituído por uma fase de grupos, e seguidamente de um quadro de eliminação directa.

Para além dos troféus para os vencedores e os vencidos, haverá ainda brindes para todos os participantes, e – claro! – não poderia faltar o beberete, que estará disponível durante todo o torneio, para que possamos restabelecer as energias perdidas durante os diversos encontros.

Realização: 17 de Maio
Inscrição até: 16 de Maio
Ponto de encontro: Padel de Benfica (Mata Silva Porto)
Hora: 9.30h
Valor: 22,50 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 12,50 euros
Inscrição inclui: brindes e um beberete para todos os participantes
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. O participante é responsável pela sua total integridade física, devendo apresentar-se em perfeitas condições de saúde para a prática desportiva
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Ficamos a aguardar as vossas inscrições, e já sabem: o número de participantes é limitado. <

[padel]

Torneio de Padel – Open Outono 2025

Entre as 14h e as 19h, nove equipas disputaram jogos intensos, cheios de técnica, resistência e *fair-play*.

Por Diogo Santos

> No dia 8 de Novembro jogou-se no Alley Courts o Open de Outono do Grupo Desportivo do Banco BPI, que juntou colegas e amigos num ambiente de competição saudável.

Entre as 14h e as 19h, nove equipas disputaram jogos intensos, cheios de técnica, resistência e *fair-play*.



Fase de grupos

Os primeiros encontros mostraram desde logo quem vinha para lutar pela vitória. Duarte Cunha e Francisco Cunha impuseram-se com autoridade, vencendo por 7-4 na estreia e repetindo a dose com um expressivo 12-1 frente à dupla Marco e Fernando Tomé. Diogo Santos e João Cardia também estiveram a bom nível, superando Luís Teixeira e João Batista por 6-5, e Rui Toscano e Artur Furtado por 12-1.

No Grupo 3, José Catarino e Hugo Gonçalves destacaram-se ao bater Pedro e Afonso Paraty por 16-1 e Gonçalo Caldas e Filipe Alves por 12-2, garantindo presença na fase seguinte.

Meias-finais

As meias-finais foram um verdadeiro teste de nervos. Duarte e Francisco Cunha confirmaram o favoritismo ao derrotar Diogo Santos e João Cardia por 9-1, enquanto José Catarino e Hugo Gonçalves eliminaram Pedro Pinheiro e António Vigário por 9-5.

Final

A grande final pôs frente a frente duas excelentes duplas: Duarte Cunha/Francisco Cunha e José Catarino/Hugo Gonçalves. Num jogo marcado pela intensidade, os irmãos Cunha não deram margem para surpresas e venceram por 9-3, conquistando o título do Open Outono 2025.

Destques do Torneio

- Melhor dupla: Duarte e Francisco Cunha, com vitórias expressivas em todas as fases.
- Revelação: Diogo Santos e João Cardia, que chegaram às meias-finais com jogos sólidos.
- Espírito desportivo: Todas as equipas contribuíram para um dia memorável, reforçando a camaradagem e a paixão pelo padel.

Muito obrigado ao Grupo Desportivo, pela excelente organização... e venha o próximo!

[pesca]

Balanço da actividade da Pesca nas zonas Norte e Centro em 2025

Na classificação geral, somatório de pontos dos diversos campeonatos, o vencedor absoluto foi o Fernando Costa com 229 pontos; o David Oliveira ficou em segundo com 211 pontos, e o Mário Santos em terceiro com 201 pontos.

Por Mário Santos

➤ A culminar a época de Pesca Desportiva de 2025, realizou-se no restaurante O Santana em Leça do Balio um almoço-convívio de encerramento de actividades com os atletas das zonas Norte e Centro. No almoço as opções disponíveis para escolha de menus eram maioritariamente pratos de bacalhau, bem confeccionados, e foram do agrado de todos.

Foi uma excelente oportunidade de convívio entre os atletas do Norte e do Centro. Há sempre histórias e vivências da pesca a partilhar entre nós, que nos dão alento para continuar a usufruir desta excelente modalidade desportiva. No final realizou-se um sorteio com brindes para todos, e entrega de prémios aos vencedores dos vários campeonatos.

Nesta época realizámos 26 provas, nas quais participaram 19 atletas distribuídos pelos campeonatos internos de Mar, Rio e Alto-Mar, e interbancários de Mar, Rio,

Surfcasting e Alto-Mar, num total de 129 participações em provas.

No campeonato interno de Mar que teve início em Março, o campeão foi o Mário Santos. Em segundo e terceiro lugares ficaram respectivamente o Fernando Costa e o David Oliveira. Para evitar longas deslocações, a maioria das provas realizou-se no distrito do Porto, mais concretamente em praias dos concelhos de Matosinhos, Vila do Conde e Póvoa de Varzim.

No campeonato interno de Rio que teve início em Junho, o vencedor foi o Fernando Costa. Em segundo e terceiro ficaram respectivamente o David Oliveira e o David Ventura. A Quinta da Boavista em Ílhavo foi o nosso local de pesca preferido, e com resultados muito positivos pela quantidade de carpas e pimpões de bom tamanho.

No campeonato interno de Alto-Mar, pôde realizar-se apenas uma prova em que houve uma grande variedade de espécies capturadas. O vencedor foi o Fernando Costa seguido do Fernando Carvalho.

Nos campeonatos interbancários regionais do SBC conseguimos colocar atletas nos pódios de todos os campeonatos e apurámos atletas para todas as finais nacionais.

Na classificação geral, somatório de pontos dos diversos campeonatos, o vencedor absoluto foi o Fernando Costa com 229 pontos; o David Oliveira ficou em segundo com 211 pontos, e o Mário Santos, em terceiro com 201 pontos.

A secção agradece a participação, a dedicação e o empenho de todos os atletas nos diversos campeonatos, esperando que no ano de 2026 o Grupo Desportivo proporcione condições para dar continuidade a esta saudável e apaixonante actividade desportiva.

Um bom Ano Novo para todos.

Lembramos todos os associados de que se podem inscrever na secção e participar nos diversos campeonatos de pesca.

Colega, inscreve-te, vem praticar pesca desportiva pelo Grupo Desportivo.



Calendário de Viagens para 2026

O Grupo Desportivo, como sempre tem feito em anos anteriores, preparou um plano de viagens em grupo para 2026, com destinos em Portugal e no estrangeiro.

O plano de viagens está aqui. Os sócios têm vontade, e assim estarão criadas condições para que a viagem aconteça no respeito pelas regras de segurança e embaraços internacionais que existam a cada momento.

Os associados que preferirem viajar sozinhos podem sempre optar por uma vasta oferta de viagens individuais no formato *city breaks* que o Grupo Desportivo disponibiliza. Mas, se preferirem desenhar uma viagem por medida, à sua medida, então consultem o Grupo Desportivo, usem o nosso *know-how* e as facilidades de pagamento. Somos capazes de surpreender. Ou talvez não; mas se tentarem, ficam a saber.



Encontro de Reformados em Narbonne, Lyon e Toulouse
5 dias – De 27 a 31 de Maio



Convívio de Reformados em Gran Canária
8 dias – De 7 a 14 de Junho



Cruzeiro pelas Ilhas Gregas 2 noites em Atenas + 4 noites de cruzeiro
7 dias – De 13 a 19 de Junho



Itália
6 dias – De 5 a 10 de Setembro



Rota da Seda – Uzbequistão e Cazaquistão
10 dias – De 12 a 21 de Setembro



Aracena, Minas de Rio Tinto e Serpa
3 dias – De 3 a 5 de Outubro



Argentina
10 dias – De 10 a 19 de Novembro



Encontro de Reformados em Lyon, Narbonne e Toulouse

Talvez, o melhor *buffet* do mundo

De 27 a 31 de Maio

Lisboa / Lyon – Visita a uma quinta /
/ Narbonne / Toulouse / Lisboa

Por Direcção Nacional

Realização: de 27 a 31 de Maio

Inscrição até: 30 de Março

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa

Hora: 150 minutos antes da hora da partida

Valor: 1495 euros

Suplemento de quarto individual: 400 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 52,41 euros, incluídos

(valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: passagem aérea Lisboa/Lyon + Toulouse/

Lisboa em classe económica e com direito a 1 mala de porão até 23kg e 1 mala de cabina até 10kg; taxas de aeroporto de cerca de 52,41 euros – podem ser alteradas até ao dia da emissão dos bilhetes aéreos;

> 27 de Maio – Lisboa / Lyon

06.00h – Comparência no *hall* do terminal 1 do Aeroporto de Lisboa.

Formalidades de *check-in* e embarque

08.30h – Saída do Voo TP 470 directo a Lyon.

11.55h – Chegada a Lyon (hora local) desembarque, *transfer* para o restaurante e almoço.

Após a refeição faremos uma visita panorâmica da cidade com guia local, percorrendo as principais atracções da cidade: Praça Bellecour, Praça de Terreaux e Cais Romain Rolland.

Passagem pela zona de Croix-Rousse, onde encontrámos alguns dos famosos frescos. Destaque para a Maison des Canuts, centro da indústria da tecelagem de seda.

Alojamento em hotel 4*. Jantar.



acompanhamento por representante da agência; transporte em autocarro de turismo para *transfers* e visitas mencionadas; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo em hotel de 4*, 4 noites; taxa turística hoteleira de cerca de 12 euros – podem ser alteradas, caso o governo local o decida a qualquer altura; visita panorâmica de Lyon com guia local em português ou espanhol; visita a uma quinta para degustação de vinhos; visita panorâmica de Toulouse com guia local em português ou espanhol; passeio de meio dia ao Museu de Aeroscopia e Airbus; 4 pequenos-almoços + 3 almoços + 4 jantares + Almoço no Grands Buffets de Narbonne; seguro básico obrigatório; taxas de turismo, serviços e IVA

Inscrição não inclui: bagageiros; bebidas; gratificações; outros serviços não mencionados
O pagamento poderá ser efectuado em até: 14 (catorze) prestações, com início em Janeiro, duas em Abril e em Novembro, e final em Dezembro.

