

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



[n.º 80 | Agosto
Outubro
2024 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

GRUPO DESPORTIVO



p. 37

Calendário
das Visitas Guiadas 2024/2025

p. 22

Em Outubro, todos os caminhos
vão dar a Coimbra

p. 28

Caminho Português
de Santiago (central)

p. 33

Cursos de Formação Artística
– Calendário anual

“UNINDO SONHOS E REALIDADE”

**VENDA OU COMPRA, tem dúvidas ou
questões, CONTACTE-ME.**

CONTE COMIGO para apoio ou esclarecimento
e ganhe até **“3.500€”**

TIAGO LOPES

CONSULTOR IMOBILIÁRIO



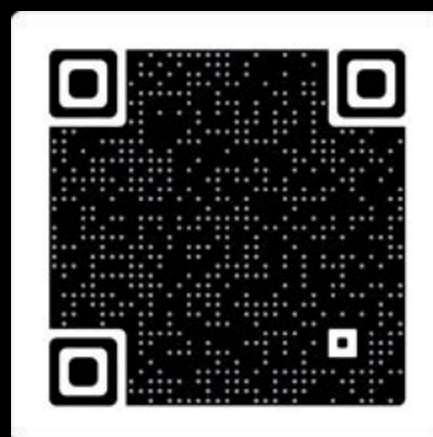
+351 965 495 053



tclopes@remax.pt



tl_real.estate



MAXIDOMUS, SOC.MED.IMO.,LDA.AMI 1718 CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENTE



GRUPO DESPORTIVO



RE/MAX
PAREDE

Grupo
Maxidomus
Cascais · Algarve · Costa de Prata

[editorial]

O Grupo Desportivo

Se estiver de férias, desejo-lhe uma boa continuação e fico à sua espera; se está para ir, desejo-lhe umas férias excelentes e até pode levar-nos para melhor nos avaliar; se já regressou, desejo-lhe um bom trabalho.



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

> Falar do Grupo Desportivo é fácil. Pode falar-se bem, mal, assim-assim, mas fala-se. E não vale a pena inventar, porque não tem sentido. Os sócios conhecem bem o Grupo Desportivo e conhecem bem o trabalho que os órgãos sociais desenvolvem, as dezenas de iniciativas que propomos em três áreas fundamentais: cultura, desporto e lazer. Naturalmente num universo como este do Grupo Desportivo, há sempre alguém que tem, ou julga ter, razões a apontar. E às vezes nem é pelas melhores razões.

O Grupo sabe, no Grupo sabe-se, que nem tudo corre bem, mas que também nem tudo corre mal. Mas sempre aceitámos a crítica como necessária. Aí sabemos que os sócios estão a interagir e a preocupar-se com o futuro do Grupo e estão a fazer aquilo a que os teóricos resolveram chamar, de forma simpática, a crítica construtiva.

O nosso grande desejo era de que todos, mas mesmo todos, se preocupassem com o Grupo Desportivo – cuja propriedade detêm – quer fosse pela actualização dos dados pessoais, nem que fosse só pela inserção da foto na sua área pessoal, que tanto custa ao Grupo em despesas desnecessárias, ou pela participação activa nas assembleias ou pela apresentação de ideias exequíveis, ou pela simples resposta a questões pertinentes, como, por exemplo, quando se pergunta se quer receber a revista *Associativo*, esta revista que agora está a receber, tal qual em papel ou no formato digital – hoje tão popularizado.

O Grupo Desportivo é uma associação sem fins lucrativos, sem ligações religiosas ou políticas, seja lá isso o que for, e cujos associados são os tra-

balhadores no activo e os reformados. Deste conjunto há os que participam muito, outros que participam pouco, outros que raramente participam, e ainda os que nunca participam, pelas mais variadas razões que são fundamentalmente a distância das nossas iniciativas em relação à residência de cada um e outras, todas elas bem enquadradas no querer de cada um, o que as justifica e valida como boas.

Naturalmente neste falar do Grupo Desportivo tem de ser referido o papel importante desempenhado na formação do conceito da família BPI, que o Grupo vem apoiando desde o ano da sua criação, em 2000, quer seja pela adopção do logo do Banco, quer seja pelo próprio nome institucional «Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI» quer seja pela forma como procuramos que as nossas iniciativas sejam realizadas com a qualidade devida ao nome, que é o do Banco BPI.

Mas como sempre, há quem pense que genericamente as nossas actividades são de boa qualidade, mas não precisava de ser tão boa; outros, que gostam do que o Grupo Desportivo oferece e outros nem tanto, o que é uma realidade habitual na sociedade gregária em que vivemos. O País inteiro faz isso e não tem nada de mal. Dizem que é a democracia a funcionar. Nós, no Grupo Desportivo, não somos surdos e vamos procurando adaptar os nossos padrões de funcionamento sem que isso belisque as regras de presença no mercado do Banco BPI, e também de alguma forma a aproveitar, por exemplo, os suportes de informação actualmente existentes.

Vamos continuar a querer interagir

com os nossos sócios, a querer que os sócios interajam com o Grupo, porque só assim podemos melhorar a qualidade do serviço que prestamos qualquer que seja a vertente da nossa actividade.

Falei aqui um pouco do Grupo Desportivo nesta revista, que vai chegar nos primeiros dias de Agosto a sua casa e pouco depois vamos apresentar-lhe algumas questões a que gostaríamos que nos respondesse e que tem que ver com a gestão do Grupo. Há matérias sobre as quais não devemos tomar decisões sem conhecer a sua opinião. Para responder utilize o *e-mail*, o SMS, o telefone, o telemóvel, ou passe por cá e venha beber um café connosco.

Sabemos que vamos encontrar muitos associados de férias mas no seu regresso vai encontrar-nos à sua espera. Temos várias propostas para si, que vão desde entrevistas, viagens, *city breaks*, cursos de formação, cozinha, pintura, exposições, visitas guiadas, caminhadas, turismo rural, um mundo de ofertas. Imagine que até pode pedir um cartão de mobilidade eléctrica ou, se ainda não o fez, um cartão frota do Grupo Desportivo, que lhe dá um desconto de 15 cêntimos em cada litro de combustível aditivado e que pode ser utilizado em qualquer parte do País – lá se vai a desculpa da deslocação!

Se estiver de férias, desejo-lhe uma boa continuação e fico à sua espera; se está para ir, desejo-lhe umas férias excelentes e até pode levar-nos para melhor nos avaliar; se já regressou, desejo-lhe um bom trabalho.

Em todo o caso, peço-lhe que aceite o meu abraço de amizade.

Até lá!

ÍNDICE

EDITORIAL

03

CALENDRÁRIO

05

VIDA ASSOCIATIVA

06

- 06 À conversa com...
Margarida Santos Lapa
- 13 Do Caminho de Fátima, pela orla marítima
- 14 Via Mariana – Crónica da 9.ª etapa
- 15 Via Mariana – Crónica da 10.ª etapa
- 16 Via Mariana – crónica da 11.ª etapa
- 17 Via Mariana – Crónica da 12.ª etapa
- 18 Passeio à ilha da Berlenga
- 19 S. João, porque não?
- 19 Passatempo dos Santos Populares
- 20 Gastronómicas
- 22 Em Outubro, todos os caminhos vão dar a Coimbra.
- 23 S Martinho em Os Severianos
- 24 Alentejo, Vila de Frades, Vinho da Talha
- 25 Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira.

CULTURA

28

- 28 Caminho Português de Santiago (central)
- 29 De entre Muge e Salvaterra
- 29 De Miranda do Douro
- 30 Encontro de coros em Penafiel
- 30 No trilho da Sra. da Consolação às Margens do Cávado
- 31 Comboio Vintage Miradouro
- 31 Exposição de Pintura
- 32 Exposição de pintura na Almirante Barroso
- 33 Cursos de Formação Artística – Calendário anual
- 33 Workshop de Massas Italianas
- 34 Nova edição do Curso Prático de Cozinha
- 35 Curso Avançado de Cozinha
- 36 Workshop de Doces e Sobremesas

- 36 Workshop de Risotto
- 37 Calendário das Visitas Guiadas 2024/2025
- 38 Actividades na natureza para 2024/2025
- 38 Castelo de Almourol
- 39 Escaroupim
- 40 Academia das Ciências
- 41 Convento da Penha Longa
- 42 Em Cartaz

DESPORTO

43

- 43 Corrida da mulher 2024
- 43 Uma época de altos e baixos
- 44 Crónica do Minho 300
- 45 Torneio Interno de Futsal
- 45 Open da Flor de Laranjeira
- 46 2.º Torneio de Padel – Open Primavera 2024
- 47 Carta de marinho
- 48 Pesca Desportiva – Convite
- 48 XLVI Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Rio
- 49 A Pesca no Norte
- 50 Retoma da actividade do ténis de mesa na época 2024-2025
- 51 Crónica sobre o I Torneio Interno de Ténis de Mesa
- 52 EUA, Campeonato do Mundo

FÉRIAS E VIAGENS

53

- 53 Calendário de Viagens para 2024
- 54 Valência
- 56 Vietname – O Despertar dos Sentidos
- 59 Viagens *City Breaks*
- 63 Apartamentos
- 64 Turismo rural

PARCEIROS

68

CONTACTOS

69

A FECHAR

70

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:

António Costa, António Vale (fotografia), Carlos Galvão, Célia Gouveia, Cristina Salazar, Direcção Nacional, Fátima Pereira, Ianos Babcinetchi, Iolanda Cerqueira, Isabel Pereira, Joaquim Pinto, Joaquim Rubira, Jorge Silva, José Caldas, José Duarte, Luís Remédio, Lurdes Teixeira, Manuel Correia, Manuela Castelo, Maria do Carmo, Mário Santos, Osvaldo Silva, Paulo Quaresma, Pedro Ferreira, Pedro Pinheiro, Pedro Ribeiro, Pílar Batorêu, Rosa Moura, Rui Duque, Rui Simplício, Sandra Nascimento, Telma Barbedo, Victória Cuzmici

Imagem da Capa: Calendário das Visitas Guiadas 2024/2025

Expedição: Jorge Almeida

Concepção, Edição e Publicidade:

Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

Periodicidade: Trimestral

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

Impressão: Jorge Fernandes, Lda.

Tiragem: 7 350 exemplares

Depósito Legal: 213139/04

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

Redacção

Rua Almirante Barroso, 32-RC
1000-013 Lisboa

Telefone: 21 723 42 70

Fax: 21 723 43 28

E-mail: sul@gdbpi.pt

Site: www.gdbpi.pt



Os descontos no combustível são de até 15 cêntimos, e agora também pode ter o Cartão Repsol Mobilidade Eléctrica.

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 Lopes, da Remax, e ganhe até 3500 euros ou mais.

Consulte o verso da capa desta revista ou vá <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7875>



Se quer vacinar-se contra a gripe e a covid-19, então agende na Farmácia Internacional e aproveite as vantagens que a parceria com o Grupo Desportivo lhe oferece.

Saiba mais no verso da contracapa desta revista ou em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7587>



Vinhos medalhados. Segredos bem guardados

– consulte a nossa proposta para este trimestre de Agosto a Outubro, nas páginas de 25 a 27 ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=17993>

Vá ao teatro com a sua família.

Aproveite as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 42 desta revista...

Iniciativas:

> Agosto

1 – Apartamentos do Grupo Desportivo disponíveis até 31 de Outubro

1 – Gastronomias – Leitão à Bairrada – até 31 de Outubro

1 – Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira – para o trimestre de Agosto a Outubro

1 – A decorrer e até 20 de Setembro, as inscrições para os Cursos de Formação Artística

16 – Último dia para se inscrever para o Convívio Anual de Reformados

25 – Festas de S. Bartolomeu na Foz do Douro

30 – Último dia para se inscrever para Valência – A Cidade das Artes e das Ciências

31 – Viagem à Baviera e à Áustria – de 31 de Agosto a 7 de Setembro

> Setembro

2 – Último dia para se inscrever para a Carta de marinheiro

4 – Último dia para se inscrever para Vietname – O Despertar dos sentidos

6 – Último dia para se inscrever para o Castelo de Almourol – visita guiada

8 – Carta de marinheiro

13 – Último dia para se inscrever em Escaroupim – A natureza, as ilhas, as aves e os cavalos

14 – Castelo de Almourol – visita guiada

14 – Último dia para se inscrever em Coimbra vai receber o *rally-paper*

15 – Meia-maratona do Porto

19 – Último dia para se inscrever para a Nova edição do Curso Prático de Cozinha

20 – Último dia para se inscrever nos Cursos de Formação Artística

21 – Escaroupim – A natureza, as ilhas, as aves e os cavalos

24 – Último dia para se inscrever para o Workshop de Massas Italianas

24 – Convívio Anual de Reformados – nos Picos da Europa

25 – Nova edição do Curso Prático de Cozinha

27 – Encontro de Reformados, no Império Austro-Húngaro (Budapeste e Viena)

28 – Caminho Português de Santiago (central)

28 – Workshop de Massas Italianas

> Outubro

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

04 – Coimbra vai receber o *rally-paper*

07 – Último dia para se inscrever para a Academia de Ciências – visita guiada

08 – Último dia para se inscrever para o Workshop de Doces e Sobremesas

10 – Curso Avançado de Cozinha

12 – Academia de Ciências – visita guiada

12 – Workshop de Doces e Sobremesas

14 – Exposição de Pintura na Almirante Barroso – de 14 a 18 de Outubro

14 – Valência – A Cidade das Artes e das Ciências – de 14 a 17 de Outubro

22 – Último dia para se inscrever para o Workshop de Risotos

26 – Workshop de Risotos

31 – Último dia para se inscrever para o S. Martinho em Os Severianos

> Novembro

4 – Vietname – O Despertar dos sentidos

11 – Último dia para se inscrever para Alentejo, Vila de Frades, Vinho da Talha

15 – Último dia para se inscrever para Convento da Penha Longa – visita guiada

16 – S. Martinho em Os Severianos

23 – Alentejo, Vila de Frades, Vinho da Talha

23 – Convento da Penha Longa – visita guiada



[entrevista]

À conversa com... Margarida Santos Lapa



Por Rui Duque

Tem 24 anos, vive com os pais e com o irmão Carlos, de 18 anos. Uma distrofia muscular, doença genética que lhe foi diagnosticada por volta dos 3 anos de idade, obriga-a a deslocar-se de cadeira de rodas. Quem lida com a Margarida no dia-a-dia caracteriza-a como uma jovem alegre, determinada e com uma garra enorme para viver a vida. Licenciou-se em Audiovisuais e Multimédia e mais tarde fez um Curso Profissional de Design Gráfico.

> Tem 24 anos, vive com os pais e com o irmão Carlos, de 18 anos, considera-se uma pessoa alegre, divertida, festivaleira, adora concertos, por vezes um pouco tímida e muito apegada à família. Também gosta de passar tempo de qualidade com amigos, e nas horas livres afirma gostar de ver uma boa série, de ler ou de jogar videojogos (uma paixão assumida desde pequena).

Uma distrofia muscular, doença genética que lhe foi diagnosticada por volta dos 3 anos de idade, obriga-a a deslocar-se de cadeira de rodas.

Quem lida com a Margarida no dia-a-dia caracteriza-a como uma jovem alegre, determinada e com uma garra enorme para viver a vida. Assim, não é de estranhar que nem mesmo a distrofia muscular a tenha impedido de, ao longo da vida, se manter activa. Praticou natação, hipoterapia, ioga e ainda experimentou boccia. Nunca se apaixonou verdadeiramente por qualquer delas, e foi mais recentemente, quando terminou o curso, que resolveu procurar algum desporto que estivesse ao seu alcance – e descobriu o tiro desportivo de precisão.

Frequentou o Colégio Monte Flor e o Agrupamento de Escolas de Carnaxide, dos quais ainda hoje coleciona muitas memórias felizes.

Mais tarde licenciou-se em Audiovisuais e Multimédia na Escola Superior de Comunicação Social, e em seguida, em vez de mestrado ou pós-graduação, resolveu fazer um curso profissional de *design* gráfico por ser, realmente, a sua principal área de interesse.



Sempre gostou muito de desporto, em particular de futebol. Na escola a disciplina de Educação Física era um problema por não a poder praticar, mas, apesar disso, os professores encontravam sempre uma forma de a incluir nas actividades, nem que fosse na mesa a fazer a marcação de pontos.

O ano de 2023 viria a revelar-se um ano de grandes mudanças na sua vida. Para além de começar a ver o tiro com outros olhos, começou em Março um estágio profissional no Banco BPI na DCM – Comunicação Externa e Imagem, inicialmente de 6 meses e depois por mais 6 meses. Em Abril deste ano o BPI resolveu que fazia todo o sentido que a Margarida passasse a fazer parte dos quadros do Banco BPI. Claro que foi um momento de surpresa e grande alegria. Manteve-se na DCM, mas agora na Comunicação Interna e Cultura.

Vamos então procurar saber um pouco mais sobre a maravilhosa Margarida.



GD: De que gosta muito?

MSL: A minha família, que inclui o cão Tobias, os meus amigos mais chegados, o desporto que pratico e o Algarve são, sem dúvida, as coisas de que mais gosto.

GD: O que é que a faz perder a paciência?

MSL: Bem, para dizer a verdade, não existem muitas coisas que me tirem do sério, mas assistir a faltas de respeito e ouvir falar mal das, ou com, as pessoas de que mais gosto deixa-me fora de mim.

GD: Vê o avançar da idade como um passo a mais ou um passo a menos?

MSL: Por um lado é um passo a mais; por outro, um passo a menos. Apesar de ainda ser jovem, o passar dos anos e as experiências que vamos tendo ajudam-nos a evoluir como pessoa e a enfrentar com mais maturidade as diversas situações da vida, mas vamos perdendo pessoas, momentos e coisas, que nos fazem desejar que o tempo pare.

À medida que vou crescendo, percebo que nos cabe a nós garantir que o passo a mais seja maior que o passo a menos.

GD: Que memórias guarda do Colégio Monte Flor?

MSL: Tantas memórias e tão boas...! Foi realmente um colégio ao qual posso agradecer por ter contribuído muito para a pessoa que sou hoje. Era como uma segunda família, onde nos sentíamos em casa. Ao mesmo

tempo que leccionavam as diversas matérias, transmitiam-nos valores tão nobres como a importância da amizade, da partilha, da inclusão, do respeito, entre outros. Ainda me lembro das brincadeiras, do hino do colégio e, principalmente, das maravilhosas pessoas – tanto auxiliares, como educadoras e professoras/es. Criei laços de amizade que perduram até hoje. Foram, sem dúvida, anos repletos de felicidade.

GD: Quem é o seu ídolo?

MSL: A resposta fácil seria Cristiano Ronaldo, o melhor de sempre no mundo do futebol; Bernardo Silva, um futebolista que também aprecio muito; ou Gustavo Ribeiro, menos conhecido, mas é um exemplo para mim no mundo do skate. No entanto,



a minha referência mesmo é a minha mãe. Não é uma frase-feita, é a mais pura das verdades. É uma inspiração para mim, porque demonstra uma enorme coragem quando tem de ultrapassar alguma contrariedade.

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

MSL: Sim e não. Podemos ter sorte por estarmos no sítio certo à hora certa, mas tanto na vida como, agora, no mundo do desporto, a sorte é fruto de muito trabalho.

GD: Em Lisboa existem dois clubes que têm a modalidade de tiro na vertente adaptada. Por que razão optou pela ST2?

MSL: É verdade, Rui, vejo que está bem informado 😊. Que eu tenha conhecimento, em Lisboa existem dois clubes com a vertente adaptada: o Sporting – que contactei por *email*, mas sem qualquer resposta, o que no meu íntimo até me deixou mais descansada, pois sou uma benfiquista convicta –; e a Sociedade de Tiro n.º 2 (ST2), o mais antigo clube de tiro em Portugal, que me respondeu e onde encontrei pessoas que apostaram em mim, principalmente o Francisco Coelho. Foi amor à primeira vista.

GD: Quando é que começou realmente a praticar de forma empenhada?



MSL: Comecei a praticar em Setembro de 2022, com o empenho e a dedicação de duas pessoas da ST2 – o Rui Ribeiro e, em particular, o Francisco Coelho –, mas na altura treinava poucas vezes por semana. Em meados de 2023, a partir do momento em que entrei no Projecto de Esperanças Paralímpicas, tive de encontrar um treinador mais qualificado, o Francisco Silva, que se entregou verdadeiramente a ajudar-me a atingir os meus objectivos, tive de intensificar os treinos, que passaram a ser, no mínimo, 4 vezes por semana.

GD: *A ideia da Margarida era apenas a de passar o tempo a fazer algo agradável, ou desde sempre percebeu que o tiro iria ser algo mais?*

MSL: Passado o tempo da descoberta da modalidade, rapidamente percebi que gostava muito de tiro, que tinha algum potencial, e secretamente comecei a ter os “olhos postos” nos Paralímpicos de Paris 2024. Por ser um objectivo muito ambicioso, mais que não fosse por ter pouco tempo para o concretizar, a maioria das pessoas duvidou de que isso fosse possível. Deixei fluir o processo, intensifiquei os treinos, ouvi os conselhos dos atiradores seniores, do treinador, tentei ultrapassar as dúvidas que por vezes me passavam pela cabeça sem nunca ter deixado de acreditar, e estou, neste momento, em Paris.

GD: *Já fez algumas provas internacionais? Como é que se consegue um apuramento para os Jogos Olímpicos?*

MSL: Sim, já fiz várias.

- International Shooting Competition of Hannover 2023
- World Cup Osijek 2023
- World Cup Al Ain 2023

Em Junho deste ano fui aos Europeus em Granada (Granada 2024 WSPS European Championships) e consegui uma marca, a meu ver, fantástica (recorde nacional) e a única quota disponível na minha modalidade para os Jogos de Paris; no entan-



to, para carimbar a ida tinha de alcançar pelo menos duas pontuações mínimas obrigatórias em provas internacionais.

Como comigo a sequência dos acontecimentos estava invertida (ganhei a quota sem ter as 2 marcas exigidas), acabei de chegar do Grand Prix de Novi Sad (Sérvia), onde atingi a marca necessária, ganhei a medalha de prata e voltei a bater o meu recorde pessoal e nacional.

GD: *Até parece fácil. Começa a praticar em Setembro de 2022 e em meados de 2024 já se qualificou para os Jogos Paralímpicos. Como é isto possível?*

MSL: Nada fácil, mas reconheço que até parece. Comecei “ontem” e passado um ano consigo uma quota e detenho um recorde nacional. Na verdade, quase todos os dias após o meu trabalho vou para a carreira de tiro treinar, e como não sou independente, isso implica que alguém me acompanhe. O que alcancei em Granada no dia 7 de Junho e em Novi Sad no dia 3 de Julho de 2024 foi fruto de muito esforço, dedicação e foco. Nada se consegue sem trabalho e dedicação. Esta conquista será “a cereja no topo de um bolo” que é feito com ingredientes fornecidos pela minha família e mexido por al-





guns amigos próximos, todos fantásticos neste processo! Aqui também tenho de agradecer à minha fisioterapeuta Sónia Fernandes, que me acompanha desde os 4 anos sempre na tentativa de manter o meu corpo com a flexibilidade suficiente que me permita ter qualidade de vida.

Como tal, todas as pequenas e grandes vitórias são tanto minhas como de todos aqueles que, de forma muito empenhada, garantem que elas sejam uma possibilidade. Esforço-me muito, por mim e por todos eles e elas 😊.

GD: O que é que gostava que durasse sempre?

MSL: As pessoas que gostamos mais! Quando elas partem, nunca mais ficamos os mesmos.

GD: O que é que é mesmo a “sobremesa da vida”, Margarida? 😊

MSL: É estar com as pessoas de quem mais gosto, saborear todas as conquistas que tenho obtido com eles, dedicando-lhes os meus feitos; a par disso, também as viagens que vou fazendo pelo mundo que me permitem conhecer diferentes

culturas e coleccionar verdadeiras aventuras.

GD: Deve um pedido de desculpas a alguém?

MSL: Que me lembre, talvez não, mas não posso garantir. Não sou uma pessoa orgulhosa e peço desculpa sem dificuldade... posso demorar um pouco, mas acabo por pedir.

GD: E o que é um dia perfeito?

MSL: Actualmente, durante a semana, os dias em que me sinto útil no trabalho, em que no treino atinjo uma boa marca, janto com a família e vejo um pouco de televisão ou leio mais umas páginas do livro que tenho entre mãos, é um dia feliz. Ao fim-de-semana, adoro dormir até tarde, estar com a família ou com amigos e entrar pela noite dentro a divertir-me. No mundo da fantasia, um dia perfeito talvez fosse um dia em que conseguia conjugar todas estas coisas, mas se calhar tinha de ter mais horas.

GD: Se atribuíssemos uma parte do dia para o acto de meditar, qual seria o período por si escolhido? Imediatamente antes de dormir ou logo depois de acordar?

MSL: Para mim, os dois momentos são bons, mas tendo só a opção de escolher um, preferia imediatamente antes de dormir –, altura em que posso relaxar, fazer uma reflexão sobre os acontecimentos do dia e treinar a mente para encarar o dia seguinte com força.

GD: Se tivesse oportunidade, qual seria a figura pública que convidava para jantar?

MSL: Agora vou mesmo responder Cristiano Ronaldo! Quem não gostava de o conhecer? Mais que não seja para perceber como consegue ser tão focado nos seus objectivos.

GD: Na vida qual é mesmo a regra do jogo?

MSL: Não desistir, divertires-te e levar a vida com tranquilidade. Confesso que por vezes é difícil pensar assim: tens dúvidas, ansiedade e uma série de nuvens negras a atormentar-te a cabeça, mas essas nuvens ficarão só o tempo que cada um quiser.

Por exemplo, embora tenha momentos difíceis e de revolta, nunca me foquei muito nas limitações impostas pela minha doença. É claro que tenho de reconhecer que sempre tive pessoas ao meu redor que muito contribuíram para isso!

GD: Para além de ter a capacidade de mandar os nervos para trás das costas, quais são as principais características que um atirador deve possuir?

MSL: Foco, concentração, estares no “ali e agora”, capacidade de abstracção como se entrasses numa “bolha” e não ouvisses mais nada. Julgo mesmo que, por último, vem a técnica.

GD: Um dos grandes prazeres da leitura é que uma viagem literária consegue levar-nos a todo o lado, sem que saíamos do mesmo lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

MSL: Japão ou Austrália, mas quem me conhece bem sempre me ouviu falar mais na Austrália.

GD: Tem ideia de um bom conselho que alguém lhe tenha dado?



MSL: Lembro-me de um dia de estar triste e magoada com alguém e uma amiga dizer-me: «Se a pessoa é realmente importante para ti, se a tua dignidade e a tua liberdade não foram postas em causa, não te deves focar só nas coisas negativas, mas lembrar todos os momentos felizes que essa pessoa já te proporcionou. Não há pessoas perfeitas!» Esta fase marcou-me.

GD: Qual era a pegada que gostava de deixar para as gerações vindouras?

MSL: Que não queiram precipitar os acontecimentos. Tudo tem um motivo e a altura certa para surgir na nossa vida. O facto de nunca ter desistido, ter conseguido ultrapassar as dificuldades e as dúvidas que me iam surgido e ter acreditado em mim permitiu-me representar Portugal nos Jogos. Com perseverança, humildade, capacidade de diversão e mantendo uma pontinha de criança, conseguimos tudo!

GD: Quando pensamos numa atiradora de elite, é fácil chegarmos à conclusão de que o tiro exige trabalho

e muita persistência, e só quem sabe esperar, quem treina, quem acredita, quem sabe cair e levantar-se é que consegue chegar ao topo. É um desporto que requer paciência, horas de treino técnico, horas de treino físico e também preparação psicológica. É um desporto de pormenores. A Margarida consegue rever-se em tudo aquilo que aqui escrevemos?

MSL: Sim, sem dúvida. O êxito neste desporto está intimamente ligado aos pormenores e à exigência. Tudo tem uma enorme importância em cada tiro. A tensão muscular certa e o controlo psicológico, que permitem ultrapassar a frustração de um mau tiro ou o deslumbre de um muito bom tiro, exigem horas e horas de treino.

GD: Ainda se lembra do primeiro dia de trabalho no Banco BPI?

MSL: Sim, muito bem. Lembro-me de ter tirado uma fotografia à porta antes de entrar no edifício, de a minha mãe me acompanhar até ao piso onde, na altura, a DCM estava e de ter ficado com as duas pessoas que me receberam de uma forma fantástica, o Francisco e o André. Não posso deixar de confessar que estava nervosa, mas fui muito bem acolhida por toda a gente.

GD: Se alguém lhe desse o privilégio de obter resposta para uma qualquer pergunta, o que é que gostava de perguntar?

MSL: Se existe vida para além da morte ou se algum dia vão descobrir a cura para a minha doença.

GD: Onde é que gostava de estar daqui a 10 anos?

MSL: Não sei e não quero pensar muito nisso. Prefiro fazer uma “navegação à vista” e ir definindo objectivos a curto prazo!

GD: Quais são as principais dificuldades que a nossa sociedade apresenta diariamente a uma pessoa que sofre de uma distrofia muscular?

MSL: Muitas... Desde cedo me deparei com diversas condicionantes, nomeadamente a falta de condições e empatia que encontramos no nos-

so dia-a-dia em termos de mobilidade. Obstáculos que transformam situações simples do quotidiano – como atravessar a estrada, almoçar fora, ir a um museu ou ao teatro, voltar ou apanhar um transporte público – em experiências verdadeiramente desgastantes.

Escadas em vez de rampas, edifícios com entradas demasiado estreitas, rampas com inclinações vertiginosas. Meras inconveniências para uns, obstáculos inultrapassáveis para outros. Um degrau, um simples degrau é o suficiente para que não possamos alcançar o nosso objectivo.

GD: Acorda bem-disposta, ou só depois das 10.00h?

MSL: Só depois das 10h 😊. Sempre gostei muito de dormir e por isso preciso de tempo para acordar e convencer-me que “tem de ser”!

GD: O que é que a idade nos oferece?

MSL: Maturidade, aprendizagens, novos desafios, novas amizades, surpresas, alegrias, experiências únicas...

GD: E o que é que ela nos tira?

MSL: Algumas amizades e pessoas importantes. Mas temos mesmo de





nos focar no que ela nos vai oferecer e não no que nos tira.

GD: Olhando para trás, qual a sua maior conquista?

MSL: Correndo o risco de me repetir, a presença nos Jogos Paralímpicos 2024. Estou muito feliz por ter conseguido atingir o meu actual objectivo e de ver a minha família e os amigos orgulhosos 🥳.

GD: É mais de olhar para a árvore ou para a floresta?

MSL: Ah, ah, ah... Depende do dia e do momento da vida. Quando tenho de me concentrar, olho para a árvore; para descontraír tendo a dispersar-me pela floresta. Julgo que o mais correcto será olhar primeiro para a árvore, avaliá-la bem e só depois prestar atenção ao que a rodeia; ou então estou a ficar com “tiques” de atleta de tiro!! 😊

GD: Acredita no destino ou apenas na capacidade de mudar?

MSL: Acredito que conseguimos mudar muita coisa, mas há outras em que não conseguimos intervir; portanto, é o destino!

GD: Tem saudades de quê?

MSL: Talvez da minha infância, altura em que a vida era fácil... quase me atrevo a dizer perfeita, mas de quem tenho mesmo saudades é da minha avó. Era ela que melhor me conseguia acalmar, dava conselhos, me acarinhava; enfim, alguém com quem tinha uma relação muito profunda.

GD: O que queria ser quando era menina?

MSL: Queria ser veterinária, arquitecta ou juíza. Longe, muito longe, do caminho por que enveredei! Ah, ah, ah.

GD: O que quer ser quando for velhinha?

MSL: Uma velhinha feliz e orgulhosa da vida que teve.

GD: Se os seus dias tivessem 26 horas, como acha que preenchia as outras duas?

MSL: Sem dúvida de que me encontrava com os amigos, talvez o que hoje mais me falta nos meus dias, que andam sempre entre o trabalho e os treinos. Os atletas quando atingem um determinado nível começam a ter dificuldade em gerir o tempo e

não resta muito espaço para a diversão.

GD: É hoje, quem queria ser?

MSL: Nunca fiz grandes planos e fui deixando fluir, mas hoje o que queria mesmo é que as pessoas me vissem como boa pessoa. Mesmo sabendo que estou longe da perfeição e que tenho muito a melhorar, queria que me vissem como alguém íntegro, amiga dos seus amigos e de conseguir transmitir aos outros os ensinamentos dos meus pais e avós.

GD: Em criança, um dos desejos mais idiotas que nos ocorre é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?

MSL: É engraçado que tinha colegas e amigos que queriam crescer e ser adultos depressa, mas eu nunca fui muito assim. Sempre me senti satisfeita com a idade que tinha e nunca tive necessidade de querer ser tratada como se já fosse adulta.

Bom, por agora poderia ter ficado pelos 20 ou 21 anos, altura em que já te passou a euforia dos 18 anos, já és adulta, mas ainda muito jovem! 😊

GD: Quem é o seu maior fã?

MSL: É difícil responder, julgo que não tenho assim um fã. Claro que existem pessoas que fazem questão de demonstrar a sua admiração por mim, entre familiares e amigos próximos, mas ser fã, penso que já é um nível acima. Talvez possa dizer um amigo que fiz no tiro que é muito extrovertido e divulga os meus feitos de uma forma efusiva! Ah, ah, ah.

GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

MSL: Já se percebeu que gosto muito de dormir, mas adoro jogar videojogos, ir ao Estádio da Luz ver o meu Benfica, ouvir música e fazer férias no Algarve, onde tenho família.

GD: Se lhe pedirmos o nome dum restaurante que sirva comida de conforto, consegue sugerir-nos algum?

MSL: Gosto muito do Relento, em Algés. Adoro marisco, talvez a mi-

nha comida favorita, sou caranguejo – Ah, ah, ah, ah. Mas se não gostarem de marisco, tem outras comidas, como um belo bitoque no prato. 😊

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

MSL: Lembro-me de que na escola, no meu sexto ano, na inocência dos 11 anos, tive de preencher um questionário onde era pedido que assinalássemos o quanto éramos felizes – de 0 a 10. Preenchi com um 8. Era quase feliz porque só me faltava um cão e que descobrissem a cura para a minha doença.

Hoje com 24 anos, penso que a felicidade são momentos e que ninguém é completamente feliz. Tenho consciência de que consegui ter e conquistar muita coisa que ajudava a subir o valor na escala de 0 a 10, mas também perdi outras, incapazes de serem recuperadas. Já agora... já tenho o cão 😊!

GD: De que precisaria para se sentir ainda mais feliz?

MSL: Daquilo que primeiro me vem à cabeça, só precisava que descobrissem a cura para a minha doença, porque o resto é impossível de concretizar.

GD: Obviamente é uma mulher de desafios e de projectos. A pergunta que se impõe, é: Qual é o próximo?



MSL: O próximo será, sem qualquer dúvida, chegar ao pódio nos Jogos de Paris.

GD: Qual a sua opinião sobre este tipo de conversas, ou sobre esta rubrica do Grupo Desportivo?

MSL: Muito interessante. Adorei responder a estas perguntas, até porque algumas me levaram a pensar em assuntos completamente novos e acabo por me conhecer um pouco melhor.

Sou uma pessoa que não fala muito sobre a sua vida; por conseguinte, nesta rubrica dei-me a conhecer a pessoas de quem não sou tão próxima.

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

MSL: «O que é que dizem os seus olhos?» Ah, ah, ah, ah.

Fácil, os meus olhos dizem que a minha família e os meus amigos têm de estar sempre no meu ângulo de visão para que consiga manter o meu sorriso 😊!

Curtas e Rápidas

GD: Teatro ou cinema?

MSL: Cinema

GD: Prosa ou verso?

MSL: Prosa

GD: Beijo ou abraço?

MSL: Beijo

GD: Damas ou xadrez?

MSL: Damas

GD: O último livro que leu?

MSL: O Carteiro de Auschwitz, de Joe Rosenblum

GD: O seu prato preferido?

MSL: Não é bem um prato, mas uma boa mariscada

GD: Um dia de neve, com a lareira acesa na casa da montanha, ou um dia de sol, na praia?

MSL: Um dia de sol na praia

GD: Séries ou filmes?

MSL: Séries e filmes 😊

GD: 25 de Abril

MSL: Sempre!

GD: O filme mais... mais... mais...?

MSL: Brutal de efeitos especiais? *Avengers: Endgame* ou *Mestres da Ilusão*

GD: Grupo Desportivo BPI?

MSL: Divertido! 😊



Do Caminho de Fátima, pela orla marítima



Nem sei se as palavras que aqui deixo são suficientes para descrever a emoção que se sente na chegada a Fátima.

Por Célia Gouveia

> 4.ª Etapa – Bombarral-Caldas da Rainha ≈ 24 km

A passagem por Óbidos deu para animar um pouco; o espírito de equipa, a união e a alegria deste grupo deixam-me orgulhosa pela escolha que fiz, e a acreditar em que estou no sítio certo, com as pessoas certas e no momento certo. Nada acontece por acaso.

O caminho traz-me momentos de reflexão: respirar ar puro e ouvir os sons da natureza tranquiliza-me e faz-me acreditar em que, por mais difícil que tenha sido a semana, já não importa, já passou – este é o momento, aqui e agora.

5.ª – Etapa – Caldas da Rainha-Famalicão ≈ 21 km

De todas as etapas, esta talvez tenha sido a mais fácil, pois algo me diz que a próxima já não será assim... Mas a força e a união do grupo fazem-nos renascer, e vamos buscar forças onde já não sabíamos que as tínhamos, e seguimos em frente.

6.ª Etapa – Famalicão-Casais de Areia ≈ 22 km

É uma etapa difícil, caminho desafiante, paisagens lindas, com vista de mar.

A passagem pela Nazaré deu para recuperar forças e retomar o caminho. O calor deixou-nos de rastros – não foi fácil, mas mais uma vez a união do grupo fez a diferença. Ninguém fica para trás, seguimos juntos.