28 de Maio – Lyon – Visita a uma quinta / Narbonne

Pequeno-almoço no hotel. Pela manhã visitaremos uma quinta nos arredores de Lyon, incluindo a prova. Almoço em restaurante local. De tarde, iniciamos a viagem para Narbonne (400 km e poderá ser de autocarro ou de comboio). Alojamento em hotel 4*. Jantar.

29 de Maio – Narbonne / Toulouse

Pequeno-almoço no hotel. Manhã para descansar ou passear. Condução para o restaurante para almoço incluído no Grands Buffets de Narbonne www.lesgrandsbuffets.com/fr/ Visite o *site* e verifique este espantoso *buffet!* Tem uma sala com o maior número de queijos do mundo, inscrito





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

Salvaguardamos o direito de alterar ou ajustar a ordem das visitas por questões operacionais.

Obrigatório: os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e Cartão Europeu de Seguro de Doença, válidos.

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens, Lda., 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 <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



no World Guinness Book!. Fina a refeição, seguimos para Toulouse (160 km). Alojamento em hotel 4*. Jantar.

30 de Maio – Toulouse

Pequeno-almoço no hotel, alojamento e jantar.

Toulouse: *Cidade cor-de-rosa*, é destino completo com história, cultura e alta gastronomia.

A quarta maior cidade de França é um museu a céu aberto, com ruelas charmosas, prédios monumentais, pontes, igrejas enormes e restaurantes imperdíveis.

Toulouse, conhecida como a *Cidade cor-de-rosa* devido aos seus edifícios de tijolo, é famosa pela sua indústria aeroespacial, sendo a casa da Airbus.

Outras especialidades incluem a investigação em biotecnologia, electrónica e informática. Entre as atrações turísticas destacam-se a Basilique de Saint-Sernin, Le Capitole e a Cité de l'Espace.

Toulouse é também a capital mundial da Aeronáutica. Visita ao Museu da Aeronáutica, onde é possível ver diversos modelos de avião de perto, e até mesmo entrar em alguns deles.

Aqui pode aprender sobre o processo de fabricação dos aviões, com muitas áreas interactivas e divertidas. Seguimos para a visita da fábrica da Airbus, onde conheceremos parte da sua história. Almoço entre visitas. Jantar.

31 de Maio – Toulouse / Lisboa

Pequeno-almoço no hotel. Manhã livre para poder passear ou fazer outras visitas ou compras. Almoço livre.

Em horário a informar localmente, transporte para o aeroporto. Formalidades de embarque.

18.40h – Saída do Voo TP 493 directo a Lisboa.

19.45h – Chegada a Lisboa, desembarque e fim da viagem.



Convívio de Reformados em Gran Canária

Realização: de 7 a 14 de Junho

Inscrição até: 13 de Março

Ponto de encontro: Aeroporto do Porto

Hora: 13.30h – partida do voo às 16.00h

Valor:

Em quarto duplo: 1130 euros

3.ª pessoa alojada em quarto

duplo: 1080 euros

Suplemento de quarto

individual: 160 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

Em quarto duplo: 1030 euros

3.ª pessoa alojada em quarto

duplo: 980 euros

Suplemento quarto individual:

150 euros

Taxa de inscrição: 40 euros

Inscrição inclui: autocarro privativo para todas as visitas e *transfers*; viagem de avião Porto / Las Palmas / Porto em voo charter; taxas de aeroporto no valor de 94 euros; estada conforme programa em quarto duplo e em regime de tudo incluído neste hotel de 4*; visitas indicadas e descritas no programa; seguro de viagem incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem; oferta de 1 mochila de viagem por pessoa; assistência telefónica 24 horas.

Hotel de estada:

O Abora Buenaventura by Lopesan Hotels está localizado a 500 metros da praia na Playa del Inglés, na costa sul de Gran Canaria. Tem 2 piscinas exteriores rodeadas por palmeiras, uma piscina infantil e uma banheira de hidromassagem. É providenciado acesso wi-fi gratuito. Um variado programa de entretenimento para adultos e crianças é providenciado no Abora Buenaventura. Os hóspedes podem desfrutar de um ginásio gratuitamente.



De 7 a 14 de Junho

Por Direcção Nacional

Todos os quartos do Abora Buenaventura têm uma varanda privada com vistas para o jardim ou para a piscina. Há uma televisão com canais gratuitos e poderá alugar um cofre. A casa de banho privativa tem um secador de cabelo. O Abora Buenaventura by Lopesan Hotels possui um restaurante de estilo *buffet* e um *snack & go bar*. Existem também 2 bares de piscina e 2 bares. A recepção está aberta 24 horas e providencia aluguer de carros e serviço de câmbios. O hotel apresenta também um salão de beleza e várias lojas no local.

Inscrição não inclui: taxas de cidade, extras de carácter pessoal na viagem, nos hotéis, nos restaurantes e todos os serviços não indicados
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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Nesta viagem será dada prioridade de inscrição aos sócios reformados
Política de cancelamento: até 16 de Março de 2026, perda da taxa de inscrição; após esta data, perda de todos os custos apresentados pela agência.

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: FlashViagens, RNAVT n.º 2094

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



> 07 de Junho – Porto / Las Palmas / Playa del Inglés

Comparência no aeroporto do Porto 2.30h antes da saída do voo, formalidades, embarque e saída em voo *charter* com destino Las Palmas. Chegada, assistência e *transfer* à Playa del Inglés, instalação no hotel em regime de tudo incluído.

08 a 13 de Junho – Playa del Inglés

Estada no hotel em regime de tudo incluído.

Dias livres para praia, actividades a gosto pessoal ou visitas nesta maravilhosa ilha de veraneio, que anualmente recebe milhares de turistas.

14 de Junho – Playa del Inglés / Las Palmas / Porto

Pequeno-almoço e almoço no hotel. Os quartos devem ficar livres até às 12.00h. Em hora a indicar localmente, *transfer* ao aeroporto de Las Palmas, formalidades e embarque para viagem com destino ao Porto.

Em dia a determinar, a viagem inclui a seguinte visita:

Las Palmas de Gran Canaria Premium. Visita de dia completo e que não inclui almoço.

Desfrute de um dia inesquecível em Las Palmas de Gran Canaria, com *transfer* a partir do seu hotel.

Mergulhe na história e no encanto do bairro de Vegueta-Triana, um labirinto de ruas de pedra e edifícios históricos que contam séculos de tradição. Realizaremos uma visita guiada a pé, explorando os seus recantos mais emblemáticos, desde as casas consistoriais até aos museus que guardam o legado de grandes histórias. A jóia da coroa será a Casa-Museu de Colombo (entrada incluída), onde poderá aprofundar-se na vida e nas viagens do famoso navegador, descobrindo objectos e documentos que evocam a sua passagem pelas ilhas.

Após a imersão cultural, desfrutará de uma panorâmica completa da cidade, com paragens estratégicas nos pontos mais importantes para capturar fotografias espectaculares. Terá tempo livre para fazer compras, saborear a gastronomia local ou simplesmente passear pelas animadas ruas da capital. Ao final do dia, regressará confortavelmente ao seu hotel, levando consigo recordações inesquecíveis desta cidade fascinante.





Cruzeiro pelas ilhas gregas

De 13 a 19 de Junho

Duas noites em Atenas e quatro noites de cruzeiro

Por Direcção Nacional

> 13 de Junho – Lisboa / Atenas

21.30h – Comparência no Hall das Partidas Internacionais do Aeroporto de Lisboa, Terminal 1, junto ao balcão dos CTT. Reunião com o guia da Travel Quality e formalidades de embarque.

00.35h – Saída do voo A3 723 directo a Atenas (3.55h, tempo de voo).

14 de Junho – Atenas

06.30h – Chegada a Atenas, desembarque, recolha de bagagem e acolhimento pelos nossos representantes locais.

Pequeno-almoço em local a designar. Início da visita panorâmica da cidade de Atenas com guia local, por alguns dos locais mais relevantes da cidade, como Arco de Adriano, Estádio Panatenaico (breve paragem), Túmulo do Soldado

Desconhecido, Parlamento Actual e Parlamento Antigo, Academia, Biblioteca e Universidade, o Templo de Zeus Olímpico, as Praças de Syntagma e Omónia, apreciando o belo edifício do Parlamento, cuja guarda de honra é feita por soldados trajados a rigor. Possibilidade de assistirmos ao render da guarda.

Almoço incluído em restaurante local. *Check-in* no Hotel Zafolia 4*ou similar. Tarde para descanso.

Em horário a indicar localmente, transporte do hotel ao Bairro da Plaka, onde iremos ter a noite típica grega. De referir ainda que a Plaka é um bairro típico grego, com o seu comércio e as tavernas e de uma animação nocturna ímpar, situado no sopé da Acrópole. Alojamento no hotel.

Documentação obrigatória: passaporte válido.

Realização: 13 a 19 de Junho

Inscrição até: 30 de Março

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 2390 euros

Suplemento de quarto individual: 960 euros

Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: viagem de 7 dias; 5 noites de alojamento; passagem aérea Lisboa/Atenas/Lisboa, na Aegean Airlines em classe económica e com direito a uma mala de porão até 23 kg e uma mala de cabina/mão pequena de até 8kg. Taxas de aeroporto e impostos devidos – cerca de 67 euros (podem alterar até ao dia de emissão dos bilhetes aéreos). Acompanhamento por representante da agência de Lisboa a Lisboa; autocarros de turismo para *transfers* e visitas mencionadas. Guias em português ou castelhano. Auriculares quando necessário; visitas conforme programa; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo em hotel de 4 estrelas; taxas turísticas hoteleiras – 10 euros; 17 refeições: 6 pequenos-almoços + 6 almoços + 5 jantares (incluindo o jantar típico no Bairro Plaka); cabinas exteriores no navio, conforme categoria escolhida.