7.ª Etapa – Casais de Areia-Porto de Mós ≈ 24 km

Subir a serra de Aires foi desafiante: subida íngreme, rochosa, nada fácil; por momentos quis parar, mas porquê? Falta tão pouco...! Como diz a nossa Alice: «O fim é já ali.»



Respira fundo, Célia, tu consegues!

«A caminhada é longa..., mas o resultado faz cada passo valer a pena.»

8.ª Etapa – Porto de Mós-Fátima ≈ 22 km

A última etapa.

Foi um dia de calor, com subidas íngremes pela serra; este foi um percurso de resiliência, emoções e superação. Chegámos...

Nem sei se as palavras que aqui deixo são suficientes para descrever a emoção que se sente na chegada a Fátima, depois de uma longa jornada, como a nossa.

Tenho a certeza de que a minha mãe e a minha avó estarão orgulhosas e a sorrir para mim, neste momento.

Foi mágica a nossa entrada em Fátima. Senti naquele momento que Nossa Sra. de Fátima nos abraçava, como se nos acolhesse, ao receber-nos na sua casa/capela.

Foi impossível conter as lágrimas.

Obrigada, companheiros.

Que venha a próxima jornada.





Via Mariana – Crónica da 9.ª etapa

Sta. Maria de Estacas / Cotobade. Desperta o relógio às 6.00h. Às 7.00h nas Sete Bicas... É um bom-dia a todos... em Valença, na confeitaria Mil Pedacos.

Por Isabel Pereira

> Desperta o relógio às 6.00h
É o toca a levantar,
Um duche rápido e um café
Para a Sónia ir buscar

Às 7.00h nas Sete Bicas
É sempre a acelerar
Uma paragem no WC improvisado
Há uma camioneta para apanhar

É um bom-dia a todos
Há um sorriso em cada cara ensonada
A pensar na viagem de duas horas
E no lanche quando à chegada

Em Valença, na confeitaria Mil Pedacos
Fizemos a primeira paragem
Para um pão com manteiga e um café
E reiniciarmos a viagem

Nem sempre acertamos o caminho
Mesmo com o motorista mais audaz
A verdade é que em Quintela,
Viajamos em “marcha atrás”



De Sta. Maria de Estacas,
Entrado no Caminho de Arrieiros,
lá seguimos todos juntinhos
como verdadeiros caminheiros

A partir de Berducedo
As dificuldades aumentaram
Atentos aos sinais
Pois as latas de tinta da Sónia
Afinal nunca chegaram

Entre bosques de beleza ímpar
E calçadas de pedras seculares e gastas
Chegamos ao rio Verdugo
e às suas poldras fantásticas,

Embora fácil para alguns
Pé ante pé, lá as fomos passando
Mas sem a ajuda preciosa dos colegas
Eu quase me ia afogando...

Desta vez a nossa guia Rosa
Não seguiu em primeiro lugar
Pois fomos tendo sempre a companhia de
um canito
Que insistiu em nos acompanhar

Entre subidas e descidas
O monte fomos percorrendo
Sempre atentos à paisagem
Para nunca nos perdermos

É quase tardinha
E o pôr do sol vai chegando
É hora de tomar a decisão
Seguimos caminhando?

Temos lanche prometido
Por isso decidimos terminar
Há 25 fogaças à nossa espera
e os parabéns para cantar

Lá vamos nós de regresso
cansados, mas com boa-disposição
Entre gargalhadas e disparates
é sempre uma animação

Chegados à Senhora da Hora
É tempo de partir
Daqui a quinze dias há mais
uma etapa a repetir



Via Mariana – Crónica da 10.^a etapa

Cotobade / Campo Lameiro. Já lá vão 9 crónicas desde que começámos esta nova rota.

Por Manuela Castelo



> São muitas as histórias, e a beleza de cada uma delas transforma esta caminhada dura numa terapia que suaviza os nossos dias, as nossas semanas e nos dá alento e energia para mais “quinze dias”. São aventuras atrás de aventuras, obstáculos que se ultrapassam; mesmo quando parece impossível, a perseverança é imperativa. Somos uma verdadeira equipa de caminheiros!

Não vou começar com lamechices, mas adoro estes caminhos, esta aventura e esta equipa, que me ajudam a transpor a rotina, romper com a monotonia do dia-a-dia, e buscar novas experiências, novos desafios e novos caminhos.

Bom, continuando para o que realmente traduz o que foi a nossa etapa de Cotobade a Campo Lameiro, não o vou fazer em poesia, pois não tenho os dotes da Belinha, mas vou narrar a aventura desde Campo Lameiro até Cotobade.

Para quem vem a dormir, toca lá a acordar, pois se estavam à espera de uma história com princípio nas Setes Bicas, estão enganados – vão ter uma a começar em Espanha, no Campo Lameiro.

Entramos no autocarro, cansados mas felizes e com sensação de dever cumprido. Não há nada para se comer, pois não foi semana de aniversários... está mal. Lá fomos nós até ao Porto, na certeza, porém

de que o caminho seria longo e de que faltavam 15 dias para a próxima “viagem”.

Finalmente, quando pensávamos que já não vinham mais subidas, lá vem mais uma até Campo Lameiro. É no final desta que avistamos o autocarro, que para nossa sorte estava mesmo junto à Panadería Mipa. Ora, ao fim de aproximadamente 24 km, como não podia deixar de ser, repusemos as energias, uns com um pãozinho, outros com uma míni, e outros ainda ousaram beber um licor de café (por sinal muito saboroso e poderoso)!

Foi mais ou menos ao quilómetro 20 que entrámos numa viela perto de Praderrei para atravessar a aldeia por meio dos campos – qual não foi o nosso espanto, o caminho estava tapado por uma densa camada de silvas. A nossa *team leader*, Rosa Maria, pegou no seu bastão e começou a desbravar o caminho. Outros Silvas a ajudaram, mas não foi o suficiente para convencer a restante equipa a fazer a travessia. Ninguém queria chegar a casa arranhado. Fizeram-se mais uns metros e imediatamente encontrámos os Silvas ligeiramente arranhados e à luta com algumas silvas que teimavam em ficar na pele. Tudo se resolveu, e nenhuma silva chegou ao Porto.

Mais uns quilómetros de caminho e encontrámos a igreja de San Xurxo de Sacos, onde finalmente pudemos carimbar...

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



Via Mariana – crónica da 11.ª etapa



Campo Lameiro/Cuntis. O dia amanheceu muito cinzento e com alguma chuva, mas, à hora determinada, 7 horas nas Sete Bicas, estávamos decididos a percorrer mais uma etapa: Campo Lameiro a Cuntis.

Por Joaquim Pinto

➤ Iniciámos a viagem a bordo do nosso autocarro, e a primeira paragem, para o pequeno-almoço, efectuou-se em Valença. Nesta localidade fomos surpreendidos por uma infinidade de veículos todo-o-terreno, adicionando um toque inusitado à nossa experiência.

De regresso ao autocarro prosseguimos viagem. Já em Espanha, cantámos os parabéns, de aniversário, ao Caldas, que nos presenteou com bolo de cenoura e moscatel.

Chegados a Campo Lameiro retemperámos calorias na padaria MIPA antes de escolhermos o local ideal para a foto de grupo e dar início à tão aguardada caminhada. Pela frente esperavam-nos vinte e dois quilómetros.

Aos primeiros passos deparámo-nos com caminhos estreitos, muito íngremes, cobertos por camada de folhas e musgo, o que se tornou um bom exercício de aquecimento para o começo do dia.

Pelo caminho, os lugarejos por onde passámos revelavam a autenticidade da vida rural com as suas casas de pedra, criando uma sensação de conexão com as raízes culturais da região.

Após alguns quilómetros, tivemos a oportunidade de observar a fachada da igreja de San Mamede de Amil e do Santuário da Virgem dos Milagres de Amil, que se tornaram momentos enriquecedores. Junto deste santuário, um dos mais importantes

da Galiza, retemperámos as forças aproveitando para degustar uma peça de fruta e para deixar abrandar a chuva.

Já com uns raios de sol continuámos a caminhada. A topografia do terreno apresentava subidas desafiadoras e descidas reconfortantes, ora por asfalto, ora por zonas florestais.

O tempo de almoço foi breve, dado o aparecimento da chuva, que teimava em caminhar connosco.

Proseguimos a nossa jornada, e, mais adiante, deparámo-nos com a imponente igreja românica de San Martiño. Mais à frente passámos por Laxe e pela igreja de Santa Xusta de Moraña.

O percurso continuou por Chaián até às margens do rio Umia. À chegada deparámo-nos com uma ponte parcialmente destruída e o rio com grande caudal, forçando-nos a retroceder em busca de um novo trilho – o gasoduto.

Após várias peripécias de caminhos sem saída, encontrámos a estrada principal, que nos levou até Cuntis. Percorridos mais 2700 metros, avistámos o autocarro.

Chegados a Cuntis, uma sensação de conquista preencheu esta jornada, repleta de beleza natural, que deixa uma marca indelével na nossa memória.

Como a chuva nos acompanhou em grande parte do dia, aproveitámos para a troca de roupa, uns no autocarro e outros no café local.

Ao reunir o grupo notámos a ausência de um caminheiro que se encontrava no interior do café quando o dono se preparava para o encerrar. O presidente do Grupo Desportivo saiu do autocarro e foi em busca do elemento ausente.

Iniciámos a viagem de regresso ao Porto. Percorridos alguns quilómetros e, para recuperar forças e repor calorias, surgiram os docinhos da Marta e uma bola, encerrando assim esta jornada com um toque doce e inesperado.

Importa referir que a Via Mariana continua a revelar-se, mais do que uma simples caminhada, uma experiência enriquecedora que transcende o físico e nos toca a alma. <

Via Mariana – Crónica da 12.ª etapa

Cuntis – Padrón

Por Cristina Salazar

> Na Senhora da Hora, partimos de camioneta, na hora certa.
Cantámos parabéns à Sónia, com natas e com licor,
Celebrando o Dia da Mulher, com ovos-moles e muito
sabor.
O sr. Presidente disse, com grandeza e de forma bela:
«Metade do mundo são mulheres, e a outra metade são os
filhos delas»

Chegámos a Cuntis, depois de 3 horas de estrada.
Foi a viagem completa.
Iniciámos a nossa etapa com fotos de grupo, e alegria
repleta.
Várias poses capturadas antes de partir,
E então, começámos a caminhar, prontos para prosseguir.

Caminhámos por paisagens naturais e muito lindas,
Árvores repletas de beleza e pureza,
Nosso espírito se eleva, nessas trilhas tão divinas,
Neste cenário de encanto e subtilidade.

Após uns quilómetros parámos, para a pausa da “banana”
O local chamava-se o Cuberto
Lembrei-me do que a Célia disse na etapa passada.
Que só posso saborear esta fruta, no momento certo.

Capela de Santa Lucía de Magán estava mesmo à nossa
frente,
Património galego, com sua beleza bem presente,
Passámos por aldeias históricas, em caminhos singulares,
E pela Capela de San Mamede dos Martores,
em momentos tão peculiares.

A previsão meteorológica foi falsa e nos enganou,
Dizia chuva após as 18h, mas logo nos apanhou,
Durante quase todo o percurso, a chuva persistiu,
Mas seguimos em frente, corajosos, nada nos abalou.

Cerca de 13 km passaram, estava na hora de almoçar,
Encontrar um local sem chuva era um desafio a enfrentar.
Comemos todos rapidamente, uns de pé, outros sentados,
Numa pausa breve, entre risos e relatos, os momentos
partilhados.



Continuámos a caminhada, com tantas paisagens
deslumbrantes,
Vimos cavalos, vacas e ovelhas, tudo num instante.
Passámos por pisos em terra e em estrada, sem parar,
Até que chegámos perto do rio Ulla e a ponte fomos
atravessar.

Passámos pelo Mosteiro Franciscano de Herbón, sem
parar,
Mas no café Casa de Dios, fizemos uma pausa para
descansar.
Tomámos um café, saboreando o aroma tão desejado,
Recarregando energias para continuar, animados e
renovados.

Por fim, chegámos ao final do percurso,
Em Padrón, com 24,5 km de esforço e aventura.
Fechámos cedo, conforme o planeado,
E ainda tivemos tempo para ir à confeitaria mesmo ali ao
lado.

Também houve quem fosse visitar a cidade,
Na igreja de Santiago Apóstol de Padrón, entram com
felicidade.
Atiram uma moeda e acertam com destreza,
Para que o desejo pedido se realize com certeza.

Estava na hora de partir,
Mas faltava alguém, onde estaria?
Foi ter ao mercado, e finalmente apareceu,
Com alívio, encontrámos quem desapareceu.

Entrámos todos na camioneta para o regresso,
E soubemos que a Isabel também fez anos. Um sucesso.
Cantámos os parabéns e festejámos com sorriso,
Houve queijadinhas, amêndoas, num doce paraíso.

Depois adormeci, e logo chegámos à Senhora da Hora,
Estava muito feliz, por mais uma etapa terminar agora.
Agradeço muito a este grupo fantástico e maravilhoso,
Que venha a próxima, a dupla, com entusiasmo grandioso.

Somos caminheiros, prontos para caminhar.
Fazer o circuito da via Mariana, com convívio e alegria.
Da comida e da festa, tiramos energia,
Para mais uma etapa terminar e celebrar.



Passeio à ilha da Berlenga



Uma ilha com muitas histórias e com uma beleza indescritível.

Por Luís Remédio

> O passeio começou debaixo de chuva, desde Lisboa até Peniche, mas ainda assim mantivemos a positividade de que a viagem às Berlengas iria valer a pena.

Já no *catamaran*, os azares pareciam não ter fim, pois, como estava vento de norte, a ondulação estava bastante turbulenta, o que levou a que muitos dos passageiros se sentissem mal, pois a viagem pareceu mais uma montanha-russa com a duração de mais meia hora.

Quando acabámos de atracar no porto das Berlengas, apesar da viagem bastante atribulada, percebemos logo que tinha valido a pena, pois toda aquela paisagem era maravilhosa. Durante a manhã fomos então fazer a visita às diversas grutas – cada uma tinha uma história para contar, e depois a partir do Forte de São João Baptista iniciámos uma visita guiada. Escusado será dizer que foram muitas as fotos para mais tarde recordar.

Seguidamente, veio o almejado almoço no Restaurante Mesa da Ilha: a bela da caldeirada de peixe, em relação à qual ninguém teve dúvidas de que estava espectacular.



Durante o resto da tarde, aproveitámos para passear e tirar mais umas fotos; entretanto o sol acabou por aparecer, e convidou-nos a ir até à praia molhar o pezinho.

No final, ficou uma frase: «Hoje as Berlengas; amanhã quiçá o Vietname.» <



S. João, porque não?

Neste ano, a proposta do Grupo Desportivo e Cultural do BPI conduziu-nos até meia encosta da margem esquerda do rio Douro.

Por Maria do Carmo

> As varandas do WOW ofereceram um lugar de tribuna para os ansiados festejos de S. João.

De portas abertas, ao entardecer, ambiente descontraído mas caloroso, comida farta e bem regada, e bailarico animado, as suas varandas e salões proporcionaram uma noite de festa a cerca de meia centena de associados que aderiram à iniciativa.

A mudança, (im)prevista, de lançamento do fogo-de-artifício junto ao edifício da Alfândega criou um vazio cénico inesperado para os convivas expectantes pelo espectáculo pirotécnico, concentrando assim os olhares na engalanada ponte de D. Luís, pela qual alguns, algumas horas mais tarde, haveriam de atravessar no seu regresso a casa, já em contagem decrescente num... até prò ano. <



Passatempo dos Santos Populares

No âmbito do desafio que propusemos aos sócios, o Passatempo dos Santos Populares, foi seleccionada vencedora a poesia enviada pelo nosso sócio Joaquim Pinto.

Por José Caldas



> Santo António, a festa é tua
Vem daí, és nosso motivo
Vamos todos para a rua
Festejar com o Grupo Desportivo

São João, santo atractivo
Homem de grande impulso
Sócios do Grupo Desportivo
Não têm medidas avulso

São Pedro, santo poveiro
Vamos todos dar a mão
Tu, que és santo marinheiro
Haja sardinhas, vinho e pão

Meu rico santo Antoninho
Agora sou clientelógico
Estou a seguir caminho
Cada vez mais tecnológico

Com o Grupo Desportivo
Festejei o São João
A vida no colectivo
É nosso melhor refrão <

Gastromanias



Gastromanias – Sim, são manias. Manias de comer o melhor da nossa tradição; Manias em oferecer um desconto imbatível para provar uma receita emblemática portuguesa.

Por Pedro Ferreira

Apresentação
★★★★

Porção servida
★★★★

**Qualidade
Ingredientes**
★★★★★

Genuinidade
★★★★★

Avaliação Global
★★★★★

Leitão à Bairrada

> Reza a história que atribui o início do negócio do Leitão à Bairrada a um senhor chamado Ti Marcelino, que, vindo do Brasil, no princípio do séc. XX, se dedicou à confecção e à venda do leitão assado (feita porta a porta e em feiras). Terá tido como sucessor um seu aprendiz, António de Almeida, o Morcego, que viria a expandir o negócio no concelho de Águeda. No entanto, outros há que garantem que foi graças à actividade

de Carlos Mega e, mais tarde, Álvaro Pedro, que divulgaram a comercialização do leitão. Mas Pedro da Costa chama a atenção para um manuscrito conventual do séc. XVIII (1743) intitulado Caderno Refeitório, onde se faz a referência a uma receita de leitão assado que em quase nada difere da actual receita de leitão bairradino; ou seja, a verdadeira, história ninguém conhece, mas muita gente aprecia a iguaria.

Restaurante do trimestre: Eliseu dos Leitões (2 restaurantes em Lisboa)

História: «O Eliseu dos Leitões é a homenagem da família ao Eliseu, cumprindo o seu propósito: a dignificação do Leitão à Bairrada, em Lisboa, por esta família bairradina. A especialidade é esse leitão, assado diariamente ao almoço e ao jantar, fazendo-se acompanhar por uma carta de vinhos tranquilos e espumantes da Bairrada. Em 2022 abrem o primeiro restaurante em Carnide, e já neste ano foram convidados a abrir um segundo espaço, na Avenida da Liberdade. O foco é dignificar a região da Bairrada, servindo comida de conforto e tradicional, e trabalhando para que os clientes se sintam em casa.

Preço da dose: €24,50

Preço de sócio: €14,40 (com 40% de desconto)

Como reservar e obter o desconto?

Peça o seu voucher ligando para o Grupo Desportivo: 92 578 47

18 ou 21 723 42 13. O voucher é enviado por SMS para o número móvel que indicar. O SMS deve ser mostrado no restaurante, no acto de pagamento. Desconto de 10% aplicado pelo restaurante. Restantes 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 o nome completo ou número de sócio. O desconto incide apenas sobre o prato em destaque. Válido no período 1/08/2024 a 31/10/2024 independentemente do n.º de doses ou pessoas.