Cruzeiro Tesouros do Mar Egeu 15 Junho – Atenas (Lavrio) – Mikonos

Pequeno-almoço no hotel. *Check-out*.
Transfer ao Porto de Lavrio (cerca de 65 km). Formalidades de embarque no navio *Celestyal*. «Bem-vindo a bordo da magnífica *Discovery*, uma embarcação que promete levá-lo a uma experiência *Celestyal* como nenhuma outra. Desde o momento em que pisa a bordo, será envolto numa atmosfera de calor, luxo e cuidado atencioso.»

16 de Junho – Kusadasi (Turquia) –
Patmos

17 de Junho – Rodes

18 de Junho – Creta (Heraclion) –
Santorini



Refeições em regime de pensão completa (pequeno-almoço, almoço e jantar) + café filtrado, chá, água e sumo ilimitados durante o horário do restaurante (normalmente das 6.30h às 22.00h) + refrigerantes à discrição com as refeições nos restaurantes principais (Thalassa & Taverna) + entretenimento e actividades diárias a bordo; taxas portuárias e gratificações a bordo; seguro de base multiviagens – 30 000 euros; taxas de turismo, serviços e IVA.

Inscrição não inclui:

bagageiros; bebidas às refeições; gratificações; excursões nas ilhas; outros serviços não mencionados

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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Cartão europeu de seguro de doença

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., 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 <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



19 de Junho – Atenas / Lisboa

Pequeno-almoço a bordo e desembarque.

Transfer para Atenas e visita com guia local, do seu mais importante monumento:

«A Acrópole (do grego "cidade alta") é uma elevação rochosa no centro de Atenas, que abriga um complexo monumental de templos e edifícios da Grécia Antiga, sendo o Parténon, dedicado à deusa Atena, a sua obra mais famosa, simbolizando a civilização grega e um ponto turístico essencial com vistas deslumbrantes.»

Aqui teremos a oportunidade para

admirar entre outros grandiosos monumentos como: Porta Beule, Propileos, o Parténon, o Erectum, o Templo de Atena Niké, Teatro de Dioniso, Asclepion e Odeon de Herodes Ático.

Almoço em restaurante local. Tempo livre para compras.

Em hora a informar localmente, *transfer* ao Aeroporto para embarque de regresso a Lisboa.

20.20h – Saída do voo A3 722 directo a Lisboa.

23.00h – Chegada a Lisboa, desembarque, recolha de bagagens e fim da viagem.





Itália

De 5 a 10 de Setembro

Por Direcção Nacional

Realização: 5 a 10 de Setembro

Inscrição até: 30 de Junho

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto

Hora: 180 minutos antes da hora da partida

Valor: 2330 euros

Suplemento de partida do Porto: 85 euros

Suplemento de quarto individual: 550 euros

Sócios, conjugues e filhos a cargo: 2300 euros

Taxa de inscrição: 40 euros

Inscrição inclui: voos de base ida e volta em classe económica TAP – taxas de aeroporto incluídas; 1 peça de bagagem de porão; autocarro privativo para todas as visitas e *transfers*; acompanhamento de Viagens Tempo desde Portugal; estada conforme programa em quarto duplo alojamento e pequeno-almoço; hotéis-tipo:

Milão – Nyx Milán ou B&B Milano la Spezia ou similar

Tirano – Hotel Corona ou Hotel Bernina ou similar

Região dos Lagos – Just Hotel Lomazzo Fiera ou Como Hotel ou similar

Pensão completa, desde o jantar do 1.º dia ao almoço do 6.º dia, nos hotéis ou restaurantes locais, com menus de grupo predeterminados de acordo com a gastronomia local, com pratos fixos não incluindo bebidas nem dietas especiais; guia acompanhante local de língua portuguesa.

Visitas: visita panorâmica de Milão com guia local; visita panorâmica de Bérgamo com guia local; bilhete para Bernina Express ida; *ferry* Menaggio – Varena; funicular no Monte Salvatore; excursão ilhas Borromeas; visita do Museu Nacional de Ciência e Tecnologia Leonardo Da Vinci com entrada; auriculares nas visitas. A ordem dos serviços incluídos poderá ser alterada (transferindo uma visita para outro dia, por

exemplo) para melhorar o desenrolar do circuito, garantindo-se sempre a realização dos mesmos. Seguro de viagem incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem; oferta de 1 mochila de viagem por pessoa; assistência nas formalidades de *check-in* no dia da partida por Viagens Tempo; assistência nas formalidades de *check-in* no dia de regresso pelo guia; assistência telefónica 24 horas.

Inscrição não inclui: bebidas (salvo indicação em contrário), extras de carácter pessoal na viagem, hotéis, restaurantes, despesas de saúde para além das indicadas no seguro de viagem incluído no pacote, taxas de hotelaria, cidade e/ou de aeroportos que não possam ser incluídas no bilhete de avião, todos os serviços não indicados no programa.

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

É necessário apenas o bilhete de identidade/cartão de cidadão, documento com validade mínima de 6 meses à data da chegada do circuito.



> 05 de Setembro – MP – Porto ou Lisboa / Milão

Comparência no aeroporto 3 horas antes da hora da partida do voo indicado.

Formalidades de embarque e partida com destino a Milão. Chegada e *transfer* ao hotel. De tarde, visita panorâmica da capital italiana da alta-costura e centro de negócios. Passaremos por Castello Sforzesco, Via Dante e Via Cordusio até chegarmos à Galleria di Vittorio Emanuele II, o ponto de encontro da sociedade milanese, e terminaremos na Piazza del Duomo, onde admiraremos o majestoso exterior da catedral. Instalação no hotel, jantar e alojamento.

06 de Setembro – PC – Milão / Bergamo / Tirano

Saída em direcção a Bergamo e início de visita panorâmica da cidade: a Piazza Vecchia, antigo coração da vida política e administrativa da cidade, abriga importantes edifícios como o Palazzo del Podesta, o Palazzo del Comune, o Palazzo della Ragione e a Torre Cívica;

a Basílica de Santa Maria Maggiore, com a Cappella Colleoni; o Duomo de Bergamo, um importante edifício dedicado ao padroeiro da cidade, Santo Alexandre de Bergamo; e as Muralhas Venezianas, com 6km de extensão, construídas para protecção da cidade, e tinham somente quatro entradas. Almoço em restaurante local. De tarde, saída com destino a Tirano; chegada, instalação no hotel, jantar e alojamento.

07 de Setembro – PC – Tirano / Bernina Express / St. Morritz / Lago de Como

Embarque no Bernina Express, um comboio panorâmico que faz a travessia dos Alpes. Desfrute das paisagens fabulosas que lhe surgem ao longo do percurso. Um momento inesquecível que merece ser filmado é a travessia do Viaduto de Landwasser, marco da Ferrovia Rética e património mundial da Unesco. Chegada a St. Morritz. Almoço em restaurante local. De tarde, saída em direcção ao lago de Como, o terceiro maior da Itália, cercado por belas aldeias e paisagens idílicas. Jantar e alojamento nesta região.

08 de Setembro – PC – Lago de Como (Tremezzo – Varenna – Lugano – Monte San Salvatore)

Saída para Tremezzo, uma cidade que oferece vistas espetaculares; tempo livre para percorrer a cidade. Continuação até Menaggio, onde embarcaremos num *ferry* para cruzar o lago e chegar a Varenna. Tempo para conhecer esta vila e prosseguimento para a Suíça, até chegarmos a Lugano. Almoço em restaurante local. Esta cidade rodeada de montanhas é ao mesmo tempo a



Todos os menores de idade viajando sem os pais ou com apenas um deles necessitam ainda de autorização oficial de viagem ao estrangeiro.

O alojamento realizar-se-á de acordo com a categoria hoteleira acima indicada e de acordo com hotéis indicados como previstos ou similares. A maioria dos hotéis não dispõe de triplos mas sim de duplos com camas extras (não aconselhável para 3 adultos). Havendo hotéis que disponham de vários tipos de quartos, os reservados para os circuitos serão sempre do tipo *standard*.

Os preços estão igualmente sujeitos a alterações cambiais, passíveis de ocorrer até 20 dias da partida ou até à data de pagamento final do grupo. Os lugares de prestação de serviço das refeições indicados nos itinerários são orientativos; os mesmos podem ser realizados noutros pontos do mesmo percurso e proporcionados nos hotéis onde pernoitam ou em restaurantes locais.

Política de cancelamento: até 30 de Junho de 2026 perda da taxa de inscrição; após esta data, consulte a Secretaria do Grupo Desportivo, no Porto.

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: FlashViagens, RNAVT n.º 2094

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



residência do *jet set* internacional, com um centro antigo fechado ao trânsito. Poderemos passear pelas suas ruas, ver os seus edifícios de estilo lombardo, os seus parques, etc., que fazem desta uma cidade cobiçada. Subiremos o monte de San Salvatore de funicular, de onde desfrutaremos de belas vistas do lago e da cidade. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.

09 de Setembro – PC – Lago de Como / Lago Maggiore / Ilhas Borromeas / Lago de Como

Saída para o lago Maggiore, um lago de origem glacial localizado na fronteira alpina da Itália e da Suíça, cuja beleza cénica o torna um dos destinos mais visitados. Chegada a Stresa, onde embarcaremos para um passeio de barco e conheceremos as ilhas Borromeas. Veremos: a ilha Madre, um lugar mágico. Faremos uma paragem na ilha dos Pescadores, a menor das três, que preserva e uma pitoresca aldeia de ruas estreitas. Terminaremos visitando a ilha Bella, onde Carlos III Borromeo mandou construir um maravilhoso palácio em homenagem à sua esposa Isabela. Almoço entre as visitas. Regresso de barco para Stresa e regresso ao nosso hotel, na região do Lago de Como. Jantar e alojamento.

10 de Setembro – MP – Lago de Como / Milão – Lisboa ou Porto

Regresso a Milão e visita do Museu Nacional de Ciência e Tecnologia Leonardo Da Vinci. Fundado em 1953, foi criado para expor os elementos mais importantes que fizeram parte da evolução científica e tecnológica ao longo da história. Está instalado no antigo Mosteiro de San Vittore, que data do séc. XVI. A sua ampla coleção aborda temas variados como: metalurgia, fundição e transporte, física, óptica, acústica, astronomia, desenvolvimento do cálculo, medição do tempo, impressão, cinema, fotografia, telefone e televisão. Pode ainda ver-se a primeira locomotiva de Itália. Uma das partes mais especiais do museu é dedicada ao mestre Leonardo da Vinci, homem que dominou as artes da ciência e da tecnologia. Poderá ver maquetas de madeira de variadas invenções do artista. Almoço em restaurante local. Tempo livre para continuar a conhecer a capital da Lombardia, admirando a grandiosidade dos seus edifícios, passeando pelas ruas da moda e/ou saboreando um *cappuccino* num dos cafés mais tradicionais do final do século XIX e início do século XX, tais como o Zucca, o Tavegia ou o Cova. Em hora a indicar, *transfer* para o aeroporto, formalidades e embarque com destino à cidade de saída.



Rota da Seda – Uzbequistão e Cazaquistão



De 12 a 21 de Setembro

Lisboa / Istambul... / Uzbequistão – Urgench /
/ Khiva / Bukhara / Samarcanda / Tashkent /
/ Cazaquistão – Almaty / Istambul / Lisboa

Por Direcção Nacional

> 12 de Setembro – Lisboa / / Istambul...

14.00h – Comparência no *hall* das partidas internacionais do Aeroporto de Lisboa, terminal 1, junto ao balcão dos CTT. Reunião com o guia da Travel Quality e formalidades de embarque.

17.05h – Saída do Voo TK 1760 directo a Istambul.

23.40h – Chegada ao Aeroporto de Istambul e mudança de avião. Noite a bordo.



Realização: de 12 a 21 de Setembro
Inscrição até: 30 de Abril
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 180 minutos antes da hora da partida
Valor: 2940 euros
Suplemento de quarto individual: 400 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 424 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: Passagem aérea Lisboa – Istambul – Urgench + Almaty – Istambul – Lisboa, em classe económica, em voos Turkish Airlines e com direito a 23 kg de bagagem de porão e 1 mala de cabina até 8 kg por pessoa; passagem aérea Tashkent – Almaty em classe económica, em voos Astana Airlines e com direito a 23 kg de bagagem de porão e 1 mala de cabina até 8 kg por pessoa; taxas de aeroporto 424 euros (soma dos 2 voos – podem alterar até ao dia de emissão dos bilhetes aéreos); viagem em comboio de alta velocidade Samarcanda – Tashkent; acompanhamento por guia/delegado da Travel Quality durante toda a viagem de Lisboa a Lisboa;

13 de Setembro – Uzbequistão – Urgench / Khiva

01.05h – Saída do Voo TK 262 directo ao Uzbequistão. Noite a bordo 6.50h – Chegada a Urgench e desembarque, transporte ao hotel e pequeno-almoço. Seguidamente, visita da cidade de Khiva (Património Mundial da Humanidade desde 1990), e a razão é por ser um dos melhores e mais bem conservados exemplos de arquitectura árabe na Ásia Central.

Destacamos o conjunto Kunya Ark (séc. II a.C.), Mesquita de Juma com as suas 212 colunas de madeira, as madraças Mohamed Amin Khan e Rahim Khan e o minarete de Kalta Minor.

Almoço incluído entre visitas.

De tarde, subida ao bastião de Oq Sheykh Baba (com entrada) para ver o pôr-do-sol, onde são feitas as melhores fotos panorâmicas de Khiva. Alojamento. Jantar.

14 de Setembro – Khiva / Bukhara

Pequeno-almoço no hotel. Continuação da visita de Khiva, destacando o mausoléu de Pakhlovon Makhmud, a madraça de Slom Khodja e o minarete, o Palácio de Tash Javli e o harém. Almoço incluído entre visitas.

De tarde viajamos para Bukhara, atravessando o deserto de Kasil-Kim. Alojamento. Jantar.

15 de Setembro – Bukhara

Pequeno-almoço, alojamento e jantar no mesmo hotel. Visita de dia inteiro a cidade de Bukhara.

Bukhara é Património Mundial da Humanidade, sendo uma das mais antigas do Uzbequistão! A visita inclui os mausoléus de Chashama Ayub e da dinastia Samaoniy (obra arquitectónica fabulosa), Cidadela Ark (casa dos soberanos de Bukhara), Mesquita de Bolo Khauz e Mesquita Poi Kalyan, Complexo Lyabi Khauz rodeado de 3 importantes madraças. Almoço incluído entre visitas.

16 de Setembro – Bukhara – Samarcanda

Pequeno-almoço no hotel. De manhã viajamos com destino a Samarcanda, outra cidade Património da Humanidade. Almoço incluído entre visitas. Na visita desta cidade destacamos: Observatório de Ulugbek, Mausoléu Gur Emir (sepulcro do conquistador Amir Temur, filhos e netos), Praça Registan (coração da cidade), ladeada por várias escolas islâmicas (madraças). Alojamento. Jantar.

guias locais para todas as visitas mencionadas; transporte em autocarro de turismo para os *transfers* e itinerários indicados; viagem de 10 dias = 8 noites de alojamento; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo, em hotéis de 4*; refeições conforme programa; *city tax* em Almaty; taxas turísticas hoteleiras e impostos inerentes; seguro de assistência multiviagens; taxas de turismo, serviços e IVA

Inscrição não inclui: taxas para fotos, vídeos ou filmes; gratificações = 70 euros por pessoa; seguro de cancelamento e doenças preexistentes; bagageiros e bebidas; outros serviços não mencionados

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



17 de Setembro – Samarcanda – Tashkent

Pequeno-almoço no hotel. Ainda em Samarcanda conheceremos a necrópole Shohi Zinda (lugar de peregrinação) e o Mercado Siyob. Almoço incluído entre visitas. Transporte à estação. Embarque em comboio de alta velocidade com destino à capital do Uzbequistão – Tashkent. Chegada a Tashkent, desembarque e transporte ao hotel. Alojamento. Jantar.

18 de Setembro – Tashkent

Pequeno-almoço no hotel. Visita de dia completo da cidade. Pela manhã, visita da zona antiga da cidade, incluindo a Biblioteca Nacional, onde se conserva o que se considera a versão mais antiga do livro sagrado “Alcorão de Usman”, e ainda o Grande Mercado de Chorsu. Almoço incluído entre visitas. De tarde, visitaremos a Praça da Independência e da Eternidade, a Praça da Ópera e Ballet e a Praça Amir Temur. Jantar.





Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Cartão europeu de seguro de doença. Obrigatório passaporte com validade mínima de 6 meses após a data de regresso, cuja fotocópia deve ser enviada previamente para a agência. Obrigatório informar de restrições alimentares

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Viagens e Turismo SA., Av. Sidónio Pais, n.º 8-5.º Esq. – 1050-214 Lisboa, Telemóvel 91 837 78 67 – NIF 501 313 915, RNAVT n.º 1864. lata 642 010 23

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>

19 de Setembro – Tashkent / Cazaquistão – Almaty

Pequeno-almoço no hotel. Transporte ao aeroporto para embarque com destino ao Cazaquistão. Almoço não incluído (devido ao horário previsto do voo). Chegada a Almaty e de imediato faremos uma visita da maior cidade do país e principal centro comercial e cultural. Situa-se na zona montanhosa do Cazaquistão, a cerca de 700/900m, na confluência dos rios Almaty Grande e Pequeno. A visita inicia-se pelo Parque Kok-Tobe (1130 mts), onde ao lado do parque encontramos uma torre de televisão de 350m. A sua localização é extraordinária, permitindo admirar os picos nevados das montanhas – é um verdadeiro cartão-postal de Almaty! São apenas 6 minutos para aqui chegar num teleférico que liga o centro da cidade de Almaty ao Monte kok-Tobe (1620m de comprimento). Alojamento. Jantar.

20 de Setembro – Almaty

Pequeno-almoço, alojamento e jantar no mesmo hotel. Visita da cidade incluindo: Parque dos 28 Guardiões, catedral da Ascensão, Museu dos Instrumentos Musicais Nacionais (mais de 1000 objectos, incluindo alguns deles muito raros). Visita ao Bazar Verde incluindo degustação de bebidas típicas locais tais como: leite de égua e de camela. Almoço incluído entre visitas. De tarde visitamos Medeo, onde existe o estádio de patinagem no gelo à maior altitude do mundo. Transporte em teleférico (6200m) até à estação de esqui Shymbulak, no vale de Trans-Ili Alatau a 2200m acima do nível do mar. Panorâmica soberba com ares puros e frescos e glaciares no cumel! Alojamento. Jantar.

21 de Setembro – Almaty / Istambul / Lisboa

De madrugada transporte ao Aeroporto. **05.30h** – Saída do Voo TK 351 com destino a Istambul.

09.45h – Chegada a Istambul. Mudança de avião.

12.45h – Saída do Voo TK 1759 para Lisboa.

15.50h – Chegada ao Aeroporto de Lisboa, desembarque e fim da viagem. Salvaguardamos o nosso direito de ajustar o itinerário e condições por questões operacionais.





Aracena, Minas de Rio Tinto e Serpa

De 3 a 5 de Outubro

Lisboa / Serpa / Aracena * Minas de Ríotinto / Lisboa

Por Direcção Nacional





Realização: de 3 a 5 de Outubro
Inscrição até: 30 de Abril
Ponto de encontro: Sete Rios
Hora: 7.15h
Valor: 550 euros
Suplemento de quarto individual: 130 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: transporte em autocarro de turismo; guia/delegado da agência; todas as refeições desde o almoço do 1.º dia ao almoço do 3.º dia; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo em hotel de 4*; passeio de 1 hora em comboio turístico em Aracena; entrada nas Grutas das Maravilhas em Aracena; visitas em Serpa: Museu do Cante Alentejano + Museu do Relógio (visita guiada) + Centro Histórico de Serpa (visita guiada); Parque Mineiro de Riotinto (visita guiada) – Museo Minero + Casa 21 + Peña de Hierro + Ferrocarril Minero; seguro básico obrigatório; taxas de turismo, serviços e IVA.