Localização e contactos:

Carnide: 92 624 60 18 – info@eliseudosleitoes.com

Duque de Palmela: 961 640 001 - avenida@eliseudosleitoes.com

Website: www.eliseudosleitoes.com

Horário: 12h00 às 16h00 e 19h00 às 22h30

Encerra ao domingo



40% DESCONTO NO LEITÃO

Peça o seu voucher ligando para o Grupo Desportivo 925784718 ou 217234213. O voucher é enviado por SMS para o número móvel que indicar. O SMS deve ser mostrado no restaurante, no acto de pagamento. Desconto de 10% aplicado pelo restaurante. Restantes 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 o nome completo ou número de sócio. Desconto incide apenas sobre o prato em destaque. Válido no período 01/08/2024 a 31/10/2024 independentemente do n.º de doses ou pessoas.

Receita de Leitão à Bairrada à moda dos Claudos (Forno a Lenha)

Inspirada no meu sogro que faz o melhor leitão no forno

Ingredientes

(10 a 12 pessoas; leitão de entre 4 e 5 quilos)

1 leitão de entre 4 e 5 quilos
250 g de banha de porco
1/2 copo vinho branco
3 cabeças de alho
2 colheres de sopa de sal
1 colher de sopa de pimenta
Louro, azeite e salsa q.b.

Molho:

Amassar banha, alho, louro, sal, pimenta, azeite e salsa.
Fazer alguns cortes longitudinais na membrana ao longo das costelas, por dentro.
Picar as pernas para o preparado entrar melhor
Leitão deve estar sem água. Seco.
Barrar preparado por dentro e por fora.
Cozer barriga com agulha de albardeiro e fio de algodão.
Repousar de um dia para o outro (mínimo 24h).

Preparação

Colocar varão no espeto do forno com vara a atravessar o corpo pela boca e cauda. Com fio de arame prender as patas de trás do leitão ao varão (as da frente não é necessário). Prender focinho no varão com arame. Colocar papel de prata nas extremidades, focinho, orelhas e patas, para não se queimarem na 1.ª fase de assadura.
Aquecer o forno a 280/290 graus (os tijolos no interior do forno ficam brancos), cerca de 2 horas. Retirar as brasas após atingir temperatura ou encostá-las às paredes. Colocar o leitão com vara a prender no extremo oposto e permitir a rotação. O leitão assa na temperatura mais elevada por 20/30 minutos, a rodar no espeto devagar. Após isso, colocar um tabuleiro por baixo e rodar de 5 em 5 minutos durante mais 1 hora (total deve ser hora e meia a 2 horas). Retirar 5 minutos antes e pincelar com água gelada. Voltar a colocar mais 5 minutos. Retirar, cortar o fio e deitar 1 litro de água + 1/2 copo de vinho branco para sair a banha e limpar o interior do leitão (manter o leitão inclinado no tabuleiro). Essa água vai dar o molho. Cortar ao meio o leitão e depois na perpendicular pelas costelas com uma tesoura de poda. Acompanha com laranja e batata frita às rodelas.





Se ainda não se inscreveu, faça-o depressa porque as inscrições são limitadas e as vagas já não são muitas.

Assegure o lugar da sua equipa.

Em Outubro, todos os caminhos vão dar a Coimbra.

O *rally-paper* do Grupo Desportivo vai andar pelas ruas, e os nossos sócios vão ter de conseguir ultrapassar os enigmas e os desafios, o que certamente lhes irá transmitir a sensação de viver uma experiência inesquecível.

Por Direção Nacional



> Coimbra foi capital de Portugal e é uma cidade que respira história e cultura. Situada às margens do majestoso rio Mondego, Coimbra é uma verdadeira caixinha repleta de tesouros arquitectónicos, académicos e naturais.

O coração da cidade é a universidade, a mais antiga de Portugal e uma das mais antigas da Europa. Fundada em 1290, abriga edifícios magníficos, como a Biblioteca Joanina, com as estantes repletas de livros antigos e os belos azulejos que revestem as paredes.

É impossível não se encantar com as

ruas estreitas e íngremes da Baixa de Coimbra e a atmosfera medieval que se respira. Casarios coloridos, igrejas imponentes e o famoso Mosteiro de Santa Cruz – onde estão sepultados os primeiros reis de Portugal – transportam-nos a um passado glorioso.

Mas Coimbra também é vibrante e cosmopolita, graças à presença da universidade e dos milhares de estudantes que a frequentam. Bares, restaurantes, cafés e uma intensa vida cultural fazem de Coimbra um destino irresistível para quem busca uma experiência única em Portugal.

Para além disto tudo, será também o destino de todos aqueles que queiram viver a experiência única de responder às perguntas que a organização do *rally-paper* preparou para a prova deste ano.

Provavelmente não vamos assistir a qualquer serenata, mas caminhar pelas ruas e ao mesmo tempo conseguindo ultrapassar os enigmas e os desafios certamente lhe vai oferecer uma experiência inesquecível.

Programa

5 de Outubro (sábado) – participação no *rally*

6 de Outubro (domingo) – almoço com entrega de prémios

Realização: de 4 a 6 de Outubro

Inscrição até: 14 de Setembro

Ponto de encontro: Hotel em Coimbra

Hora: 8.30h

Valor:

Adultos:

duas noites: 230 euros

uma noite: 205 euros

sem alojamento: 185 euros

Crianças dos 4 aos 10 anos:

duas noites: 105 euros

uma noite: 85 euros

sem alojamento: 60 euros

Suplemento de quarto individual:

40 euros por noite

Taxa de inscrição: 36 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

Adultos:

duas noites: 155 euros

uma noite: 125 euros

sem alojamento: 105 euros

Crianças dos 4 aos 10 anos:

duas noites: 80 euros

uma noite: 65 euros

sem alojamento: 40 euros

Suplemento de quarto individual:

25 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 Novembro

Em caso de desistência: haverá lugar ao pagamento de

Até 14 de Setembro inclusive: 36 euros

Após 14 de Setembro: 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



S Martinho em Os Severianos



Palavras para quê?: É o S. Martinho do Grupo Desportivo. Vamos manter a tradição e fazer mais uma grandiosa festa. Animação a cargo de Tonecas Prazeres.

Por Rui Simplício

> Voltamos ao restaurante Os Severianos, onde em 2023 fomos muito bem recebidos, com um bom serviço e comida bem confeccionada.

A ementa:

Entradas: águas, refrigerantes, vinhos, cervejas, sangria, pão, tábua de queijo gratinado, *pizza*, chouriço e linguiça grelhados, patê de atum, pastéis de bacalhau, rissóis de camarão, rolinhos de linguiça.

Prato: sopa de legumes. Bacalhau à Dona São. Lombinhos de porco.

Sobremesa: *profiteroles* com gelado e chocolate quente.

Bebidas: vinho tinto, vinho branco leve, água mineral, refrigerantes, sangria, cervejas. Café, *whisky*, aguardentes, bagaceiras, *brandy*, vinho do porto, licores diversos.

Lanche: caldo-verde, entremeada, queijos, castanha assada e cozida, água-pé, frutas e doces.



Como não poderia deixar de ser, teremos a animação, com o Tonecas, com muita música portuguesa, brasileira e africana.

O desafio está lançado: contamos consigo, com os seus amigos, com todos.

Tal como sempre, continuamos a fazer nossa a palavra do dr. Gentil Martins: pela sua saúde, faça um passeio pedestre após o almoço, volte ao restaurante, e dê mais um pezinho de dança, lanche, coma castanhas assadas ou cozidas, acompanhe com água-pé, e, na hora da despedida, saiba qual é o próximo evento. <



Realização: 16 de Novembro
Inscrição até: 31 de Outubro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 9.30h
Valor: 55,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 42,50 euros
Taxa de inscrição: 36,00 euros
Inscrição inclui: autocarro; almoço e lanche conforme descrito; seguro de assistência em viagem
Inscrição não inclui: extras de carácter particular; tudo o que não for mencionado como incluído
Recomendações: faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Lugares limitados; hora prevista da chegada a Lisboa: 20.15h

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



Alentejo, Vila de Frades, Vinho da Talha



> Abertura dos vinhos da talha pelo S. Martinho. Lá teremos de os ir provar: os brancos, os palhetes e os tintos, directamente das talhas para os jarros, com pão, paio e queijo, do melhor que o Alentejo tem para nos oferecer. A gastronomia só pode ser do mais típico – almoço simples com os vinhos de eleição ao som do cante.

São de beber e chorar por mais
Nossas gargantas são o seu caminho
Cantam os melros cantam os pardais
Cantamos nós à festa do vinho.

Esperamos mais um dia de confraternização, com muita alegria, na Adega do José Galante, com talhas do século XVII. Talvez se visite outra adega.

Abertura dos vinhos da talha pelo S. Martinho. São de beber e chorar por mais.

Por Rui Simplício



Realização: 23 de Novembro
Inscrição até: 11 de Novembro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Zoo
Hora: 8.30h
Valor: 55 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 49 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: autocarro; prova de vinhos; almoço com bebidas; seguro de assistência em viagem
Inscrição não inclui: extras de carácter particular; tudo o que não esteja mencionado como incluído
O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 (três) prestações, com início em Setembro e final em Novembro

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Hora prevista da chegada a Lisboa: 19.30h; lugares limitados
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



+900
Parceiros

Consulte as nossas parcerias em
www.gdbpi.pt



GRUPO DESPORTIVO



Grupo CaixaBank

Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira.



O trimestre Agosto-Setembro-Outubro, que agora começa, celebra ainda os brancos e verdes estivais mas também os vinhos mais estruturados, que repousaram nas adegas até ao início da vindima. O Alvarinho é o copo deste trimestre.

Por Pedro Ferreira

- 1) **3 opções da casta Alvarinho** criteriosamente seleccionados e a preços exclusivos
- 2) **Oferta de 1 garrafa Mar Salgado Rosé**, em encomendas superiores a 35 euros
- 3) **Oferta de uma embalagem de DropStops** em encomendas superiores a 100 euros



- 4) **Entrega gratuita em casa** para encomendas a partir de 60 euros

Tema do Trimestre Alvarinho

- > Dá corpo a vinhos de personalidade e temperamento forte. É uma casta vigorosa, sendo, porém, pouco produtiva, com cachos pequenos e elevada proporção de grainhas. Foi uma das primeiras variedades portuguesas a ser engarrafada em monocasta da sub-região de Monção e Melgaço. O Alvarinho proporciona vinhos com elevado potencial alcoólico, perfumados e delicados, com notas aromáticas díspares de pêssego, limão, maracujá, lichia, casca de laranja, jasmim, flor de laranjeira e erva-cidreira.

Tem um enorme potencial de envelhecimento, conseguindo viver em perfeita saúde até completar, pelo menos, dez anos de idade. <

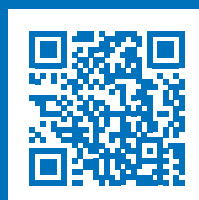
Como encomendar:

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 encomendas 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



Vinho em destaque
desconto
€3
por garrafa

Dona Paterna 2023

Preço: 12,56 euros

Sócios: 9,56 euros

Notas de prova*: DOC

Vinhos Verdes; este Alvarinho Dona Paterna é um clássico, vinho cheio de delicadeza, frescura e mineralidade. Fruta branca, citrinos, tons salinos e flores.

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



Vinho em destaque
desconto
€2,50
por garrafa

Pegadinha 2022

Preço: 14 euros

Sócios: 11,50 euros

Notas de prova*: DOC

Vinhos Verdes; perfil aromático contido, frutos citrinos e jasmim. Acidez natural elevada com prova de boca larga e fina.

Servir/desfrutar: este vinho harmoniza bastante bem com risotos, ceviche, atum, salmão, marisco e carnes vermelhas com gordura.



Vinho em destaque
desconto
€2,50
por garrafa

Terra d'Alter 2020

Preço: 8,75 euros

Sócios: 6,25 euros

Notas de prova*: DOC

Vinhos Verdes; notas intensas de pêssego branco, folha de tília.

Servir/desfrutar: saladas de frango, peixe grelhado, marisco



Vinho em destaque
desconto
€5,65
por garrafa

Casa da Atela Petit Verdot Tinto 2020

Preço: 15 euros

Sócios: 9,35 euros

Notas de prova*: DOC Tejo;

apresenta-se de cor rubi intensa, aromas de frutos vermelhos e algumas notas de pimentos maduros; apresenta taninos firmes e intensos de excelente dimensão e frescura a proporcionar final longo, intenso e muito fresco.

Distinções: Grande Ouro International Awards VIRTUS; Medalha Ouro Vinhos de Portugal (2023)



Vinho em destaque
desconto
€5,35
por garrafa

Dona Paterna Reserva Alvarinho Branco 2022

Preço: 24,50 euros

Sócios: 19,15 euros

Notas de prova*: DOC Vinhos

Verdes; de cor amarelo-citrino, bolha fina e persistente, o aroma mostra a fruta da casta Alvarinho com sabor persistente e complexidade.



Vinho em destaque
desconto
€3,80
por garrafa

Avô Artur Branco 2022

Preço: 9,70 euros

Sócios: 5,90 euros

Notas de prova*: DOC Dão

e Lafões; cor amarelo-limão. Aroma com notas florais e cítricas. Na boca é delicado, com uma acidez viva e um final refrescante.

Castas: Bical, Encruzado e Malvasia Fina



Vinho em destaque
desconto
€3,60
por garrafa

Astronauta Field Blend Vinhas Velhas Tinto 2019

Preço: 10 euros

Sócios: 6,40 euros

Notas de prova*: DOC Porto

e Douro; cor média. Aromas complexos de boa maturação de ameixa e muitos bagos.

Presença de cacau entre outras especiarias. Corpo elegante e alongado.

Servir/desfrutar: amigo de carnes de pastorícia e todas as aves.



Vinho em destaque
desconto
€3,25
por garrafa

Espumante Bruto Dona Paterna 2022

Preço: 21 euros

Sócios: 17,75 euros

Notas de prova*: DOC Vinhos

Verdes; de cor amarelo-citrino, bolha fina e persistente, o aroma mostra a fruta da casta Alvarinho com sabor persistente e complexidade.

Castas: Alvarinho



Vinho em destaque
desconto
€3,10
por garrafa

Casa de Saima Vinhas Velhas Branco 2022

Preço: 13,50 euros

Sócios: 10,40 euros

Notas de prova*: DOC

Bairrada; aspecto: límpido, cristalino. Cor: citrina.

Aroma: Delicado e elegante, combinando notas de fruta branca com notas cítricas.

Sabor: fresco e intenso, apresenta uma acidez elegante em combinação perfeita com um bom volume de boca.



Quinta Várzea da Pedra Branco 2022

Preço: 12,85 euros
Sócios: 9,85 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/ /Bucelas/Colares; vinho de cor cítrica, com aroma delicado a frutos tropicais frescos e alguma mineralidade. Na boca é elegante, cremoso, fresco no palato, com boa estrutura e um final muito agradável e persistente.
Castas: Fernão Pires



Omnia Branco 2021

Preço: 10 euros
Sócios: 7,45 euros
Notas de prova*: DOC Porto e Douro; no nariz, é fresco e aromático, com notas florais e cítricas e um toque mineral (pedra molhada). Na boca, é fresco, floral, com citrinos bem presentes e algumas notas fumadas. Acidez viva e um final ligeiramente salino.
Castas: Arinto e Gouveio



Vinho em destaque
desconto
€2,55
por garrafa

Monte do Carrapatelo Branco 2022

Preço: 8,85 euros
Sócios: 6,45 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; aspecto: limão cristalino com laivos dourados. Nariz: sobressaem aromas frutados, onde predominam os frutos citrinos, maçã verde complementados por notas minerais. Boca: o vinho mostra-se redondo, vivo e fresco, com sabores de fruta fresca e pêssego. Acidez bem equilibrada e com um final longo e persistente.
Castas: Antão Vaz, Arinto e Roupeiro



Vinho em destaque
desconto
€2,40
por garrafa

Vidigal "Bailado" Pinot Noir Rosé 2021

Preço: 10,80 euros
Sócios: 8,40 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/ /Bucelas/Colares; Cor: salmão. Aroma: fresco, especiado, complexo com notas de frutos vermelhos e pequenas bagas. Sabor: boca frutada com acidez refrescante e bem integrada, final longo e muito agradável e elegante.
Servir/desfrutar: Aperitivo, enchidos, pratos de peixe, marisco, carnes brancas.



Vinho em destaque
desconto
€2,40
por garrafa

Herdade da Amada Alicante Bouschet Tinto 2022

Preço: 15 euros
Sócios: 12,80 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; rubi, retinto, profundo. Perfil aromático puro e efusivo, a denunciar a casta. Concentrado, rústico e balsâmico, com bergamota e cassis na linha da frente, madeira bem integrada, e leves nuances de tinta-da-china. Já boca revela potência, frescura e concentração. Taninos de seda, quase veludo, a dar grande profundidade de prova. Um vinho ímpar que viverá longos e bons anos.
Servir/desfrutar: pratos de carne, quer assados, como estufados ou de tacho, com maior ou menor complexidade de condimentos. Boa opção para iguarias tradicionais que envolvam charcutaria de fumeiro. Bom casamento com doçaria conventual.



Vinho em destaque
desconto
€2,20
por garrafa

Pegadinha Escolha Loureiro Branco 2021

Preço: 10,50 euros
Sócios: 8,50 euros
Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; cítrico, tenso, fresco, aroma a tangerina e chá. Acidez bem integrada



Vinho em destaque
desconto
€2
por garrafa

Ribeiro Santo Cimento Tinto 2021

Preço: 10 euros
Sócios: 8,40 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor rubi de média concentração. Aroma de frutos silvestres e algumas especiarias. Um vinho muito fresco e jovem. Mesmo sendo de 2016 mantém uma frescura e uma componente aromática jovem. Na boca, rústico e com uma excelente acidez. Um vinho que representa muito bem os clássicos vinhos do Dão.
Castas: Alfrocheiro, Tinta Roriz, Tinto Cão e Touriga Nacional



Vinho em destaque
desconto
€1,60
por garrafa

Vinho de oferta
em encomendas superiores a €35



Mar Salgado Rosé 2021

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; vinho seco de aspecto brilhante, cor rosa-claro e aroma de frutos silvestres maduras. Na boca é macio com um sabor harmonioso. Fresco com mineralidade bem presente.
Castas: Aragonês

Mais notas de prova em:
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=17993>



Caminho Português de Santiago (central)



O Caminho Português de Santiago, também conhecido por Caminho Central Português é o segundo itinerário mais utilizado pelos peregrinos para chegar a Santiago de Compostela, sendo o primeiro o Caminho Francês.



> O Grupo Desportivo vem lançar o desafio para uma nova aventura. 240 km é a distância que separa a Sé do Porto da Catedral de Santiago, que será percorrida em 10 etapas, repletas de belas paisagens e momentos inesquecíveis.

Venha descobrir lugares históricos e culturais, e desfrutar de toda a beleza natural que o caminho tem para oferecer.

Teste os seus limites físicos e mentais, vivendo momentos de reflexão, superação e convívio. A cada passo estará mais perto do objectivo final: Santiago de Compostela.

Junte-se a nós nesta incrível jornada e permita-se viver uma experiência que ficará gravada para sempre na sua memória. Um par de sapatilhas velhas e confortáveis, uma mochila com merenda e água, espírito de equipa e entejuda: é tudo quanto precisa para fazer o caminho.