3 de Outubro – Lisboa / Serpa / Aracena

07.15h – Saída com destino ao Alentejo. Paragem de 30 minutos para pequeno-almoço livre, em área de serviço. Chegada a Serpa e visita a pé pelo centro histórico.

Visita de Serpa – Terra Forte

Sobre uma elevação a poucos quilómetros da margem esquerda do Guadiana, ergue-se a vila de Serpa, topónimo que remonta ao domínio romano há cerca de 2000 anos. No séc. VIII, durante o domínio do Islão, Serpa teve o nome de Sheberim. Em 1166 foi conquistada pelos Portugueses, mas logo em 1191 os Almorávidas reconquistaram-na e praticamente todo o território a sul do rio Tejo. Foi com D. Sancho II que em 1232 Serpa regressou à posse portuguesa. Em 1707, no decurso da Guerra de Sucessão do trono de Espanha, Serpa voltou a ser sediada uma última vez pelas tropas espanholas comandadas pelo duque de Ossuna.

A primeira impressão que temos de Serpa é a visão das suas grandiosas muralhas do castelo, onde se destacam as portas de Beja e as portas de Moura, as únicas sobreviventes das 5 portas primitivas.

Almoço incluído em restaurante local com ementa tradicional.

De tarde visitaremos ainda o Museu do Relógio – visita guiada (grupo dividido em 2 grupos de 20 pessoas cada) – e o Museu do Cante.

Continuação da viagem para Espanha e chegada a Aracena ao final do dia.

Alojamento no Hotel Barceló Aracena 4****. Jantar incluindo bebidas – excepto café.

4 de Outubro – Aracena / Minas de Riotinto / Aracena

Pequeno-almoço-*buffet* no hotel. Saída em autocarro com destino ao Parque Mineiro de Riotinto.

Recepção pelos guias locais especializados. A visita completa é composta por 4 partes: el Museo Minero, la Peña de Hierro, el Ferrocarril Minero, e La Casa 21.



Inscrição não inclui: gratificações; bagageiros; outros serviços não mencionados; refeições especiais (restrições alimentares) sem aviso prévio. 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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão válido.

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Uma viagem a Marte sem sair da Terra. Um rio único, uma paisagem singular, um cenário que nos remete para outro planeta, com menos vida, onde os peixes não encontram espaço e a vegetação é escassa. São as minas de Riotinto, cortadas por esse caudal que ganha a coloração do vinho.

Visitar o Parque Mineiro de Riotinto

Este complexo mineiro foi pioneiro neste sector, que se converteu num importante centro para a divulgação da história da indústria mineira, além do impacte da evolução social que teve nesta comarca.

Museo Minero

Este museu é o centro de interpretação do complexo. Está instalado no edifício que foi o antigo hospital da empresa Rio Tinto Company Limited. Aqui vamos conhecer os aspectos relacionados com a actividade mineira e ferroviária. Destacamos ainda a impressionante reprodução em tamanho real de um troço de uma mina romana.

Peña de Hierro

Esta mina é das mais antigas no complexo e foi também das mais activas

na extracção de cobre e enxofre até ao seu encerramento, em 1972.

Casa 21 Quando a Riotinto Company Limited comprou as minas e se estabeleceu na região, trouxe consigo todo o pessoal qualificado de que iria necessitar. A necessidade de se afastarem dos núcleos de obra fez que a empresa adquirisse os direitos de construção de uma série de casas, formando um bairro que mais tarde ficou conhecido como Bella Vista.

A Casa 21 é uma daquelas casas vitorianas – foi restaurada e convertida num museu.

Ferrocarril Minero

É o momento mais turístico do complexo. A linha de comboio que ligava Riotinto ao porto de Huelva foi construída logo após o estabelecimento da Riotinto Company Limited. A partir de 1964, com o início do tratamento dos minerais em Espanha, o comboio perdeu a sua utilidade, e, finalmente, em 1984, deixou de circular definitivamente.

Almoço incluído em restaurante local entre visitas. Regresso a Aracena. Jantar incluindo bebidas – excepto café.



Para mais informação
contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica
da viagem é da
responsabilidade de: TQ –
Travel Quality, Agência de
Viagens Lda., contribuinte
fiscal n.º 501 313 915,
matriculada na Conservatória
do Registo Comercial de
Lisboa, sob o número 2240-C.5
e com o RNAVT n.º 1864.
Condições gerais da viagem:
disponíveis na nossa página
em [https://www.gdbpi.pt/
main.asp?id=25&parentid=4&
etalheid=5100](https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100)



5 de Outubro – Aracena / Lisboa

Pequeno-almoço-*buffet* no hotel.
Check-out.

Nesta manhã iremos fazer visitas muito interessantes:

Faremos um passeio em comboio turístico, pelo centro histórico de Aracena, por cerca de 1 hora. Exploraremos todo o Centro Histórico, conhecendo os monumentos mais emblemáticos até subir ao Morro do Castelo, onde faremos uma paragem de aproximadamente 15 minutos para visitar a Igreja Gótica do século XIII, a torre mudéjar e as impressionantes vistas do Parque Natural da Serra de Aracena. Depois, continuaremos o passeio por outra parte do Centro Histórico até chegarmos ao ponto de partida. (Todo o passeio conta com uma explicação guiada em português.) Visita da Gruta das Maravilhas.

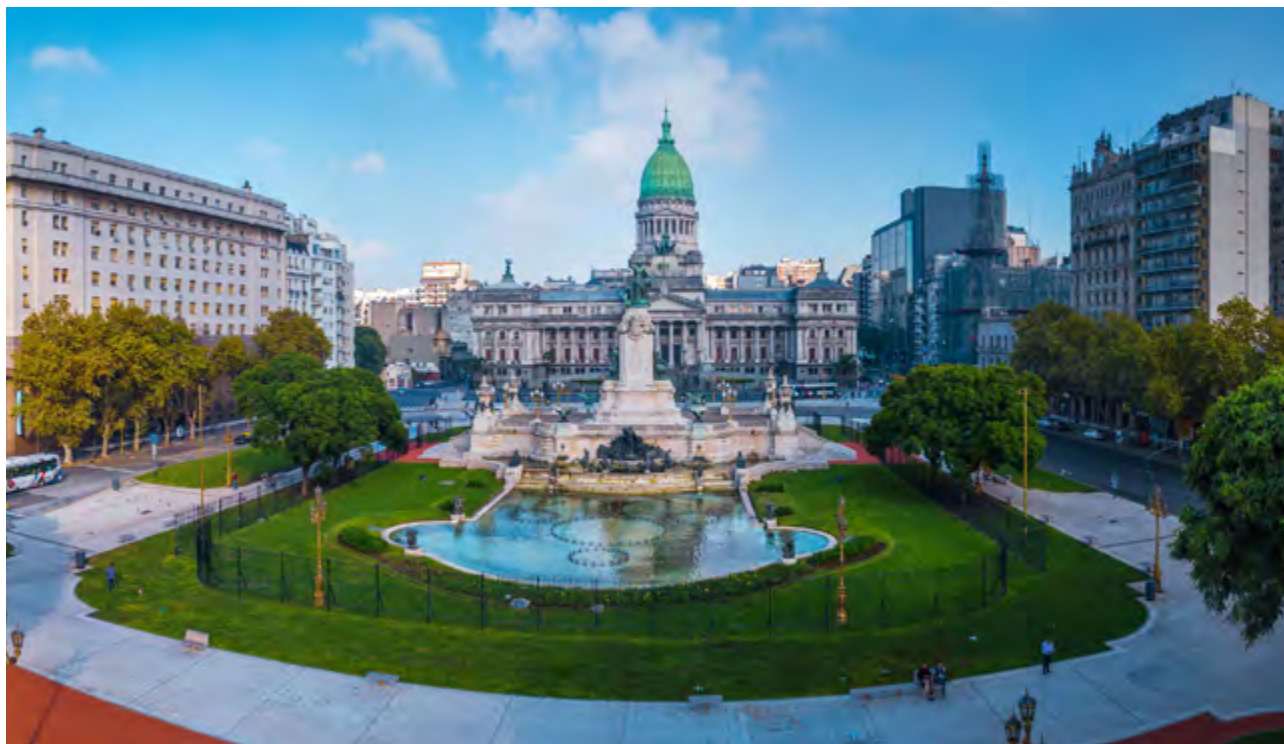
A Gruta das Maravilhas é um tesouro nacional onde irá entrar num mundo de fantasia. Formada por milhões de anos de erosão, esta foi a primeira caverna da Espanha a ser aberta ao público com intenções turísticas, em 1914. Venha descobrir todo o surrealismo deste lugar.

O primeiro grande espaço será a Sala das Conchas, onde a água é abundante, e que o levará até às próximas salas: o Salão dos Brilhantes e a Sala dos Mantos de Manila, a primeira com cristais e a segunda com estalactites de várias cores.

Mais adiante fica o grande lago, o último ponto antes de chegar ao segundo nível, onde grandes colunas lhe darão as boas-vindas à Sala da Catedral. Depois só faltará conhecer a Vidraria de Deus, a Sala dos Grãos-de-Bico, com os seus pequenos cristais, e finalmente, antes da saída, a Sala dos Desnudos.

Almoço em restaurante local: Acepipes ibéricos a partilhar por cada 4 pessoas; (presunto, *caña de lomo*, chouriço, salsichão, morcela); sopa de legumes; lombo Ibérico à *la castellana* com batatas; sobremesa caseira; pão; bebidas. Regresso a Lisboa. Chegada prevista pelas 20.00h.

Salvaguardamos o direito de alterar ou ajustar a ordem das visitas por questões operacionais.



Argentina

Emoção * Aventura * Sedução
De 10 a 19 de Novembro

Lisboa / Madrid / Buenos Aires / Tigre / Ushuaia /
Parque Nacional Tierra del Fuego / Comboio do Fim
do Mundo / El Calafate / Todo Glaciares / Refugio
Spegazzini / Glaciar Perito Moreno / Buenos Aires /
Madrid / Lisboa

Por Direcção Nacional

> 10 de Novembro – Lisboa / Madrid /
Buenos Aires

17.00h – Comparência no *hall* das
partidas internacionais do Aeroporto
de Lisboa, terminal 1, junto ao balcão
dos CTT. Reunião com o guia da Travel
Quality e formalidades de embarque.

20.05h – Saída do Voo UX 1160 directo
a Madrid.

22.20h – Chegada ao Aeroporto de
Madrid – Barajas, mudança de avião.

23.55h – Saída do Voo UX 41 direto a
Buenos Aires. Noite a bordo.

11 de Novembro – Buenos Aires

08.50h – Chegada a Buenos Aires,
formalidades aduaneiras, desembarque,
recolha de bagagem e acolhimento pelos
nossos representantes locais. Transporte
ao hotel. Almoço.

Realização: de 10 a 19 de Maio

Inscrição até: 30 de Abril

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa

Hora: 185 minutos antes da hora da partida

Valor: 4250 euros

Suplemento de quarto

individual: 700 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 565 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: passagem aérea Lisboa – Madrid – Buenos Aires – Madrid – Lisboa, em classe económica, em voos Air Europa e com direito a 25 kg de bagagem de porão e 1 mala de cabina até 10 kg por pessoa; passagem aérea em voos regulares da Aerolíneas Argentinas El Calafate – Ushuaia – Buenos Aires, em classe económica, em voos Ibéria; taxas de aeroporto, combustível e segurança no montante de 516 euros para a Air Europa (podem ser alteradas até ao dia de emissão dos bilhetes aéreos) – à data de hoje; taxas de aeroporto, combustível e segurança no

De tarde visita panorâmica da cidade com guia local.

Passaremos na Avenida 9 de Julho, Teatro Colón, Obelisco, Diagonal e Plaza de Mayo para visita à Catedral Metropolitana. Teremos ainda a oportunidade de olhar para Casa Rosada, Banco da Nação, Casa do Governo e Cabildo. Alojamento no Novotel 4* ou similar. Jantar.

12 de Novembro – Buenos Aires / Tigre / Buenos Aires

O tour deste dia começa com um passeio pela Avenida Costanera, ao longo do rio de la Plata, saindo do centro da cidade para San Isidro. Admiramos a sua catedral e as muitas mansões habitadas por antigas famílias aristocráticas. Em Tigre, embarcaremos num catamarã para um cruzeiro de 40 minutos pelo delta. No final do passeio de barco, regresso ao porto para voltar a embarcar no autocarro para a viagem de regresso a Buenos Aires. «Tigre é uma cidade argentina localizada ao norte da cidade de Buenos Aires. Nas proximidades, o Museu do Mate traça a história da bebida tradicional

argentina semelhante ao chá e possui um bar desta bebida. Clubes de remo e restaurantes alinham-se ao longo do Paseo Victoria, uma esplanada à beira do rio.» Almoço. Tarde livre.

Em horário a informar localmente, saída para jantar e assistir a um *show* de tango, onde seremos envolvidos pelas melodias de Gardel e Piazzola.

13 de Novembro – Buenos Aires / Ushuaia

Bem cedo, transporte ao Aeroporto Aeroparque Internacional Jorge Newbery **08.05h** – Saída do voo AR 1886 **11.45h** – Chegada a Ushuaia. Desembarque e acolhimento pelos nossos representantes locais. Transporte ao restaurante para almoço. De tarde, embarcaremos no porto turístico do canal de Beagle através do Paso Chico. O canal é cortado ao centro por uma linha imaginária que divide Argentina e Chile. Assim, navegamos por águas argentinas, mas apreciamos também as montanhas e as ilhas do lado chileno do canal. Logo no início da navegação, já podemos desfrutar da bela baía Ushuaia e observar a posição





montante de 49 euros para as Aerolíneas Argentinas (podem ser alteradas até ao dia de emissão dos bilhetes aéreos) – à data de hoje; transporte em autocarro de turismo para *transfers* e visitas mencionadas; acompanhamento por guia/delegado da Travel Quality durante toda a viagem de Lisboa a Lisboa; guias locais para todas as visitas mencionadas; viagem de 10 dias = 7 noites de alojamento; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo, em hotéis de 4*; refeições conforme programa; ecotaxas; taxas turísticas e hoteleiras e impostos inerentes; Seguro de Assistência Multiviagens; taxas de turismo, serviços e IVA. Inscrição não inclui: bagageiros; bebidas; gratificações; outros serviços não mencionados.

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

privilegiada da cidade, que se encontra cercada por magníficas montanhas e glaciares. No caminho, passamos pela ilha dos Pássaros, onde admiraremos diversas aves marinhas fueguinas, tais como skúas (moleiros-grandes), albatrozes, gaivotas, cauquenes e patos. Chegamos à famosa ilha dos Lobos, que abriga dois tipos de lobo-marinho. Junto a eles, é possível visitar também os *cormoranes*, que são geralmente confundidos com pinguins. Navegando um pouco mais além, chegamos ao emblemático Farol Les Eclaireurs. Ali se encontram outras colónias de *cormoranes*, os *imperiais* e os *roqueros*. Um pouco mais à frente, avistamos os pinguins na ilha Martillo – ponto alto dessa navegação. No retorno a Ushuaia, poderemos observar o povoado mais austral do planeta, localizado em Puerto Williams – uma ilha chilena do canal de Beagle. Esta é a oportunidade de admirar tanta beleza e peculiaridades desta região! Alojamento no Hotel Los Acebos 4* ou similar. Jantar.

14 de Novembro – Ushuaia / Parque Nacional da Tierra del Fuego + Comboio do Fim do Mundo

Pequeno-almoço e alojamento no mesmo hotel. Jantar livre.

Neste dia faremos uma visita ao Parque Nacional da Tierra del Fuego, incluindo um passeio no Comboio do Fim do Mundo. A somente 11 km de Ushuaia fica a Terra do Fogo, um deslumbrante parque nacional localizado realmente no fim do mundo – é o parque nacional mais meridional do planeta. Partindo de Ushuaia, imediatamente perceberá uma alteração na paisagem, ao passar pelos pitorescos lagos, lagoas e rios da Patagónia, todos os mananciais de águas que saem pelo famoso canal de Beagle. Passando pelo monte Susana, chegará à antiga prisão, agora local do caminho-de-ferro do Sul da Terra do Fogo (também conhecida como Comboio do Fim do Mundo). Passeio de comboio.

Saída da estação pela rota da velha ferrovia, que antigamente mantinha os prisioneiros que cortavam madeira da floresta e a transportava para a cidade, para construir edifícios e fornecer calor.

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Obrigatório passaporte com validade mínima de 6 meses após a data de regresso, cuja fotocópia deve ser enviada previamente para a agência. Cartão europeu de seguro de doença.

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Viagens e Turismo SA, Av. Sidónio Pais, n.º 8-5.º Esq. – 1050-214 Lisboa, Telemóvel: (+351) 91 837 78 67, NIF 501313915, RNAVT n.º 1864, lata: 642 010 23

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



Ao longo do caminho, cruzará pontes e turfeiras. O comboio faz uma breve paragem na Estação da Cascada de la Macarena, onde aprenderá sobre o povo indígena Yamana. Continuação da viagem em autocarro de turismo, pelo Parque Nacional da Tierra del Fuego, com paisagens de tirar o fôlego, entre colónias de castores, visons e coelhos até chegarem à baía de Lapataia, onde termina a Ruta Nacional 3. Almoço entre visitas.

15 de Novembro – Ushuaia / El Calafate

Pequeno-almoço no hotel. *Transfer* para o Aeroporto.

12.20h – Saída do Voo 1895.

13.40h – Chegada a El Calafate.

Transfer para o hotel.

Almoço não incluído devido ao horário do voo. Alojamento no Hotel Calafate Park 4* ou similar. Jantar.

16 de Novembro – El Calafate / Todo Glaciares / Refugio Spegazzini

Pequeno-almoço, alojamento e jantar no hotel.

Saída para o porto de Punta Bandera, a 47 km da cidade. Navega o braço norte do lago Argentino para nos situar a 14 km do glaciar Upsala (um dos maiores), também navega em frente ao glaciar Spegazzini (o mais alto). A navegação passa por espectaculares icebergues de tamanho enorme e de variadas formas. Um desembarque é feito na

Base Spegazzini, onde se inicia uma caminhada através da floresta pelas passarelas até chegar ao Restaurante Refúgio Spegazzini, onde poderão almoçar. Quando terminar, regresso para o porto de Punta Bandera e seguidamente ao hotel.

17 de Novembro – El Calafate / Glaciar Perito Moreno / Buenos Aires

Pequeno-almoço no hotel. O glaciar Perito Moreno é uma das paisagens mais belas e emblemáticas da Patagónia Argentina. A sua imensa superfície de gelo passa da Argentina ao Chile numa paisagem única.

Saimos do hotel em El Calafate de manhã cedo em direcção ao Parque Nacional do Glaciar. São 80km com o lago Argentino sempre à vista. Chegando ao parque, temos tempo para observar o glaciar Perito Moreno de frente, através das várias passarelas. Vemos o belo tom azul deste imenso glaciar!

Depois de visitarmos o parque, percorreremos os passadiços e observaremos o glaciar, e, com sorte, as suas rupturas. Almoço incluído entre visitas. Transporte para o aeroporto.

17.40h – Saída do Voo Ar 1899 para Buenos Aires.

20.40h – Chegada a Buenos Aires.

Transporte para o hotel e alojamento. Jantar livre.

18 de Novembro – Buenos Aires / Madrid

Pequeno-almoço no hotel. Transporte ao aeroporto.

13.15h – Saída do voo UX 42 com destino a Madrid. Noite a bordo.

19 de Novembro – Madrid / Lisboa

05.10h – Chegada ao Aeroporto de Madrid. Mudança de avião.

06.30h – Saída do Voo UX 1159 para Lisboa.

06.50h – Chegada ao Aeroporto de Lisboa, desembarque e fim da viagem.