Se está pronto para fazer parte desta incrível aventura e desconectar-se da vida quotidiana, junte-se a nós e inscreva-se. Bom Caminho!

Por Rosa Moura

Programa

- 1.ª etapa – 28-09-2024 – Porto (Sé) / Vairão
- 2.ª etapa – 12-10-2024 – Vairão/ Barcelos
- 3.ª etapa – 26-10-2024 – Barcelos/ Ponte de Lima
- 4.ª etapa – 09-11-2024 – Ponte de Lima/Rubiães
- 5.ª etapa – 23-11-2024 – Rubiães/Tui
- 6.ª etapa – 07-12-2024 – Tui/Mos
- 7.ª etapa – 04-01-2025 – Mos/ Pontevedra
- 8.ª etapa – 18-01-2025 – Pontevedra/ Calda de Reis
- 9.ª etapa – 01-02-2025 – Caldas de Reis/Padron
- 10.ª etapa – 15-02-2025 – Padrón/ Santiago de Compostela*
- 10.ª etapa – 16-02-2025 – Santiago (dia livre)/Regresso ao Porto

*– Estada (1 noite, com jantar e pequeno-almoço) em Santiago de Compostela.

Realização: de 28 de Setembro a 16 de Fevereiro de 2025

Inscrição até: 6 de Setembro

Ponto de encontro: Sé do Porto (na 1.ª etapa)

Hora: 8.00h

Valor: 360 euros (35 euros por etapa – da 1.ª à 9.ª etapas, 10.ª etapa 95 euros)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 260 euros (27,50

euros por etapa – da 1.ª à 9.ª etapa, 10.ª etapa 80,00 euros)

Suplemento de quarto individual: 40 euros

Inscrição inclui: transporte em autocarro para cada etapa, estada na última etapa com jantar e pequeno-almoço em Santiago de Compostela e seguro

Inscrição não inclui: refeições em cada etapa e despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 7 (sete)

prestações, com início na data da inscrição, 2 (duas) em Novembro, e final em Fevereiro

Recomendações: faça

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

Deve ter boa preparação física, e usar calçado e roupa adequados.

Sugerimos que leve merendas ligeiras para ir comendo ao longo das etapas. Este evento realiza-se só com um grupo mínimo de 20 e máximo de 35 caminheiros. Não deixe de consultar as DICAS ÚTEIS na nossa página em:



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



De entre Muge e Salvaterra



Aqui ficam algumas opiniões sobre a nossa visita guiada a Muge e Salvaterra.

Por Fátima Pereira

> Obrigada a todos pela companhia. É sempre gratificante poder usufruir de tão saudável convívio. Aproveitem as boas oportunidades que a vida proporciona, ela corre a galope. Sejam felizes.

Por Clara Almeida

O recordar não são apenas os dias, mas os instantes.

Beijos

Por Fátima Vinhas



É muito agradável recordar hoje, através de fotos tão bonitas, o dia bem passado de ontem. Que venham mais e que o próximo seja já em Junho. Então até lá, e tudo de bom para todos.

Por Carlos Costa

Pela minha parte sinto-me lisonjeada; passear convosco é sempre agradável com o acréscimo de belas reportagens.

Beijinhos, querida amiga.

Por Fernanda Santos

Recordações de mais uma jornada de cultura e amizade.

Obrigado, Fátima, pela perfeita coordenação. Venha a próxima.

Por Rui Graça



De Miranda do Douro



Património e paisagem. Chegámos ao fim de mais uma «época das nossas visitas guiadas». Regressamos em Setembro; já estamos à vossa espera.

Por Fátima Pereira

> Chegámos ao fim de mais uma «época das nossas visitas guiadas», e desta vez fechámos em Trás-os-Montes, sem dúvida uma zona muito bonita, com as suas paisagens áridas, mas maravilhosas.

Aqui ficam algumas das opiniões dos nossos queridos sócios:

«Quatro dias de um convívio muito grande e principalmente muito saudável!»

Disse o Fernando Esteves



«Obrigada, Fátima. Foi um passeio espectacular.»

Disse a Fátima Brás

«Mais uma vez nos reunimos num agradável convívio. Foi muito bom estar com colegas que não via há muito tempo...»

Mas para que tudo corresse bem tivemos a colaboração da nossa guia Fátima Pereira, que mesmo nos momentos mais difíceis fez tudo para os ultrapassar com delicadeza e simpatia. O nosso professor Miguel é sempre imbatível e companheiro.

O meu obrigada a todo o grupo, que com boa-disposição passeámos, rimos e brincámos.

BOAS FÉRIAS, até ao próximo, se Deus quiser.»

O testemunho da Fernanda Santos

Regressamos em Setembro, pelo que é um até-já.

Ficamos à vossa espera, pois já estamos com saudades.



Encontro de coros em Penafiel

O Orfeão Portuscale do Grupo Desportivo BPI participou no encontro de coros pela paz que decorreu, no passado dia 8 de Junho, no Santuário do Sameiro, em Penafiel.

Por José Caldas

> Este encontro foi organizado pela Confraria de Nossa Senhora da Piedade e Santos Passos e contou com a participação do Orfeão de Paredes, Orfeão Claves de Sol & Fâ de Fânzeres e Orfeão Portuscale do BPI.

Ao longo de duas horas e meia pudemos ouvir música tradicional portuguesa interpretada pelos respectivos grupos.

No final o nosso orfeão foi muito elogiado, pelo público presente e pela organiza-



ção, pela actuação e pela responsabilidade como encarou este encontro.

Após as actuações seguiu-se um momento de convívio, entre os grupos, para partilha de experiências, onde não faltou o caldo-verde e a bifana.



No trilho da Sra. da Consolação às Margens do Cávado

O aniversariante era S. Pedro, mas os presenteados fomos nós: sol e céu azul permitiram-nos apreciar toda a beleza natural deste trilho!

Por Iolanda Cerqueira

> Partimos da Igreja Paroquial do Divino Salvador de Fornelos acompanhados pelo guia local António, que nos orientou por este percurso circular que atravessa as freguesias de Fornelos, Gilmonde e Vila Seca.

Passamos pela Capela de Santa Comba e pelo Fontanário da aldeia rumo às margens do Cávado, atravessando zonas rurais e caminhos florestais acom-



panhados pelo cantar dos pássaros, que, generosamente, partilharam a sombra das suas árvores connosco.

Junto ao rio pudemos observar ruínas de moinhos e azenhas, parcialmente reconquistados pela natureza envolvente mas ainda uma memória visível do engenho humano nesta zona fluvial.

Chegados à Capela de N. Sra. da Consolação, desfrutamos de uma vista panorâmica reconfortante que nos permitiu ganhar fôlego para a última etapa deste caminho, que terminou no ponto de partida e onde o ensaio (entre quatro paredes) de um acordeonista se transformou na banda sonora perfeita para a nossa chegada!

Terminada a caminhada (mas não o passeio) seguimos depois rumo ao centro de Barcelos para um merecido e saboroso almoço no restaurante Bagoeira, regado com boa-disposição e um surpreendente momento de ilusionismo com o nosso Manuel Alves!

E foi assim que, totalmente recompostos e reenergizados, regressámos ao Porto, aguardando as datas de próximas caminhadas para que se possam criar mais memórias como estas!





Comboio *Vintage* Miradouro

Do Porto ao Pocinho. Pela manhã bem cedinho, irrompemos pela estação, vislumbrados pelo fantástico painel ilustrativo.

Por Pedro Pinheiro



> Ao fundo o comboio silencioso esperava-nos, ansioso por iniciar a viagem, e a “nos-sa” Ana irrompia com as senhas mágicas. Para a primeira carruagem marchámos, lugares à janela procurámos, e ali acomodados... iniciámos a viagem!

O sol, qual lâmpada de ouro, erguia-se no céu, radiante e puro, e o Douro, serpenteando entre a serra e o vale, reflectia a luz divina como um espelho mágico. O comboio cortava os trilhos com fúria contida e paixão destemida, qual cavaleiro heróico em busca de glória.

À medida que avançávamos, as vinhas

em socacos desenhavam arabescos nas encostas íngremes.

E nós, ali sentados naquela carruagem, sentíamo-nos parte de um poema que se escrevia a cada curva, a cada estação.

Ao Pocinho chegados... avançámos para o repasto, recebidos pela D. Albertina, uma mulher transmontana cheia de vigor e simpatia.

Depois... para animar, desafiados fomos, enérgicos e animados; os desafios ultrapassámos os prémios anunciados. E logo o comboio chegou... num ápice nos acomodámos, o apito soou e a marcha se iniciou.

O céu então começava a esmorecer; o Sol mergulhava lentamente no horizonte; o rio, sempre presente, prometia aconchegar as nossas tertúlias, trocadas com quem tivemos o prazer de partilhar esta viagem.

Num *flash* chegámos... alma cheia, memórias guardadas.

Obrigado, e vamos a mais iniciativas como esta!!



Exposição de Pintura

Após um ano de aprendizagem fomos desafiados para fazer uma exposição das nossas obras. Ao grupo que frequenta as aulas nas instalações do Grupo Desportivo juntaram-se os alunos da Escola Utopia, com ligação ao Grupo Desportivo.

Por Lurdes Teixeira

> O desafio foi aceite, e os nossos quadros rumaram à Casa da Beira Alta, localizada na emblemática Rua de Santa Catarina, no Porto, onde permaneceram expostos durante uma semana.



Apesar de as pintoras serem desconhecidas, a exposição teve um significativo número de visitantes, número esse superior a 130 pessoas nos 6 dias.

Os comentários registados no Livro de Honra foram elogiosos para todas as obras presentes, dos quais salientamos:

«Grande surpresa ver os belos quadros», «Superaram as minhas expectativas», «Parabéns a todos os artistas que embelezam a vida com obras maravilhosas», «Excelentes pinturas! Experiência de um ano, quem diria?!», «Exposição de arte com telas, que num museu de arte moderna poderiam em muito contribuir para melhor arte», e muitos mais que não temos espaço para reproduzir.

Só podemos dizer que nos sentimos orgulhosas e agradecidas ao Grupo Desportivo pela oportunidade que nos deu de aprender e expor, assim como à nossa jovem professora, pela disponibilidade e pela ajuda que nos dá.

Esperamos que o Grupo Desportivo mantenha a actividade para podermos continuar a aprender e sermos umas “verdadeiras artistas”.



Exposição de pintura na Almirante Barroso



Por motivos de força maior, vimo-nos neste ano impedidos de realizar a habitual exposição dos trabalhos dos nossos alunos na data habitual, ou seja, no final do ano lectivo.

Por Sandra Nascimento

> No entanto, o Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI não pretende deixar de realizar tal evento, tão apreciado por todos, pelo que pretendemos convidá-lo a visitar mais uma exposição, desta vez em Outubro.

Desde já o nosso agradecimento aos professores e aos alunos, porque só com a sua dedicação e empenho conseguimos realizar mais este evento.

Neste ano a exposição dos trabalhos referentes ao ano lectivo de 2023/2024 vai estar disponível para o público em geral em:

Lisboa

Local: Rua Almirante Barroso, 32-r/c (ao Largo de D. Estefânia) – Lisboa

Data: entre os dias 14 a 18 de Outubro;

Inauguração: 17.00h do dia 14 de Outubro, com oferta de um *cocktail*;

Horário de funcionamento: entre as 12.00h e as 18.00h.

Contamos com a sua presença. <



Alugue por 7 noites e pague só 6



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank

De 6 de Abril
a 25 de Maio
e de
21 de Setembro
a 5 de Outubro

Apartamentos disponíveis
de 1 de Abril a 31 de Outubro

www.gdbpi.pt



Cursos de Formação Artística – Calendário anual



Vão decorrer de 1 de Julho e até 20 de Setembro as inscrições para os cursos de pintura, época de 2024/2025. Os interessados poderão consultar o regulamento no nosso [site](#).

> Em Lisboa:

As aulas têm duração de 2 horas, em horário laboral ou pós-laboral, e têm lugar de Outubro a Junho, nas instalações do Grupo Desportivo na Rua do Almirante Barroso, 32-6.º andar (à Estefânia). <

Por Sandra Nascimento

CURSOS	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE		LOCAL
			Valor	Sócios	
Pintura Prof. Maria Júdice Crimer	3.ª feira	15h às 17h	30,00	25,00	Rua Almirante Barroso, 32-6.º, em Lisboa
		17h às 19h			
	5.ª feira	15h às 17h			
		17h às 19h			

Workshop de Massas Italianas



Vamos aprender a fazer a *pasta* original?

Por Pedro Ribeiro

> Atenção amantes da verdadeira *pasta italiana*, chegou o momento de pôr a mão na massa, literalmente!

Venha aprender a fazer a original *pasta fresca* com os melhores ingredientes e receitas originais da *bella* Itália.

Spaguetti a la carbonara, *spaguetti nero* com camarão, *tagliatelle al pesto* e *lasagne verdi di bolognese* são os pratos eleitos para este *workshop* dedicado às pastas.

Contamos consigo? <



Programa

- *Spaguetti a la carbonara* original
- *Spaguetti nero* com camarão
- *Tagliatelle al pesto*
- *Lasagne verdi di bolognese*
- *Raviolis di spignaci e ricotta*

Realização: 28 de Setembro

Inscrição até: 24 de Setembro

Ponto de encontro: Largo Vitorino Damásio, n.º 8 1200-646 Lisboa

Hora: das 10h às 14h

Valor: 55 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 10 e máximo de 18 pessoas.

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



Nova edição do Curso Prático de Cozinha



Vamos descobrir os segredos da cozinha com o *chêf* Pedro Sommer?

Por Pedro Ribeiro

> Se já cozinha ou se quer começar a dar os primeiros passos à volta dos tachos e das panelas, este curso é o ideal para iniciar ou para aprofundar conhecimentos de cozinha.

Arregace as mangas, deixe de parte o “fica para a próxima” e venha pôr a mão na massa!

Temas: Técnicas de cortes de legumes; Pontos de cozedura de legumes; Confeção de sopas; Técnicas de cortes e confeção de aves, vaca e porco; Técnicas de confeção de bacalhau; Técnicas de corte, arranjo, limpeza e confeção de peixe; Preparo, arranjo e confeção de mariscos; confeção de petiscos.



Convidamos os nossos sócios para um novo curso a iniciar em Setembro. Inscreva-se.

Programa

25 de Setembro – Sopas e legumes (1.ª aula)

- Dicas e informações para antes de começar a cozinhar
- Cortes de legumes e batata
- Creme de cogumelos com queijo de cabra
- Creme de alho-francês com morangos salteados
- Sopa de tomate com ovos escalfados
- Caldo-verde com chouriço

2 de Outubro – Carnes (2.ª aula)

- Apresentação dos cortes de aves, porco e vaca
- Desossar frango + frango assado com especiarias
- Lombinho de porco ibérico com molho de mostarda e mel
- Bifinhos saltimboca com manjeriço
- Rolo de carne com nozes e ervas
- Carne guisada com uvas e alecrim

9 de Outubro – Bacalhau (3.ª aula)

- Cortes, cuidados, preparações e confeções de bacalhau
- Canja de bacalhau com ovos de codorniz
- Pataniscas de bacalhau
- Bacalhau à brás
- Bacalhau à gomes de sá
- Salada de grão com bacalhau

16 de Outubro – Peixes e marisco (4.ª aula)

- Tipologias, escolha, cuidados e cortes de peixes e mariscos
- Pargo amanhado + peixe ao sal
- Tamboril amanhado + arroz de tamboril
- Cortes e confeções de salmão
- Amêijoas à bulhão pato
- Mexilhões com tomate
- Abertura de ostras

23 de Outubro – Petiscos (5.ª aula)

- Tipologias, escolha, cuidados e cortes de peixes e mariscos
- Pargo amanhado + peixe ao sal
- Tamboril amanhado + arroz tamboril
- Cortes e confeções de salmão
- Amêijoas à bulhão pato
- Mexilhões com tomate
- Abertura de ostras

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, com ofertas para os alunos

Monte da Ravasqueira – Oferta de *voucher* de vinho
 Riberalves – Oferta de avental
 ICEL – Oferta de faca
 Vitacress – Oferta de cabaz de produtos
 Silvex – Oferta de produtos consumíveis
 True Meat – Oferta de carne
 Arroz Bom Sucesso – Oferta de arroz
 LeYa – Oferta de desconto de 30% em livros LeYa

Realização: 25 de Setembro a 23 de Outubro

Inscrição até: 19 de Setembro

Ponto de encontro: Largo Vitorino Damásio, n.º 8 – 1200-646 Lisboa

Hora: das 19h às 22h

Valor: 240 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 204 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito e o apoio dos parceiros

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>. Número mínimo de 10 e máximo de 18 pessoas.

Duração do curso: 5 semanas

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 Avançado de Cozinha



Transforme-se num *chêf*. Este curso destina-se a todos os que já têm as bases de cozinha, mas que pretendem aprofundar e esmiuçar os pormenores das técnicas e dos sabores.

Por Pedro Ribeiro

> Este curso destina-se a todos os que já têm as bases de cozinha, mas que pretendem aprofundar e esmiuçar os pormenores das técnicas e dos sabores.

Manteigas compostas, *terrines*, *ravioli* de pato, peixe-galo ou pregado, xerém de amêijoas, lombo *rossini* ou *jus* de alecrim – são algumas das iguarias para os novos mestres da culinária.

Junte-se a nós neste curso de três selectas sessões e torne-se um *chêf* de mão cheia!

Temas: Técnicas Avançadas de Confeção, Cortes e Confeções de Legumes, Preparo e Arranjo de Carnes e Peixes, Preparação de Marinadas, Técnicas de Preparação de Caldos, Molhos e Purés, Confeção de Entradas, Terrines, Manteigas Compostas e Pão Caseiro. <



Programa

10 de Outubro – 1.ª aula

- Gravdlax – Salmão marinado
- *Brullé* de cogumelos, trufa e queijo de S. Jorge
- Peixe-galo com xerém de amêijoas
- Entre outras iguarias

17 de Outubro – 2.ª aula

- Lombo *rossini* (com *foie gras*)
- Risotto de rabo de boi com chalotas e vinho tinto
- *Jus* de alecrim
- Entre outras iguarias

24 de Outubro – 3.ª aula

- *Terrine* de carnes e figos secos
- *Ravioli* de pato e espinafres com rúcula e parmesão
- Pregado com puré de aipo e molho de marisco
- Entre outras iguarias

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, com ofertas para os alunos

Monte da Ravasqueira – oferta de *voucher* de vinho
 Riberalves – oferta de avental
 ICEL – oferta de faca
 Vitacress – oferta de cabaz de produtos
 Silvex – oferta de produtos consumíveis
 True Meat – oferta de carne
 Arroz Bom Sucesso – oferta de arroz
 LeYa – oferta de desconto de 30% em livros LeYa

Realização: 10 a 24 de Outubro

Inscrição até: 3 de Outubro

Ponto de encontro: Largo Vitorino Damásio, n.º 8, 1200-646 Lisboa

Hora: das 19h às 22h

Valor: 195 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 175 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito e o apoio dos parceiros

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 (três) prestações, com início na data de 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: *chêf* Pedro Sommer



Workshop de Doces e Sobremesas



Venha conhecer o novo curso...

Por Pedro Ribeiro

> Se é daqueles que não vivem sem uma sobremesa por perto, chegou o *workshop* certo para si!

Venha aprender a fazer bolos de charme, tortas e doces de colher, dos mais antigos de convento aos mais contemporâneos, e tenha uma manhã bem doce!

Esperamos por si!



Programa

- *Charlotte* de frutos vermelhos
- Torta de laranja e hortelã
- Encharcada do Alentejo
- Doce conventual de amêndoa, requeijão e canela
- Leite-creme de laranja e zimbro

Realização: 12 de Outubro

Inscrição até: 8 de Outubro

Ponto de encontro: Largo Vitorino Damásio, n.º 8 – 1200-646 Lisboa

Hora: das 10.00h às 14.00h

Valor: 55 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: o curso conforme programado

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

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

Número mínimo de 10 e máximo de 16 pessoas.

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 Risotto



Vamos descobrir o mundo do *risotto* com o *chêf* Pedro Sommer?

Por Pedro Ribeiro

> Venha conhecer e apurar a técnica do risotto: o tipo de arroz, os caldos, o ponto de cozedura e o segredo da sua finalização, que faz deste prato um dos mais amados do planeta.

Será com o *chêf* Pedro Sommer, um conhecedor profundo e amante desta iguaria.

Esperamos por si!



Programa

- *Risotto* de champanhe e camarão com cebolinho
- *Risotto* de *foie gras* com chalotas e vinho tinto
- *Risotto* com lascas de bacalhau e broa crocante
- *Risotto* de espargos verdes e beterraba
- *Risotto* de tomate assado e *bacon*

Realização: 26 de Outubro

Inscrição até: 22 de Outubro

Ponto de encontro: Largo Vitorino Damásio, n.º 8 – 1200-646 Lisboa

Hora: das 10.00h às 14.00h

Valor: 55 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: o curso conforme programado

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

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

Número mínimo de 10 e máximo de 16 pessoas.

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





Calendário das Visitas Guiadas 2024/2025

Caros associados e amigos. Como vos disse na última visita guiada, era simplesmente um até-já; assim, já cá estamos de novo, e como habitual esperando que este nosso calendário vá ao encontro das vossas expectativas, pois é por vós e para vós que trabalhamos.

Por Fátima Pereira

> Como habitual, vamos dar início às nossas visitas em Setembro, e final em Junho/2025.

O calendário segue sem dias predefinidos, de modo a evitar alguns constrangimentos, uma vez que poderá sofrer alterações alheias ao Grupo Desportivo.

Todas as nossas visitas serão acompanhadas, como sempre, pelo professor Miguel Sorenhenho. As inscrições são limitadas, e poderão ser feitas só após a publicação pormenorizada da visita na revista ou no

nosso *site*, não sendo possível as chamadas “pré-inscrições”.

Contudo, se não é sócio, mas é colaborador do Banco BPI e gostava de participar em algumas destas visitas guiadas, então aceda a «Quero ser sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar e a participar na vida do Grupo Desportivo. A quota é de 1,50 euros.

Consulte o regulamento das Visitas Guiadas, disponível na nossa página.



Setembro

Castelo do Almourol
– Constância



Dezembro

Museu do Benfica



Abril

Castelo Novo/Covilhã/Belmonte
(inclui passeio de jipe)



Outubro

Academia das Ciências – Lisboa



Janeiro

Casa da Ásia – Lisboa



Maio

Centro Ismaelita, Mesquita
ou Ruínas Teatro Romano



Novembro

Penha Longa – Sintra



Fevereiro

Hospital S. José – Lisboa



Junho

Penamacor/Malcata/
Termas de Monfortinho



Março

Museus do Porto



Actividades na natureza para 2024/2025



Vamos ter durante a próxima época de 2024/2025 algumas actividades na natureza, e também para os amantes das caminhadas,

Por Fátima Pereira

> Vamos ter durante a próxima época de 2024/2025 algumas actividades na natureza, e também para os amantes das caminhadas, pelo que esperamos vá de encontro ao vosso gosto. Fica a informação de algumas das actividades, que projectamos realizar:

Setembro de 2024: Escaroupim – o contacto com a natureza, passeio de barco no rio Tejo

Março de 2025: Passadiços do Mondego

De 24 de Abril a 1 de Maio de 2025: Caminhada entre Valença e Santiago de Compostela

Maio de 2025: Caminhada na mata de Machada <



Castelo de Almourol



Como o prometido é devido, cá estamos para repetir a visita ao Castelo do Almourol. Para quem não teve a oportunidade, pode agora aproveitar para o ver.

Por Fátima Pereira

> Dispensa apresentações, embora nunca nos cansamos de subir o Tejo para admirar aquela paisagem magnífica que o envolve.

Como há sempre outras surpresas ainda para ver, convidamo-los para se juntarem a nós neste passeio, com tudo a que têm direito; cultura, gastronomia e paisagem... <



Realização: 14 de Setembro

Inscrição até: 6 de Setembro

Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico

Hora: 8.30h

Valor: 85 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 75 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: barco e entrada no Castelo de Almourol, 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=15&parentid=2&detalheid=7549>

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



Escaroupim



A natureza, as ilhas, as aves e os cavalos
Aqui o Tejo é um rio cheio de vida, com uma fauna e uma flora únicas, margens verdejantes, céu azul, muitas ilhas e canais secundários de uma beleza selvagem que a todos surpreende.

Por Fátima Pereira



Programa

15.45h – Saída de Sete-Rios
17.30h – Passeio no rio Tejo
20.00h – Regresso a Lisboa

Realização: 21 de Setembro
Inscrição até: 13 de Setembro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 15.45h
Valor: 65 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 50 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: autocarro, passeio de barco e seguro
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

> Aqui fica o nosso desafio para partirmos à descoberta do que de belo o rio Tejo tem para nos oferecer na natureza: as ilhas, as aves e os cavalos.

O Escaroupim é uma aldeia de pescadores que se fixaram nesta zona do Tejo no final do séc. XIX, vindos da praia da Vieira e que Alves Redol designou de «avieiros».

Embarcamos no cais do Escaroupim e rumamos à colónia da ilha das Garças, onde se observam em época de nidificação milhares de aves de 7 espécies diferentes. Em seguida vamos conhecer a “vista do rio” da bonita aldeia de Valada e a sua zona balnear. Depois rumamos à aldeia da Palhota, passando pela ilha dos Amores e pelas ilhas dos cavalos, que pastam em total liberdade.

Descemos depois para visitar as zonas mais selvagens e distantes, e se a maré o permitir iremos também visitar os canais secundários, lugares inacessíveis e exóticos que muitos de nós não imaginávamos existir.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) 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=15&parentid=2&detalheid=7549>

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



Academia das Ciências



No coração de Lisboa, é uma visita que vale também pela envolvente, proporcionando um belo passeio entre o casario antigo do Bairro Alto, o liceu-modelo de Passos Manuel, ou a ignorada capela do Hospital de Jesus...

Por Fátima Pereira

> A Academia das Ciências é uma veneranda instituição que congrega e reúne os maiores vultos da cultura portuguesa das áreas científica e das humanidades. Fundada na segunda metade do século XVIII pelo duque de Lafões, ocupa grande parte do antigo convento de Jesus, ele próprio uma referência histórica, como berço de um curioso museu que um dos frades, José Mayne, ali fundou também por aqueles anos.

A grande sala das reuniões, na antiga biblioteca conventual, é um dos mais extraordinários interiores do barroco portu-

guês, mas todo o edifício é de grande valor patrimonial. Destaca-se, por exemplo, o Museu de História Natural, a galeria de retratos e a igreja das Mercês, ligada ao convento, outro exemplo notável da arte portuguesa setecentista.

No coração de Lisboa, é uma visita que vale também pela envolvente, proporcionando um belo passeio entre o casario antigo do Bairro Alto, o liceu-modelo de Passos Manuel, ou a ignorada capela do Hospital de Jesus, que fazia também parte do edifício do antigo convento.



Realização: 12 de Outubro
Inscrição até: 7 de Outubro
Ponto de encontro: na porta da Academia das Ciências
Hora: 10.00h
Valor: 12,50 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10,00 euros
Inscrição inclui: entrada na Academia, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são

limitadas. Consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso *site* em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549>

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



Convento da Penha Longa



Como os passeios a Sintra são sempre repletos de surpresas de monumentos e paisagens, convidamo-los a passar um dia connosco, em busca de outros tesouros desconhecidos.

Por Fátima Pereira



> Quem ouve falar do requintado e exclusivo Hotel Penha Longa Resort, no cenário magnífico da vertente oriental da serra de Sintra, talvez não associe esta unidade hoteleira a um dos mais interessantes espaços monásticos portugueses.

Já ali existia um eremitério desde o século XIV, pelo menos, quando o rei D. Manuel fundou o convento, entregando-o à ordem de São Jerónimo. O rei tomara a iniciativa de criar 12 mosteiros de



Jerónimos em Portugal, com o número simbólico dos apóstolos, com o objectivo de trazer para Portugal a mesma ordem que, em Espanha, cuidava dos panteões régios. Daí entregar-lhes também o Mosteiro dos Jerónimos, que escolheu para sepultura.

Como os passeios a Sintra são sempre repletos de surpresas de monumentos e paisagens, convidamo-los a passar um dia connosco, em busca de outros tesouros desconhecidos.



Realização: 23 de Novembro

Inscrição até: 15 de Novembro

Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico

Hora: 9.30h

Valor: 76 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 60 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: entradas, 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/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549>

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



Em Cartaz



Por Pilar Batoréu



Teatro da Trindade Sala Cármen Dolores

Descontos: 10% – Maiores de 65 anos, sócios do Inatel e pessoa com deficiência (e acompanhante).

Informações sobre descontos e reservas: E-mail: bilheteira.trindade@inatel.pt; Tel.: 213 420 000

Telhados de Vidro

De 12 de Setembro a 17 de Novembro

De quarta-feira a sábado às 21.00h;
Domingo às 16.30h

M/12 anos

No original *Skylight*, *Telhados de Vidro* é um poderoso e provocador drama contemporâneo, sobre poder, política e paixão.

Estreou-se no National Theatre, em 1995, tornando-se rapidamente numa das mais bem-sucedidas peças de David Hare, com sucessivas produções ao longo dos anos.

A história passa-se numa noite fria. A jovem professora Clara, que vive num modesto apartamento num subúrbio da capital, recebe a visita inesperada de Tomás, um carismático e bem-sucedido empresário, cuja mulher faleceu recentemente. À medida que a noite avança, os dois tentam perceber porque é que o seu relacionamento, outrora apaixonado, terminou abruptamente. Acabam por se envolver numa perigosa batalha de ideologias opostas e de desejos recíprocos.

De: David Hare

Tradução: Ana Sampaio

Encenação: Marco Medeiros

Pianista: Jorge A. Silva

Intérpretes: Diogo Infante; Benedita Pereira e Tomás Taborda

Produção: Teatro da Trindade – Inatel



Sala Estúdio Sombras

De 19 de Setembro a 3 de Novembro
De quarta-feira a domingo às 19.00h
M/12 anos

Uma jovem mulher, com o filho recém-nascido, regressa para casa da mãe durante um período de ausência do marido. Aos poucos, ambas se revelam e assumem em campos ideológicos e políticos opostos.

Este texto, embora inspirado numa realidade que em Portugal se conheceu até há cerca de cinquenta anos, é sobre todos os lugares onde as liberdades dos seres humanos estão em causa, e onde, apesar de todos os modos de censura e repressão, há pessoas corajosas que não se conformam e lutam. Em todos os lugares, até onde menos se espera, há sombras, diferentes sombras...

De: Miguel Falcão

Encenação: Ana Nave

Cenografia: Rui Francisco

Desenho de luz: Tasso Adamopoulos

Desenho de som: Miguel Mendes

Intérpretes: Carla Maciel e Mafalda Marafusta

Co-produção: Teatro da Trindade – Inatel e RTP



Teatro Aberto Sala Azul

Descontos para jovens e seniores.
Informações na bilheteira: telefone 213880089; bilheteira@teatroaberto.com

Heisenberg – O Princípio da Incerteza Desde 28 de Junho

Quarta e quinta-feira: 19.00h;

Sexta-feira e sábado: 21.30h;

Domingo: 16.00h

Numa estação de comboios em Londres, uma mulher aborda de repente um homem desconhecido. Desculpa-se, dizendo que o confundiu com outra pessoa, mas será que foi realmente isso que aconteceu?

Segundo o princípio da incerteza, definido pelo físico Heisenberg, não se consegue determinar ao mesmo tempo a posição e o movimento de uma partícula com total precisão. Aplicado ao relacionamento deste homem e desta mulher solitários e contraditórios, este princípio adquire significados surpreendentes: a imprecisão torna-se esperança, e a incerteza, a vaga oportunidade de uma nova vida, frágil e inusitada, a construir, um dia de cada vez. Será possível?

De: Simon Stephens

Versão: João Lourenço; Vera San Payo de Lemos

Dramaturgia: Vera San Payo de Lemos

Encenação: João Lourenço

Intérpretes: Ana Guiomar; Virgílio Castelo



[atletismo / basquetebol]

Corrida da mulher 2024

Foi uma manhã inesquecível: pela alegria, boa-disposição, companheirismo, convívio e também felicidade por ter feito parte da “mancha verde” de 21 000 mulheres a apoiar uma nobre causa.

Por Telma Barbedo

> No dia 19 de Maio realizou-se mais uma Corrida da Mulher, que tem como objectivo apoiar e ajudar o IPO do Porto na luta contra o cancro na mama.

O dia começou cedo, às 8.30h no Café Velásquez para o pequeno-almoço; o dia estava fantástico, o sol começou a impor-se, brilhante e quente a iluminar a mancha verde... mas deveria ser rosa, que é a cor do símbolo da luta contra o cancro da mamã.

Às 9.30h, começou a lufa-lufa, tirámos fotos de grupo, colocámos os dorsais, trocámos *T-shirts*... enfim, uma canseira!! Éramos 42 mulheres a representar o Grupo Desportivo!!

Já na Alameda das Antas, completamente colorida, aguardámos com ansiedade que os padrinhos da corrida, Jorge Gabriel e Fernanda Ribeiro, dessem o tiro da partida.

Às 10h da manhã, com energia e entusiasmo começou a caminhada, e a mancha verde começou a mover-se pelas ruas do Porto. Durante o percurso de 5 km, fomos encontrando diversos pontos de animação, que culminaram com o momento musical de João Paulo Rodrigues, na Alameda.

Com a animação com que iniciámos, terminámos a prova, com a satisfação de termos contribuído para a consciencialização da prevenção do cancro da mama e ajudado o IPO-Porto.

Foi uma manhã muito agradável e muito gratificante, pois foi um reencontro de algumas colegas no activo que já não via há algum tempo!

Deixo um apelo a todas as mulheres: um rastreio, que, detectando problemas de forma atempada, permite o tratamento total de mais de 90 por cento dos casos de cancro da mama.



Uma época de altos e baixos

Chegou ao fim mais uma época desportiva para a nossa equipa de Basquetebol Master, e, à semelhança das duas épocas anteriores, terminámos novamente como 5. os classificados da Liga Master.

Por Manuel Correia

> Não obstante o lugar na classificação ser o mesmo, convém salientar que neste ano o campeonato foi composto por 12 equipas, que se comparam com as 10 do ano passado e com as 9 de há dois anos atrás. Ou seja, em termos percentuais, podemos dizer que houve uma evolução positiva!

Em relação ao decorrer da competição, podemos dizer que a *performance* da nossa equipa se assemelhou a uma montanha-russa...

Começámos muito bem, com 4 vitórias nos 5 primeiros jogos, para depois, com

duas exhibições menos conseguidas (contra os Salesianos e o Vale de Cambra, equipas às quais já havíamos ganho anteriormente), ficamos sem hipóteses de apuramento para a fase final da competição, à qual vão apenas 4 equipas para discutir o título de campeão.

Depois disso, a equipa voltou novamente aos bons resultados, e conseguimos fechar a Liga novamente em boa forma, com 4 vitórias nos últimos 5 jogos. Nestes incluíram-se dois resultados convincentes (58-29 e 62-44) na eliminatória que decidia o 5.º e o 6.º lugares, contra a equipa do Illiabum.

Além da Liga, em Maio e Junho houve ainda lugar à disputa da Taça de Portugal Master, e na 1.ª eliminatória tivemos um dos momentos altos do ano: eliminámos a equipa da Académica, que se tinha sagrado campeã da edição anterior, após prolongamento! No entanto, na 2.ª eliminatória fomos a Vale de Cambra, e, num jogo cuja vitória esteve ao nosso alcance, perdemos por 64-58, e assim terminou a nossa época 2023/2024.

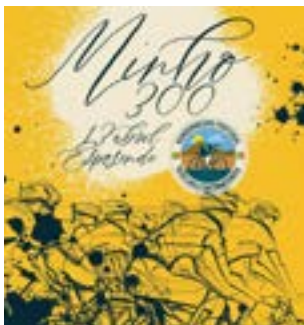


[ciclismo]

Crónica do Minho 300

Quem faz 200 km, faz 300 km, e foi o que me propus fazer inscrevendo-me no Brevet's dos Randonneur Portugal no Minho 300. Os *brevets* são tudo menos uma corrida; são para mim uma conquista pessoal, e uma forma de conhecer novos locais.

Por Jorge Silva



> A beleza do cicloturismo é precisamente essa, que com a variedade de percursos, entre aldeias e paisagens, a forma de interpretar a coisa é como quisermos, com a bicicleta que tivermos e no ritmo a que melhor nos adaptarmos.

Saindo da Delegação da Cruz Vermelha de Marinhãs, base habitual, procurámos a estrada mais tranquila que nos levasse a Barcelos, primeiro posto de controlo (21km), primeiro pela N13 até Fão e seguidamente pela N205.

Depois, rumo a norte, direcção Ponte de Lima pela N204, até ao Largo de Camões com o segundo controlo (51km).

Após esta primeira incursão pelo interior, regressámos ao litoral, cortando caminho para Vila Praia de Âncora, e, pela N13, até Caminha, repegando novamente um local de controlo (92km) do Alto Minho, este com uma vitrina que deixa indecisos os mais gulosos. Daqui 78km nos separam do posto de controlo mais longínquo (170km), primeiro pela N13, e, ainda antes de Vila Nova de Cerveira, tomando a Ecopista do rio Minho. Primeiro até Valença, contornando a Fortaleza pelo norte, e depois até Monção, então pela antiga via-férrea. O troço desactivado da velhinha Linha do Minho exige especiais precauções na passagem das barreiras que disciplinam a passagem não autorizada dos veículos motorizados. Passada a terra da Coca, o percurso até S. Gregório irá ser feito pela vetusta N202, calcorreando o berço do Alvarinho,



Gregório, antigo posto fronteiriço, será possivelmente o local eleito para almoçar.