Salvaguardamos o direito de ajustar o itinerário e as condições por questões operacionais.



[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2025 o Grupo Desportivo propõe um conjunto de viagens *City Breaks*, que querem continuar a ocupar um lugar junto dos associados.

As viagens *City Breaks*, ou Escapadas, têm como base os preços mais baixos tanto da companhia aérea como do hotel, sendo os lugares limitados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.



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

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: 530 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 91,03 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 em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 91,03 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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

Escapada a Bilbao

> Nas margens do mar Cantábrico encontramos Bilbao, cidade onde se combina a tradição do Centro Histórico com o vanguardismo da sua moderna arquitectura.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou do Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 140 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 66,69 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 66,69 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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

[viagens city breaks]



Ficha de inscrição: disponível em https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo
A organização técnica das viagens é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Viagens e Turismo SA. – Rua da Tobis Portuguesa 4 Esc D - 1750-292 Lisboa Telefone +351 213 199 440 NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



Condições gerais das viagens: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



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

Escapada a Copenhaga

> *Pequena Sereia* no Báltico. Uma estátua de bronze de uma sereia guarda o horizonte marinho em Copenhaga. É o símbolo de um território somado ao Báltico com a mesma graça que das ninfas do mar. Copenhaga (em dinamarquês: Kobenhavn), que significa «Porto dos

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto (via Lisboa – não tem voo directo)
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 575 euros
Suplemento de quarto individual: 190 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 92,50 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel***; IVA, taxas



Mercadores». O nome faz homenagem à sua história, pois a cidade foi noutro tempo um dos principais núcleos comerciais do Norte europeu. <

de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível: 92,50 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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

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: 490 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 116,65 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 em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 116,65 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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de passaporte

[viagens city breaks]

Por outro lado, se preferir uma viagem “por medida” não deixe de consultar o Grupo Desportivo. **Somos capazes de o surpreender.**



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

Escapada a Nova Iorque

- > Mais vibrante que nunca, esta cidade não pára, continua frenética, a abraçar o mundo, reinventando-se a cada segundo. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 1330 euros
Suplemento de quarto individual: 180 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 256,37 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 4 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 256,37 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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística aos Estados Unidos necessitam de visto de entrada (ESTA)

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: 510 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 94,98 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 ***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 94,98 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: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

[viagens city breaks]



Ficha de inscrição: disponível em https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica das viagens é da responsabilidade de:

TQ – Travel Quality,
Viagens e Turismo SA. –
Rua da Tobis Portuguesa 4
Esc D - 1750-292 Lisboa
Telefone +351 213 199 440
NIPC 501313915
- RNAVT nº. 1864 - IATA 642
140 54



Condições gerais das viagens: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



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

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: 84,83 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 em hotel***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 84,83 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: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. 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

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: 535 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: 79,45 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 em hotel***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 79,45 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: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. 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

[apartamentos]

Apartamentos

Cabanas de Tavira
– Pedras da Rainha

> Localização

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



Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro



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

Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro.

A taxa de inscrição é de 36 euros.

No período entre 30 de Maio e 26 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 11 de Abril a 30 de Maio, e de 26 de Setembro a 3 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

Obrigações dos utentes

Os utentes obrigam-se a preservar o equipamento e os utensílios de que dispõem nos apartamentos, e a respeitar o regulamento em vigor nas agências imobiliárias.

Qualquer anomalia verificada deverá ser em primeiro lugar comunicada à recepção dos apartamentos e posteriormente à Direcção do Grupo Desportivo, caso o entenda.

Durante a permanência nos apartamentos, poderá ficar retido na recepção um cartão de identificação.

Todos os prejuízos causados nos apartamentos são da exclusiva responsabilidade dos utentes.

Tabela de preços dos apartamentos – 2026

ÉPOCAS E PREÇOS

Páscoa	Baixa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
01/04 a 11/04	03/10 a 31/10	11/04 a 30/05, e 26/09 a 03/10	30/05 a 27/06, e 12/09 a 26/09	27/06 a 11/07, e 29/08 a 12/09	11/07 a 29/08
94,00 euros	50,00 euros	94,00 euros	98,00 euros	144,00 euros	195,00 euros

Turismo rural



Almeirim

Casa de Besteiros

Telefone: 243 595 474 / 91 752 60 10

Localização: Quinta da Variorum, Estrada do Arneiro da Volta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% em relação à tarifa disponível.



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: 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.



Castelo de Vide

Casa Amarela

Telefone: 245 905 878 / 96 664 96 86

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

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



Castro Verde – Piçarras

Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016 / 96 254 49 33

Localização: Monte da Ameixa, Piçarras, 7780-258 Castro Verde. Situado a 6 km da auto-estrada 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.



Figueira de Castelo Rodrigo

Hospedaria do Convento

Telefone: 92 785 32 87

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



Folhada

Marco de Canaveses Casa da Quintã

Telefone: 96 760 63 85

Localização: a cerca de 8 km de Amarante – placa giratória a proporcionar a descoberta das Terras de Basto, do Minho e de Trás-os-Montes, com as quais faz fronteira – e a 10 km de Marco de Canaveses, proporcionando também a descoberta do Douro dada a proximidade da Régua (30 km), centro económico daquela região.

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



Ilha de São Miguel – Açores

Quinta da Mó

Telefone: 91 780 02 81

Localização: Ilha de São Miguel, Açores, Rua das Águas Quentes n.º 66, 9675-040 Furnas

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

Site: www.quintadamo.com



Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480 / 96 332 38 05

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

[turismo rural]



Oleiros

S. Torcato Moradal

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



Ponte de Lima

Casa de Chandezil

Telefone: 91 839 16 48

Localização: a Casa de Chandezil está situada a cerca de 3km de Ponte de Lima, em Santa Comba.

Condições: 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: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão na época baixa e de 7% na época alta, de 15 de Junho a 15 de Setembro. Os preços de balcão podem ser consultados no *site*, ou directamente com o hotel.



Seia – Quinta do Crestelo

Aparthotel na Serra da Estrela

Telefone: 96 857 89 21 / 238 320 050

Localização: na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a Quinta do Crestelo. A morada é Avenida dos Bombeiros Voluntários, 6270-909 Seia.

Condições: desconto de 10% sobre os valores de tabela, excepto épocas festivas (Natal, Fim de Ano, Carnaval e Páscoa).



Peniche – Serra d'El Rei

Quinta do Juncal

Telefone: 91 594 43 25

Localização: Peniche – Serra d'El Rei 2510-192 Óbidos

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



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefone: 91 627 89 89 / 93 372 86 01

Localização: Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre o preço de referência (*booking*).



Seia

Casa das Tílias

Telefone: 96 400 85 85

Localização: Vila de São Romão, junto a Seia, a principal porta de entrada no Parque Natural da Serra da Estrela.

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



Seixo da Beira – Serra da Estrela

Casa do Forno da Aldeia

Telefone: 93 231 71 52

Localização: Aldeia de Pedras Ruivas, Seixo da Beira, concelho de Oliveira de Hospital. Apenas a 27 km de Viseu, 20 km de Seia, 2 km das termas de Caldas da Felgueira e 15 km das termas de Alcafache. Para além das acessibilidades rodoviárias (A25, IC12, IP3) existe acesso em comboio, na estação de caminho-de-ferro de Nelas, e ainda em autocarro, central de camionagem também em Nelas. Existe posto de táxi na aldeia.

Condições: desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana e desconto de 10% ao fim-de-semana.

[turismo rural]



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: os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.



Vale de Amoreira – Manteigas

Casa Lagar da Alagoa

Telefone: 275 487 024 / 91 868 86 02

Localização: Parque natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana, desconto de 10% ao fim de semana. Descontos válidos apenas para reservas directas.



Vale de Cambra – Rôge

Traços de Outrora

Telefone: 91 879 56 74 /

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

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



Vieira do Minho

Casa dos Martinhos

Telefone: 93 438 47 44 / 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: 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: 253 648 270 / 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: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vila Ruiva – Cuba

Casa do Alto da Eira

Telefone: 96 540 54 32 / 96 557 99 18

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

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão para casa completa com 4 quartos.



Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

Telefone: 282 973 218 / 91 619 21 19

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.



Vinhais – Rio de Fornos

Casa do Rebelhe

Telefone: 93 427 70 40

Localização: A Casa do Rebelhe situa-se na pacata aldeia de Rio de Fornos, a cerca de 3 km de Vinhais, a 30 km de Bragança e a 20 km da fronteira de Espanha via Moimenta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela geral.

DIRECÇÃO REGIONAL SUL

Av. de Fontes Pereira de Melo, n.º 51 – piso –1 1050-120 Lisboa
Tel.: 21 723 42 13 / 21 723 42 48 / 92 578 47 18
Ext.: 8002053/8002050
Horário: 9.00h-18.00h
 De segunda a sexta
E-mail: sul@gdbpi.pt
 grupodesportivo sul@bancobpi.pt
Cod. CI – 1077

DIRECÇÃO REGIONAL NORTE

Rua Dom João IV, n.º 640 4000-299 Porto
Tel.: 22 607 43 00 / 91 320 99 95
Ext.: 8008040
Horário: 8.30h-12.00h e 13.00h-17.30h
 De segunda a sexta
E-mail: norte@gdbpi.pt
 grupodesportivo norte@bancobpi.pt
Cod. CI – 2039

SITE

www.gdbpi.pt (disponível na Intranet)
E-mail: gestor@gdbpi.pt

BAR

Rua Dom João IV, n.º 640 13.00h-19.00h

CURSOS DE FORMAÇÃO ARTÍSTICA

Av. de Fontes Pereira de Melo, n.º 51 – piso –1

SALA POLIVALENTE

Av. de Fontes Pereira de Melo, n.º 51 – piso –1 09.00h-19.00h
 Rua Dom João IV, n.º 640 10.00h-19.00h

Ensaio do Coro

À quinta-feira a partir das 16.00h

Ensaio do Orfeão

À quinta-feira às 18.00h

ATLETISMO

Rui Duque
 tel.: 92 529 91 55
 rui.carlos.duque@bancobpi.pt

Pedro Figueiredo
 tel.: 939702305
 pedro.miguel.figueiredo@bancobpi.pt

Ana Pires
 tel.: 22 607 43 00
 norte@gdbpi.pt

Duarte Cardoso
 tel.: 22 607 32 46
 norte@gdbpi.pt

BASQUETEBOL

Jorge Almeida
 tel.: 21 723 42 83
 jorge.henriques.almeida@gmail.com

Francisco Barata
 tel.: 93 640 64 16
 fa2barata@gmail.com

Jorge Sousa
 tel.: 91 747 71 44
 jorgefsousa@live.com

Manuel Correia
 tel.: 22 607 21 94
 manuel.augusto.correia@bancobpi.pt

Manuel Correia
 tel.: 22 607 21 94
 manuel.augusto.correia@bancobpi.pt

BIBLIOTECA

Carla Pinto
 tel.: 93 970 05 25
 carla.alexandra.pinto@bancobpi.pt

João Sampaio
 tel.: 22 607 32 49
 norte@gdbpi.pt

BOWLING

Rui Duque
 tel.: 92 529 91 55
 rui.carlos.duque@bancobpi.pt

Jorge Teixeira
 tel.: 91 823 20 57

Jorge Sousa
 tel.: 91 747 71 44
 jorgefsousa@live.com

José Caldas
 tel.: 22 608 85 44
 jose.manuel.caldas@bancobpi.pt

CAMINHADAS

Fátima Pereira
 tel.: 96 265 40 45
 fatima1958pereira@hotmail.com

Duarte Cardoso
 tel.: 226073246
 norte@gdbpi.pt

Rosa Moura
 tel.: 226073245
 norte@gdbpi.pt

Ensaio do Coro
 À quinta-feira a partir das 16.00h

Ensaio do Orfeão
 À quinta-feira às 18.00h

Ensaio do Orfeão
 À quinta-feira às 18.00h

CAMPOS DE FÉRIAS

Oswaldo Silva
 tel.: 21 723 42 70
 sul@gdbpi.pt

CICLOTURISMO/BTT
Luis Remédio
 tel.: 93 970 22 32
 luis.filipe.remedio@bancobpi.pt

CORO/ORFEÃO
Carla Pinto
 tel.: 93 970 05 25
 carla.alexandra.pinto@bancobpi.pt

Fernando Barnabé
 tel.: 91 476 50 61
 fernandojose.barnabe@gmail.com

Ensaio: quinta-feira às 16.00h, em Lisboa e às 18.00h, no Porto

Ensaio: quinta-feira às 16.00h, em Lisboa e às 18.00h, no Porto

Ensaio: quinta-feira às 16.00h, em Lisboa e às 18.00h, no Porto

CURSOS DE FORMAÇÃO
Sandra Nascimento
 sandra.reis.nascimento@bancobpi.pt

Pilar Batoréu
 tel.: 91 710 94 71
 pilarbatoreu@gmail.com

José Caldas
 tel.: 22 607 32 45
 norte@gdbpi.pt

José Caldas
 tel.: 22 607 32 45
 norte@gdbpi.pt

DANÇAS DE SALÃO
Fátima Pereira
 tel.: 96 265 40 45
 fatima1958pereira@hotmail.com

DEFESA PESSOAL
Ana Fortes
 tel.: 21 350 54 58
 ana.cristina.fortes@bancobpi.pt

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

Victor Camisão
 tel.: 22 607 43 00
 victor.camisao@gmail.com

FOTOGRAFIA

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

MERGULHO

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Pedro Ribeiro
 tel.: 96 401 41 27
 pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

RAFTING

E CANOAGEM
Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Pedro Ferreira
 tel.: 21 321 37 08
 pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

TIRO AOS PRATOS

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

Joaquim Rubira
 tel.: 91 949 36 59
 joaquim.rubira@gmail.com

</

[a fechar]

O Grupo Desportivo e a oferta aos Sócios

Em Fevereiro vai chegar a sua casa o *Associativo* n.º 86 carregadinho de novas iniciativas para o trimestre e também vai poder avaliar, se ainda não o fez, como decorreram as muitas e variadas actividades do trimestre passado.



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

> O Grupo Desportivo é transparente e não deixa nem quer que os sócios ignorem como decorreram as iniciativas, e para isso utiliza mais frequentemente a opinião de um(a) dos participantes para que todos tenham acesso a uma opinião tanto quanto possível isenta.

Nesta edição vai encontrar o calendário de Viagens actualizado – e quem sabe se aquela viagem que anda há algum tempo a querer fazer não estará detalhada e incluída nas páginas de 41 a 64? Quanto ao preço?, ou ao pagamento? Não tem desculpa, não encontra mais barato nem melhor em lado nenhum e se quiser ainda pode pagar em até 14 prestações mensais.

Ser sócio do Grupo Desportivo tem mais vantagens.

Mas se o seu interesse passa por outras áreas, se é mais adepto do desporto, por exemplo, então também temos. O Grupo Desportivo não o é só de nome, é-o porque apoia o desporto de forma geral – por exemplo: o atletismo, com uma presença forte no apoio ao primeiro preço das inscrições; ou o padel, na promoção de torneios; ou o ténis de mesa, ou a pesca... gosta de pescar? E gostaria

de o fazer integrado numa equipa? Então tem aqui a sua oportunidade. Contacte o Grupo Desportivo e em breve a sua vida pode ser diferente! E podíamos continuar!

Ser sócio do Grupo Desportivo tem muitas vantagens.

Mas se o seu interesse passa por uma vertente mais cultural, então nós estamos lá, e nesta revista há razões mais que suficientes para encontrar um novo sentido para a sua vida... ou não!

Não é obrigatório mas deixa claro que nós, no Grupo Desportivo, entendemo-nos como uma grande família e que o trabalho que realizamos diariamente tem sempre que ver com os sócios, seja qual for o olhar com que vemos o Grupo Desportivo.

Leia calmamente o *Associativo* e perceba até que ponto o Grupo Desportivo o pode “ajudar”.

Julgo que esta conversa não pode acabar sem que antes falemos das mais de 700 parcerias que o Grupo tem, e onde pontificam muitos acordos: na área dos combustíveis com a Repsol; na compra e venda de propriedades, com colaboradores da Remax; ou na área da saúde, com a Farmácia Internacional.

O Grupo Desportivo não é só esta versão do *Associativo*, disponibiliza também uma versão digital, através da nossa página em www.gdbpi.pt; enviamos mensalmente uma *newsletter* digital para todos os Sócios a lembrar as nossas propostas mensais e os destaques do mês, e pode consultar-nos por *e-mail* ou telefone, porque será sempre atendido com simpatia e prontidão.

É também por isto que, com frequência, solicitamos aos sócios que actualizem os seus dados pessoais, por forma a permitir o nosso contacto com qualquer tipo de informação escrita ou digital que regularmente queiramos levar ao seu contacto.

Se quiser pode vir tomar um cafezinho connosco, em Lisboa na Av. de Fontes Pereira de Melo, 51 e no Porto na R. de Dom João IV, 640.

A conversa vai boa, mas quero aproveitar para neste princípio de ano lhe desejar a si e aos seus familiares um excelente Ano Novo.

E peço-lhe que aceite o meu abraço de amizade.

Isto de ser sócio do Grupo Desportivo tem muito mais vantagens.

Participe na vida do Grupo Desportivo.



Concretize um Sonho

Sabia que pode transformar um simples contacto num grande negócio?

Conhece alguém que queira comprar ou vender casa, fale comigo!

Ao confiar em mim e na força do Grupo Remax Latina, está a garantir:

- Uma rede de contactos para vender/comprar com segurança.
- Um serviço personalizado e dedicado a cada cliente.
- A experiência e a solidez de quem sabe fazer acontecer.

Vamos juntos fazer o melhor negócio possível?

Miguel Ferreira

Consultor Imobiliário | Real Estate Agent

+351 932 350 406

miguel.cferreira@remax.pt



VENDA OU COMPRA, tem dúvidas ou questões, CONTACTE-ME.

CONTE COMIGO para apoio ou esclarecimento e ganhe até "3.500€"

TIAGO CADEIREIRO
CONSULTOR IMOBILIÁRIO



+351 965 495 053



tclopes@remax.pt



tcconsultor

"HÁ 12 ANOS A AJUDAR OS MEUS CLIENTES A TOMAR BOAS DECISÕES"







GRUPO DESPORTIVO



Multienergia Repsol, múltiplas vantagens para si

Descubra tudo o que tem a ganhar ao aderir aos cartões Solred e Mobilidade elétrica.

Vantagens Cartão Solred para associados

-  **Ganhe acesso à maior rede ibérica.**
Cerca de 4.000 estações de serviço - 500 em Portugal.
-  **Produtos de qualidade - aditivos incorporados que garantem melhor performance das viaturas.**
-  **Crédito na lavagem e em aquisição de lubrificantes em qualquer Estação de Serviço Repsol aderente.**
-  **Acesso 24 horas por dia ao terminal exterior nas Estações de Serviço Repsol.**
-  **Pagamento de portagens [comissão de 3% + IVA], com possibilidade de associação à Via Verde.**
-  **Linha de atendimento 24 horas - no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 213 119 107.**



Agora até

16

Cênt./Litro



Vantagens Cartão Repsol Mobilidade Elétrica para associados

-  **Energia 100% renovável.**
-  **Cartão Repsol Mobilidade Elétrica pode ser utilizado em todos os pontos de carregamento de Portugal Continental e Ilhas, da rede Mobi.E.**
-  **Linha de atendimento gratuita, através do 800 226 624. Email de contacto: crc.mobilidade.eletrica.pt@repsol.com**



consulte condições aqui



Estas condições não são acumuláveis com eventuais promoções nas Estações de Serviço.

Nas transações prevalecerá o desconto maior pois aplicaremos a regra "the best off".

O valor das despesas efetuadas com o Cartão Solred Frota 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 sua ficha de sócio, disponível no nosso site, em impressos.