Alternativas, só no regresso, eventualmente em Melgaço ou mais à frente, para os mais afoitos, na Adega do Sossego, junto às Termas do Peso. Os primeiros 25km são comuns à ida. Será em Barbeitã, passada a Ponte do Mouro, que um desvio à esquerda nos levará para sul percorrendo a M504 até Merufe. Dizem que nos *brevets* do Minho se adicionam os metros de acumulado positivo e os troços em calçada. Más-línguas? Apenas 1200m de subida agreste, em piso suavemente atapetado por cubos de granito, que permitirão atingir a cota da N304. Novamente no percurso do Alto Minho, em sentido inverso, até à sandes de presunto que aguarda no controlo da Portela do Alvite (209km). Subida conquistada, a partir daqui será "sempre" a descer: Sistelo, Vilela, para cruzar o rio Vez,

Arcos do dito e Ponte da Barca, já na margem sul do rio Lima. Saindo da cota do rio, só se pode subir. Passagem por nova portela, sendo esta de Vade, e descida até ao posto de controlo seguinte, em Vila Verde (261km). Serão os pecados que nos aliciarão neste controlo. Já com três quartos do percurso despachados, resta-nos voltar ao ponto de partida. Primeiro pela N305, até vila de Punhe, passando por nova portela, agora das Cabras, e depois do último carimbo (296km), pela N13 até Marinhãs. Um dia bem passado tem quentinho q.b., algumas subidas – o que originou novo baptismo em algumas localidades –, almoço em Monção e jantar em Vila Verde, partida às 6.00h da manhã das Marinhãs, Esposende no dia 13 de Abril, e cheguei ao mesmo local às 23.00h, num total de 308 km; das 17 horas, 13 horas foram em cima da bicicleta. Apesar de algumas subidas, onde tive alguma dificuldade principalmente porque aconteceu na hora de mais calor, estou rendido a este tipo de eventos; neste ano já tinha participado no Caminho 200 e agora no Minho 300 – são experiências para continuar.

[futsal / padel]



Torneio Interno de Futsal



Com a participação de 30 atletas de 3 Direcções do Banco BPI.

Por Paulo Quaresma

> Sensacional! É, como podemos descrever, o Torneio Interno de Futsal do Grupo Desportivo BPI que se realizou com a presença de três equipas de três Direcções do Banco: DO, DC e DAI.

Foi num ambiente de pura descontração e são convívio que realizámos este evento que decorreu nas instalações da Masterfoot.

Depois de três encontros muito disputados e com os resultados muito equilibrados, realizou-se o último jogo, que viria a ser uma final entre a DO e a DAI caindo a

vitória para o lado da DAI por 1-0 com um autogolo.

A seguir realizou-se um convívio onde estiveram presentes os 30 atletas que participaram no evento a conviver uns com os outros e a trocar impressões sobre como tinha decorrido o torneio.

Depois de tudo isto, é com grande satisfação que quero aqui deixar o meu bem-haja a todos e agradecer em nome do Grupo Desportivo pela participação e pela dedicação com que estiveram.

Muito obrigado!



Open da Flor de Laranjeira



Foi um dia em cheio, no meio da natureza e a jogar padel. O Clube de Padel Benfica recebeu o nosso Open com muita competência.

Por Luís Remédio

> O Clube de Padel Benfica recebeu o nosso Open com muita competência e presenteou-nos com um excelente banquete ao longo do torneio, para que pudessemos restabelecer energias pelos diversos encontros que se foram realizando ao longo do dia, com cerca de 20 atletas a mostrar as suas habilidades na modalidade de padel.

Sobre o torneio, podemos dizer que houve jogos muito bem disputados, bons momentos de padel, e muito convívio; quanto aos campeões do torneio, foram os seguintes:



Vencedores mistos quadro B: Inês Coelho / Pedro Soares

Vencedores masculinos quadro B: Luís Blanco / Miguel Valente

Vencedores mistos quadro A: Cristina Fernandes / Paulo Duarte

Vencedores masculinos quadro A: Paulo Duarte / Luís Remédio

Parabéns a todos os participantes, pelo convívio e desportivismo dentro e fora do campo, e em breve estaremos de volta para mais um Open.



[padel]

2.º Torneio de Padel – Open Primavera 2024

Em dia soalheiro, temperatura amena, num palco de vidas entrelaçadas por um breve instante de competição, 11 equipas entusiasmadas enfrentam-se em jogos electrizantes que testam habilidade, estratégia e trabalho em equipa.

Por Pedro Pinheiro

> Cada jogada era um grito de liberdade, uma tentativa de transcender a banalidade do quotidiano. As raquetes cortavam o ar com a urgência de quem busca um sentido, e as bolas, num vaivém incessante, simbolizavam as idas e vindas das nossas próprias incertezas. Cada jogo é uma oportunidade para criar laços mais fortes.

Este não é apenas um torneio: é uma demonstração de paixão, determinação e o poder unificador do desporto, excelentemente promovido pelo Grupo Desportivo.



À medida que o torneio de padel avança, assistimos a uma maravilhosa evolução: jogadores de diferentes níveis unem-se, elevando o seu jogo a cada encontro. A camaradagem é palpável – risos e aplausos ecoam pelas quadras, enquanto colegas e competidores se tornam companheiros.

O BPI e o Grupo Desportivo não são apenas um nome no Roll Up; são o coração pulsante do torneio. Este torneio é mais do que uma competição; é uma jornada compartilhada de crescimento, união e orgulho colectivo. Uma verdadeira celebração do espírito desportivo e da comunidade. Este evento, mais do que um simples torneio, foi uma ode à capacidade humana de se transcender, unindo trabalho e lazer num só gesto harmonioso.

E no final, entre *volleys* e *lobs*, emergiu a equipa Fernando e Miguel Almeida, cujas destreza e poesia em movimento lhes renderam a coroa de campeões. Os padelistas Pedro e Diogo Pinheiro, nobres na sua essência, abraçaram o segundo lugar com humildade.

E com coragem e paixão,
O António liderou a participação,
Organizando o torneio com dedicação,
Merece o nosso aplauso e gratidão. <



[náutica]

Carta de marinheiro



Aproveitar o final do Verão com o Tejo por companhia.

Por Pedro Ribeiro

> Esta formação é ideal para quem quer aprender os conceitos de base e iniciar-se no mundo da náutica. Se pretende adquirir um barco ou uma mota de água, para navegação local ou pesca, apenas durante o dia esta pode ser a solução ideal.

O curso de marinheiro (3 dias completos mais aulas práticas) e respectivo

exame (1,5 horas) são ambos bastante acessíveis.

Os colaboradores do Banco BPI que não sejam sócios do Grupo Desportivo devem aceder a «Quero ser sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencher o formulário, submetê-lo e pronto! – já estão a poupar. A quota mensal é de 1,50 euros



Enquadramento:

Para além dos conhecimentos e da aprendizagem fornecidos durante o curso, a carta de marinheiro é a exigência legal em Portugal para exercer o comando e o governo de uma embarcação de recreio. Os limites legais desta carta são 10 milhas náuticas de um porto de abrigo e até 3 milhas da costa de dia, sem limitações de potência e dimensão da embarcação de recreio até 12m. Pode ser tirada a partir dos 16 anos. No entanto, até aos 18 anos as competências vêm limitadas a 6m de comprimento e 30hp (restrição que cai automaticamente com a maioridade).

Estrutura do curso

O curso de marinheiro inclui 20 horas teóricas em sala e 10 horas práticas a bordo.

Para obter a sua carta de navegador deve apresentar-se a exame escrito (1 hora) e prático após completar a formação teórica e prática.

Programa

Esta formação poderá ser feita ao fim-de-semana (domingo entre as 9.30h e as 17.30h), seguido de exame.

ou
Durante a semana (segunda e quarta-feira entre as 19.00h e as 22.30h), seguido de exame.

Realização: 8 ou 9 de Setembro

Inscrição até: 2 de Setembro

Ponto de encontro: pode optar por duas localizações possíveis, de acordo com a sua conveniência. Na Marina de Oeiras (ao fim-de-semana – domingo) ou na Marina do Parque das Nações (durante a semana em regime pós-laboral).

Hora: conforme programa

Valor: 390 euros (o curso de marinheiro tem um custo de 255 euros, e o custo do exame e emissão de carta é de 135 euros)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 355 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: curso conforme programa

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início no mês da inscrição, duas em Novembro

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: West Coast – Lisbon Sailing Centre



[pesca]

Pesca Desportiva – Convite



A pesca desportiva é uma modalidade com reconhecidos benefícios, tanto físicos como mentais.

Por Joaquim Rubira

> O Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI tem o prazer de convidar todos os seus associados e familiares, bem como os restantes colaboradores do Banco BPI, Grupo Caixa Bank, a praticar a pesca desportiva nas modalidades de:

- Pesca de rio (águas doces)
- Pesca de mar à bóia
- Pesca de mar ao *surfcasting*
- Pesca de mar-alto

Se és colaborador do Banco BPI, do Grupo Caixa Bank, mas não és sócio do Grupo Desportivo, então acede a «Quero ser sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, faz-te sócio; a quota mensal é 1,50 euros, e passa a beneficiar das vantagens que temos para ti.

A pesca desportiva é uma modalidade com reconhecidos benefícios, tanto físicos como mentais.

É uma modalidade com grandes tradições no nosso Grupo Desportivo tanto no nível interno no Norte e no Sul como nas provas anuais organizadas a nível sindical.

Se já és pescador ou gostarias de iniciar a prática nesta modalidade desportiva, ou se tens algum familiar interessado, contacta o Grupo Desportivo.

Contamos com todos.



XLVI Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Rio



Final regional, 3.ª prova na Ribeira do Cabeção. O Custódio e o Brandão terminaram no top ten da classificação geral.

Por José Duarte

> O Campeonato Interbancário de Rio chegou ao fim, e a última prova teve lugar na pista nova da ribeira do rio Raia, no Cabeção.

É um local emblemático, com excelentes condições de pesca e bons acessos. Há peixe em quantidade e de bom tamanho, embora, à semelhança do que já havia acontecido na pista de Mora, nem todos os pescadores se consigam entender com a pesca nestes ambientes. Para a maioria, resta a captura dos pequenos alburnos, que aqui abundam em grande quantidade.

Participaram na prova cerca de quatro dezenas de pescadores, divididos em quatro sectores. A representação do nosso Grupo Desportivo esteve a cargo de

Fernando Custódio, Carlos Brandão, José Duarte e Saraiva Ribeiro. Apesar do empenho de todos, a sorte foi diferente com o Custódio a vencer o seu sector, o Brandão a conseguir um segundo lugar, o Duarte a ficar-se por um sétimo, e o Saraiva, por um nono.

Com estes resultados, o Custódio e o Brandão terminam no top ten da classificação geral e classificam-se para nos representar na final nacional.

Na classificação por equipas, terminámos em quinto lugar, longe daquilo a que nos habituámos; devemos, no entanto, que ter em consideração que neste ano fomos muito penalizados com as ausências do David Franco e do Luís Mota, ambos a recuperar de problemas de saúde.

A fase regional de todas as modalidades está concluída. Após a pausa para férias voltaremos já com os olhos postos na preparação das finais nacionais.

Até lá, boas férias e grandes pescarias.



[pesca]

A Pesca no Norte

Campeonatos Internos Regionais do Norte de Pesca Desportiva de Mar e Surfcasting

Por Mário Santos

> Interno de Mar

A época de 2024 iniciou-se com a primeira prova do campeonato interno de Mar, no dia 6 de Março na pitoresca praia de pescadores de Vila-Chã em Vila do Conde. Ao contrário do que é habitual neste local, saiu muito pouco peixe. O Fernando Costa foi primeiro com apenas 0,980 kg de maragotas, seguido do Mário Santos e do David Ventura, no segundo e no terceiro lugares, respectivamente.

A segunda prova realizou-se em A Ver-o-Mar/Póvoa de Varzim, e novamente o Fernando Costa levou a melhor com um primeiro lugar destacado com 5,44 kg devido a ter pescado um sargo com 0,870 kg com direito a bonificação. Em segundo lugar ficou o David Ventura, e em terceiro ficou o Mário Santos.

A terceira prova foi na Gafanha da Nazaré e um “autêntico fiasco”, tendo o David Ventura obtido o primeiro lugar com 0,9 kg, e o Fernando Costa com 0,6 kg um segundo lugar, e os restantes participantes levaram “grade”.

Na quarta prova, em Angeiras, o Fernando Costa – em grande forma, novamente – obteve um primeiro lugar com 2,2 kg, contribuindo para este peso um bonito exemplar de um túlio com 1,65 kg. Em segundo ficou o Mário Santos com 1,1 kg, e em terceiro o Luís Gomes com 0,47 kg.

A quinta prova, que estava prevista para a Figueira da Foz, ficou adiada para o fim de Setembro.



A sexta prova, na Aguçadoura/Póvoa de Varzim, para não fugir à regra, também rendeu muito poucas capturas, tendo havido bastante equilíbrio na classificação. Como primeiro classificado ficou o Mário Santos com 0,59 kg, seguido do David Ventura, em segundo, com 0,540 kg; em terceiros, o Luís Gomes e David Oliveira, com 0,480kg.

A classificação neste campeonato está muito equilibrada, com uma ligeira vantagem do Fernando Costa (51 pontos) sobre os segundos classificados – o David Ventura e o Mário Santos (48 pontos).

Até agora já realizámos cinco provas das oito previstas. As restantes três provas para concluir o campeonato realizarão-se-ão em Setembro/Outubro.

Interno de Surfcasting

As duas primeiras provas decorreram nas praias de Agudela, em Matosinhos, e Árvore, em Vila do Conde. A última prova vai realizar-se no final de Setembro, mais a sul – em Francelos/Miramar.

A classificação actual é liderada pelo Mário Santos, que teve a sorte de tirar apenas dois pequenos aranhas na primeira prova.

As condições do mar e atmosféricas até não estavam más para a prática do *surfcasting*, mas o peixe é que não apareceu. Apenas os aranhas para livrar “grades”.

Com tantas contrariedades e com tanta falta de peixe nas costas da zona Norte do País, como nota final temos de salientar a perseverança de todos que adoram ir à pesca e desfrutar do contacto com a natureza e da companhia e amizade de todos os colegas.



Retoma da actividade do ténis de mesa na época 2024-2025



O reinício da actividade, com reunião e primeiro treino, vai dar-se em 2 de Setembro nas instalações do Boa Hora FC, na Rua da Aliança Operária, n.º 41 C, 1300-044 em Lisboa.

Por Carlos Galvão

➤ O horário da actividade e dos treinos será:

Nas instalações do Boa Hora, à 2.ª e à 4.ª feira, das 20.30h às 22.30h; e nas instalações do SC Rio Seco, na Rua de Silva Porto, n.º 22, 1300-452 Lisboa, à 3.ª e à 5.ª feira, das 19.30h às 21.30h.

Os sócios e familiares do Grupo Desportivo que tenham interesse nesta modalidade de ténis de mesa devem inscrever-se para a sua prática, junto da Secretaria do Grupo em Lisboa, ou com o Carlos Galvão, telemóvel 91 674 53 73.

A actividade decorrerá nas instalações e nas horas acima indicadas, e terá o custo de 10 euros para os sócios do Grupo Desportivo e seus familiares e para os atletas que representaram o Grupo Desportivo até 30 de Junho de 2024. O pagamento será feito por débito em conta no dia do vencimento. **Um treino por semana em dia a determinar é o mínimo exigido a todos os praticantes. No entanto, o custo de 10€ será sempre exigido, quer vão quer não aos treinos.**



Será criada uma academia de ténis de mesa dirigida aos sócios e familiares do Grupo Desportivo que queiram iniciar e ou aperfeiçoar as técnicas de ténis de mesa, com treino personalizado a ministrar pelo signatário, devidamente habilitado com cédula de treinador de desporto – ténis de mesa grau II, pelo Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ). O treino personalizado obriga à presença do treinador e ou orientador.

Os novos atletas, as pessoas não sócias e os colaboradores não sócios do Banco BPI que venham a iniciar os treinos na época 2024-2025 **suportarão o custo de 20 euros no início de cada mês, igualmente suportado quer vão quer não aos treinos.**

Na reunião e primeiro treino de 2 de Setembro, para a qual se solicita a presença de todos os interessados, saberemos quais as equipas que vamos inscrever nas competições do Circuito Challenge da FPTM e ou nas competições distritais.

Todos os atletas que aceitarem representar o Grupo Desportivo **suportarão metade do custo da filiação, 21 euros para os torneios do Circuito Challenge da FPTM e 16 euros para as provas distritais da ATML.**

O Grupo Desportivo suportará a outra metade dos custos de filiação e a inscrição individual e por equipas nas respectivas provas a disputar, seja da FPTM seja da ATML.

Junta-te a nós e vem praticar ténis de mesa.



[ténis de mesa]

Crónica sobre o I Torneio Interno de Ténis de Mesa



Organizado pelo Grupo Desportivo BPI no Pavilhão do SC Rio Seco.

Por Carlos Galvão

> Este torneio destinou-se somente a sócios e atletas do Grupo Desportivo e restantes colaboradores do Banco BPI e respectivos familiares.

Os objectivos principais deste evento compreendiam nomeadamente: o fomento da modalidade a nível interno do Banco BPI, procurando a adesão de novos sócios e suas famílias a praticar o ténis de mesa e o incremento da sã convivência entre eles.

A competição foi aguerrida mas com muita camaradagem e alegria. A seguir o convívio permitiu uma aproximação entre todos, e relevamos a presença de algumas famílias.

Referimos as classificações:

1.º Sérgio Rampazzo, 2.º Shan Kai, 3.º Ali Sanver, 4.º Carlos Teló, 5.º Mário Silva, 6.º Afonso Jesus, 7.º Gabriel Bocanel, 8.º Ana Paula, 9.º Pedro Vasconcelos, 10.º Kátia Teixeira, 11.º Valery Brazhnyy, 12.º Sol Troles, 13.º Paulo Costa, 14.º Duarte Costa, 15.º Miguel Cardoso, 16.º Maria S.

Pires, 17.º Miguel Sousa, 18.º Néelson Troles, 19.º Carlos Tiago, 20.º Joana Rafael, 21.º Hudson, 22.º Rogério Dias e 23.º Margarida Tiago.

Agradecemos a presença de todos os participantes e familiares, dos directores anfitriões do SC Rio Seco, srs. Vítor, Reis e Rijo, do nosso colega Rogério Dias, bem como a boa colaboração do Hudson, na grelha das carnes, da Kátia e Telma na confecção de outros pratos, e a preciosa ajuda do nosso Grupo Desportivo.

Na nossa intervenção antes da entrega prémios e lembranças, que fizemos a título individual e em representação do Grupo Desportivo, salientámos a boa e rápida evolução dos novos atletas tanto nos treinos como nos jogos oficiais, e a presença da infantil Margarida Tiago, a quem incentivámos a vir praticar a nossa modalidade.

Por fim, encerrámos o evento com a certeza de que agradou a todos e com o anúncio de novo torneio para Novembro próximo.



[tiro aos pratos]

EUA, Campeonato do Mundo

Atleta do Grupo Desportivo no pódio, em representação da Selecção Nacional na prova de tiro em percurso de caça.

Por António Costa

> O nosso atleta Joaquim Luís, em representação da Selecção Nacional, no Campeonato do Mundo, na prova de tiro em percurso de caça, realizada em Hudson nos EUA, entre 920 atiradores obteve a medalha de bronze e ficou a um prato de se sagrar campeão do mundo.

Parabéns, campeão.



Alugue por 7 noites e pague só 6

De 6 de Abril
a 25 de Maio
e de
21 de Setembro
a 5 de Outubro



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

Apartamentos disponíveis
de 1 de Abril a 31 de Outubro

www.gdbpi.pt

Calendário de Viagens para 2024

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

O plano de viagens existe; as limitações estão a esbater-se face ao controlo firme no anti-covid, embora hoje outras ameaças se perfilam no horizonte – e não são melhores! –, mas também os sócios têm vontade, e assim estarão criadas condições para que a viagem aconteça no respeito pelas regras de segurança que existam a cada momento.

No entanto, os associados que preferiram 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 tentar, fica a saber.



S – Valência
– 4 dias
De 14 a 17 de Outubro



S – Vietname – O Despertar dos Sentidos
– 11 dias
De 4 a 14 de Novembro



Valência

A Cidade das Artes e das Ciências

De 14 a 17 de Outubro

Por Direcção

Realização: de 14 a 17 de Outubro
Inscrição até: 30 de Agosto
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 990 euros



Suplemento de quarto individual: 140 euros
Suplemento para ligação ao Porto: a informar

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: incluídas (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: viagem de 5 dias = 4 noites de alojamento; acompanhamento por Delegado da TQ Travel Quality Viagens e Turismo SA, de Lisboa a Lisboa; Avião Lisboa / Valência / Lisboa em classe económica e com direito a 1 mala de cabina até 8 kg e 1 mala de porão até 23 kg, por pessoa; taxas de aeroporto incluídas (base Tap Air Portugal) cerca de 155 euros – à data de hoje e podem ser alteradas até ao dia de emissão dos bilhetes aéreos; transporte em autocarro de turismo para todo o circuito; guias locais falando português/castelhano; alojamento em hotéis de 4 estrelas *standard*, na base de quartos duplos com banho privativo; visitas conforme programa; todas as refeições desde o almoço do 1.º dia ao almoço do 4.º dia; Seguro Multiviagens; taxas de turismo, serviços e IVA. Hotéis de 4 estrelas

Inscrição não inclui: extras de carácter particular: gratificações; bebidas; cabeleireiros; comunicações; etc.; digestivos; outros serviços não mencionados



O pagamento poderá ser efectuado em até: 12 (doze prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril, duas em Novembro)

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

Para os cidadãos portugueses em visita turística, é obrigatório cartão de cidadão válido e 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>



> 14 de Outubro – Lisboa / Valência

Comparência no aeroporto, formalidades de embarque e saída com destino a Valência. Chegada e transporte ao centro da cidade para almoço em restaurante local.

À tarde faremos uma visita com guia local pelo centro da cidade: Praça do Ayuntamiento (Câmara Municipal), Correios, Praça de Touros, Estação de Comboios, Ateneo Mercantil de Valência (entrada incluída), Mercado Central e a Lonja de Seda (Bolsa ou Mercado da Seda de Valência – entrada incluída). Alojamento em hotel. Jantar

15 de Outubro – Valência

Saída em autocarro e com guia local para visita panorâmica da *Cidade das Artes e das Ciências*, Jardins Turia, mercado Colón, Torres Quart, Torres Serrano, Calle de la Paz, Palácio do Marquês de Dos Águas, Plaza Redonda, Santa Catalina, Basílica de N. Sra. dos Desamparados (entrada incluída), Palau de la Generalitat de

Valência, Palácio dos Bórgias. Almoço em restaurante local. De tarde, visita com entrada incluída na Catedral de Valência e na Igreja de San Nicolás. Alojamento no mesmo hotel. Jantar.

16 de Outubro – Valência

De manhã faremos uma visita com guia local pelo centro da cidade: Praça do Ayuntamiento (Câmara Municipal), Correios, Praça de Touros, Estação de Comboios, Ateneo Mercantil de Valência (entrada incluída), Mercado Central e a Lonja de Seda (Bolsa ou Mercado da Seda de Valência – entrada incluída). Almoço.

De tarde conheceremos ainda o Museu Fallero (entrada incluída) – será o momento em que podemos conhecer todas as tradições das famosas Fallas de Valência! Alojamento no mesmo hotel. Jantar.

17 de Outubro – Valência / Lisboa

Pela manhã visitaremos o Bairro Cabanyal – bairro de pescadores pertencente ao distrito de Poblados Marítimos. Surgiu entre 1821 e 1897 como um município independente do chamado El Poble Nou de la Mar (povo novo do mar, em valenciano). Segue-se a visita ao Porto e à Marina de Valência. Almoço num restaurante de praia. Em hora a informar localmente, transporte ao Aeroporto para embarque de regresso a Portugal.

Chegada ao Aeroporto de Lisboa ou Porto, desembarque e fim da viagem. <



Vietname – O Despertar dos Sentidos



Porto ou Lisboa / Hanói / Baía de Halong / Danang / Hoi An / Hue / Ho Chi Minh / Delta do Mekong / Porto ou Lisboa

De 4 a 14 de Novembro

Por Direcção

> 4 de Novembro – Porto ou Lisboa / Hanói

Comparência no Aeroporto 180 minutos antes do voo. Formalidades de embarque e partida com destino a Hanói, via uma cidade de ligação. Refeições e noite a bordo...

5 de Novembro – Hanói

Chegada ao Aeroporto Internacional de Noi Bai, em Hanói, desembarque, formalidades aduaneiras, recolha de bagagens e acolhimento pelos nossos representantes locais. Transporte ao hotel, distribuição dos alojamentos. Jantar.

6 de Novembro – Hanói

Visita de dia completo à capital do Vietname – Hanói.

É uma cidade que apresenta grandes avenidas arborizadas, lagos e templos orientais, além de uma arquitectura colonial francesa. Visitamos o exterior do mausoléu de Ho Chi Minh, casa de Ho Chi Minh sobre pilares, o exterior do palácio do Governador, o Pagode de Um Pilar e o Pagode de Tran Quoc. Almoço em restaurante local. De tarde conheceremos a prisão-museu de Hoa Lo, (conhecida como “Hilton”), uma vez que albergou muitos americanos entre 1954 e 1973. O passeio continua com a visita ao Templo da Literatura e ao Lago da Espada Restituída. Finalizámos a tarde com um passeio em *tuc-tuc*, pelo centro histórico, um bairro que tem 36 ruas, cada uma delas conhecidas pelas suas lojas e negócios dedicados a uma só profissão! Jantar e alojamento.

Realização: De 4 a 14 de Novembro
Inscrição até: 4 de Setembro
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 2436 euros
Suplemento de quarto individual: 300 euros
Suplemento para ligação ao Porto: sob consulta
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: viagem de 11 dias = 9 noites de alojamento; acompanhamento de Lisboa a Lisboa por representante da Travel Quality; avião Lisboa / Hanói // Ho Chi Minh / Lisboa, via uma cidade de ligação; voos domésticos Hanói / Danang e Hue / Ho Chi Minh; 1 mala de porão de 23kg e 1 mala de cabina por pessoa em todos os voos; taxas de aeroporto de cerca de 462,00 euros; transporte em autocarros de turismo para serviços de *transfers* e visitas mencionadas em programa; guias locais falando português e/ou castelhano; entradas nos locais de visita mencionados em programa; alojamento em hotel na base de quartos duplos *standard* com banho privativo; gratificações para guias e motoristas; visto 25 USD; 24 refeições: 8 pequenos-almoços + 7 almoços + 1 Brunch + 8 jantares; seguro multiviagens; taxas de turismo, serviços e IVA. Hotéis de 4 estrelas.



7 de Novembro – Hanói / Baía de Halong

Saída em autocarro que nos leva até à baía de Halong. Este percurso é considerado Património da Humanidade pela Unesco. Atravessámos terras agrícolas do delta do rio Vermelho, campos de arroz, búfalos d'água e assistimos à vida rural nesta região do Vietname.

Chegados à baía de Halong, embarcamos num junco tradicional. Almoço, jantar e alojamento a bordo.

8 de Novembro – Baía de Halong / Danang

De manhã teremos uma sessão de *tai-chi* na ponte superior. Pequeno-almoço leve a bordo. Antes de chegarmos ao porto de desembarque teremos ainda um gostoso *brunch*. Desembarque e transporte para o

aeroporto de Hanói para embarque com destino a Da Nang. Chegada a Da Nang e transporte para o hotel. Alojamento e jantar.

9 de Novembro – Danang / Hoi An / Danang

Hoje iremos conhecer Hoi An, que foi um dos principais portos comerciais do Sudeste Asiático no século XVI. A estrutura autêntica de algumas destas ruas permanece intacta. Muitas destas casas foram construídas com madeiras desconhecidas e decoradas com painéis de laca gravados com caracteres chineses e colunas com desenhos ornamentais. Durante um agradável passeio a pé, visite algumas das casas e pontes históricas. Visita ao museu de história da cidade de Sa Huynh. Após o almoço, tarde livre para descansar na praia ou para fazer visitas opcionais. Jantar e alojamento.

10 de Novembro – Danang / Hue

Visita do famoso Museu Cham, em Danang. Em seguida, saída por estrada através do Hai Van Pass para Hue. Almoço em restaurante local. Visita do mausoléu do imperador Minh Mang, um túmulo majestoso num ambiente de floresta, e também o mausoléu do imperador Khai Dinh, onde pode observar uma mistura interessante entre arquitectura ocidental e oriental. Jantar e alojamento.



Inscrição não inclui:

passaportes; bagageiros, bebidas às refeições; outros serviços não mencionados como tudo incluído

O pagamento poderá ser efectuado em até: 13 (treze prestações), com início em Fevereiro, duas em Abril, duas 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 obrigatoriamente de passaporte válido até 6 meses após a data de regresso a Portugal



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>



11 de Novembro – Hue / Ho Chi Minh

Pela manhã passeio de barco no rio Perfume para visitar o Pagode Thien Mu, um dos pagodes mais antigos, conhecido por suas formas arquitectónicas de veneração religiosa em Hue. Em seguida, visita à Cidadela Imperial, onde a dinastia Nguyen governou entre 1802 e 1945, seguida de uma visita ao Museu Real.

Após o almoço num restaurante local, e num horário a ser organizado localmente, transporte para o aeroporto e partida para a cidade de Ho Chi Minh. Chegada a Ho Chi Minh e transporte para o hotel. Jantar e alojamento.

12 de Novembro – Ho Chi Minh / Delta do Mekong / Ho Chi Minh

Saída para o delta do Mekong. Passeio de barco por canais estreitos, cercados por vegetação densa, até ao coração do delta um lugar verdadeiramente único, onde a vida se desenrola em torno do rio. Ao longo do dia, a possibilidade de provar os frutos exóticos cultivados nos jardins do delta, provar o vinho de arroz caseiro, mel e caramelos de coco feitos em fábricas familiares. Desembarque e faça um passeio num carro *xe loi*, uma espécie de riquexó.

Após o almoço num restaurante local, voltamos à cidade de Ho Chi Minh por estrada; na chegada, passeio panorâmico pela cidade, passando pelo Palácio da Reunificação (visita exterior), Catedral de Notre Dame e os antigos correios, em estilo colonial, projectados por um discípulo de Gustave Eiffel. Jantar e alojamento.

13 de Novembro – Ho Chi Minh / Portugal

De manhã, visita dos impressionantes túneis de Chi, que compreendem um sistema de eixos principais com diferentes esconderijos subterrâneos, refúgios e outros túneis. Almoço. Tarde livre para outras actividades ou compras. Em horário a informar localmente, transporte para o aeroporto da cidade de Ho Chi Minh. Formalidades de embarque e partida num voo de regresso a Portugal, através de uma cidade de ligação. Noite a bordo...

14 de Novembro – ... / Portugal

Chegada a Lisboa ou Porto, desembarque, recolha de bagagens e fim da viagem.



[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2024 o Grupo Desportivo propõe um conjunto de viagens *City Breaks*, que querem continuar a ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.



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: 370 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 122,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 30 euros
Em classe W: 59 euros
Em classe V: 99 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites

de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Best Western Euro Berlim***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 122,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: 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: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 140 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 66,82 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 66,82 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. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – 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: 91,79 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:** 91,79 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: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 34 euros
Em classe W: 178 euros
Em classe V: 258 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto



duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Royal National***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: 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: 975 euros
Suplemento de quarto individual: 180 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 327,19 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 327,19 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: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 35 euros;
Em classe W: 65 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo

em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de ***, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: 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. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – 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: 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 38 euros
Em classe W: 87 euros
Em classe V: 157 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto;

3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Atos***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

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

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

Recomendações: 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: 500 euros
Suplemento de quarto individual: 213 euros (três noites de sexta-feira a domingo); 150 euros (três noites de segunda a quinta-feira)

Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 48 euros
Em classe W: 88 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Al Sole***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor

à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

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

Recomendações: 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 25 de Maio e 21 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 6 de Abril a 25 de Maio, e de 21 de Setembro a 5 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 2024

ÉPOCAS E PREÇOS

Baixa	Páscoa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
05/10 a 31/10	01/04 a 06/04	06/04 a 25/05	25/05 a 29/06	29/06 a 06/07	06/07 a 31/08
43 euros	82 euros	21/09 a 05/10	07/09 a 21/09	31/08 a 07/09	174 euros
		82 euros	88 euros	130 euros	

[turismo rural]

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.



Alvito – Beja

Horta da Vila

Telefone: 91 762 89 34

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

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% no alojamento e 5% nas refeições.



Cabeceiras de Basto

Casa de Lamas

Telefone: 253 662 202 / 91 663 54 66

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

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



Caldas da Felgueira – Nelas

Casas do Pátio

Telefone: 96 654 03 30 / 96 848 79 75

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

Condições: 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: 245 901 250

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, entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Castro Verde – Piçarras

Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016

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



Esposende

Quinta da Seara

Telefone: 253 961 284 / 96 869 08 39

Localização: Esposende

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 30% sobre o preço de balcão.



Figueira de Castelo Rodrigo

Hospedaria do Convento

Telefone: 271 311 819

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

Condições: 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]



Folhada

Marco de Canaveses
Casa da Quintã

Telefone: 255 423 873

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



Ilha Terceira – Açores

Casa Senhora do Mar

Telefone: 91 784 09 57

Localização: Rua Gaspar Gonçalves Machado, n.º 7, Porto Martins – Ribeira Seca, 9700-623 – Ilha Terceira – a 10 minutos da Praia da Vitória, a 15 minutos do aeroporto e a poucos minutos do oceano.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão e oferta do alojamento de duas crianças até 6 anos de idade.



Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480

Localização: situado a 25 km de Coimbra e a 2 km da Lousã. Inserido numa típica aldeia beirã que proporciona o contacto e a comunhão com a natureza. Perto do rio Ceira.

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



Medelo – Fafe

Casal da Batoca

Telefone: 91 663 54 66

Localização: situada em Entre Douro e Minho, em Medelo, na linda região de Fafe, inserida no turismo em espaço rural.

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



Mirandela

Quinta dos Avidagos

Telefone: 96 276 04 03 / 96 605 43 33

Localização: Carvalhal, Avidagos, coordenadas GPS: 41º23'16.4"N / 7º16'37.5"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% em relação à melhor tarifa disponível.



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.



Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

Telefone: 262 003 100 / 92 501 70 74

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.



Peso da Régua

Casa Foz do Corgo

Telefone: 91 784 63 54

Localização: Juncal de Cima – Peso da Régua

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre a tabela geral, excepto em épocas festivas, Natal e fim de ano. Não é acumulável com outras promoções.

[turismo rural]



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.



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefone: 284 070 282 / 91 627 89 89

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*).



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 – Carragozela

Refúgio de Corisco

Telefone: 91 997 27 17

Localização: Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela.
Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W

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



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 10% sobre o preço de balcão.



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).



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.



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*.

[turismo rural]



Sintra

Quinta dos Junqueiros

Telefone: 21 928 02 56

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

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



Vale de 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 / 91 490 72 48

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: 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: 253 668 270 / 93 409 00 77

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

Condições: 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: 284 412 619 / 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.



Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

Telefone: 285 973 218

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

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



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.

+900
Parceiros

Consulte as nossas parcerias em
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=5>



Novos Parceiros:

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS



> Edu4WORD
Oeiras

Tel.: 91 045 28 54

ARTIGOS PARA LAR



> PortoLuso
Porto

Tel.: 93 406 41 91

HOTELARIA



> Lamego Hotel & Life
Lamego

Tel.: 254 656 171

SAÚDE E BEM-ESTAR



> Ôm Lab Studio
Porto

Tel.: 91 083 57 76

ARTE E CULTURA



> Pintura à la arte
Leça da Palmeira
Tel.: 91 846 57 41

DESPORTO



> Clube de Ténis das
Laranjeiras
Lisboa

Tel.: 93 501 79 96



> Restaurante Invicta
Porto

Tel.: 220 102 870



> Airfree Productos
Eletrónicos
Lisboa

Tel.: 91 455 00 37



> Serigrafias & Afins
Lisboa

Tel.: 21 192 61 24



> Mar Surf School
Costa da Caparica

Tel.: 96 257 43 83



> Banzé na Petiscaria
Lisboa

Tel.: 21 314 0134



> Zaafran
Lisboa

Tel.: 91 700 64 55



> Bertha Oculista
Porto

Tel.: 91 186 16 67
22 609 27 70



JOSÉ CALDAS

[a fechar]

O Verão, as férias e a arte do descanso

O Grupo Desportivo deseja a todos os seus sócios excelentes férias e esperamos vê-los nas próximas actividades. Até lá, aproveitem cada momento e lembrem-se: descansar é viver!

> A cada ano, quando o sol se torna mais generoso e os dias parecem infinitos, somos convidados a mergulhar na estação mais esperada: o Verão – época de férias, de relaxar e de se reconectar com aquilo que realmente importa. A rotina dá uma trégua, e a mente pode, finalmente, respirar aliviada.

As férias de Verão são uma tradição quase sagrada. Para muitos, é um momento de explorar novos lugares, redescobrir velhos hábitos ou simplesmente não fazer nada. E é aí que reside a verdadeira importância do descanso. Num mundo onde a produtividade é constantemente exaltada, lembrar-se de que pausar é também um verbo necessário é vital para nossa saúde mental e física.

Mas não só de descanso vive o Verão. É também um período de planear o que vem pela frente. E no

Grupo Desportivo, estamos envolvidos a preparar já as actividades para o último trimestre do ano. Aguardem por novidades que irão ao encontro das expectativas de todos; desde os mais novos aos veteranos, todos terão oportunidade em participar.

Ainda no espírito de promover a saúde e o bem-estar, vamos ter a Semana da Saúde, uma iniciativa da DPT do Banco com o apoio do Grupo Desportivo. Palestras, *workshops*, actividades físicas, estarão à disposição de todos os que desejarem investir um pouco de tempo no que há de mais precioso: a sua própria saúde.

O Grupo Desportivo deseja a todos os seus sócios excelentes férias, e esperamos vê-los nas próximas actividades. Até lá, aproveitem cada momento e lembrem-se: descansar é viver! <



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

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

15

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 Frote 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.