

VILAVERDENSE FC SAD P.7



Vilaverdense FC muda de investidor

Luisinho é a aposta para a Liga 3

desportivo

VALE DO HOMEM

GD PRADO // P. 8



GD Prado com poucas mexidas

Zé Nuno quer andar nos primeiros lugares

RENDUFE FC // P. 5

Ricardo Silva:

«Não faz sentido estar a falar em subida»

«O colectivo será sempre mais importante que as individualidades»



LANHAS // P. 12



Cristiano Ferreira continua como treinador

GD GERÊS // P. 13

Nuno Sousa é o novo Presidente



PAULO MAIA ABRE O LIVRO SOBRE OS DOIS ANOS E MEIO DE MANDATO

«Ninguém quer saber do FC Amares»

«A situação é muito mais grave do que se tem falado»

«Encontrámos uma dívida de 300 mil euros»

«Neste momento, a realidade do clube é na Honra»

P. 2-3

P. 18

Gabi Brito

«Falta-me um título internacional»



P. 19

Avelino Macedo

Um amarense a brilhar no trail



P. 21

Taekwondo GD Prado quer formar mais campeões



FC AMARES

Paulo Maia abriu o livro ao Desportivo para falar sobre os dois anos e meio de mandato na presidência do FC Amares. O líder dos amarenses abordou sem tabus todos os temas, como a situação financeira em que encontrou o clube, com um “buraco” de 300 mil euros, a reestruturação da dívida e o processo que levou o clube ao tribunal devido aos salários em atraso ao plantel.

« Se não tivessem dado um passo maior do que a perna se calhar o Amares não estaria a ser humilhado e envergonhado como tem sido no meu mandato», lamentou.

Que balanço faz destes dois anos e meio de mandato?

Foram dois anos e meio de muito trabalho, muito sacrifício para colocar o clube onde ele merece estar. Não tem sido fácil e ainda há muito caminho a percorrer, porque quando ultrapassamos um obstáculo surgem mais dois ou três. Em modo de brincadeira até digo que parece que este clube está amaldiçoado, mas não. Isto é fruto de vários anos de má gerência. Se não tivessem dado um passo maior do que a perna se calhar o Amares não estaria a ser humilhado e envergonhado como tem sido no meu mandato.

Qual o valor da dívida que encontrou?

Sabíamos que existiam problemas, mas a situação é muito mais grave do que se tem falado. Encontrámos uma dívida de 300 mil euros.

Quando chegámos faltava pagar cerca de 114 mil euros à Caixa Agrícola, quatro meses de salários ao plantel, equipas técnicas da formação, 20 mil euros à AF Braga, dois mil euros à EDP, uma multa ao Ministério do Ambiente e muitas mais coisas. Tivemos de arranjar milhares de euros para resolver uma série de situações para que o clube não fechasse as portas.

O como está a situação actualmente?

Tivemos de reformular a dívida à Caixa de Crédito Agrícola. Pagámos os 20 mil euros à AF Braga para podermos competir. Pagámos os robots [para o relva-

do] e apenas ficámos com as carcaças, levaram a placa de memória que era o que tinha valor. É para verem ao ponto a que as pessoas chegam. Pagámos às equipas técnicas da formação, com alguns fizemos acordos, e também tenho de agradecer a alguns treinadores que prescindiram de verbas para ajudar o clube. Pagámos dois mil euros de luz à EDP e fizemos um novo contrato. O autocarro tinha a bomba danificada, tivemos de comprar uma nova e desde já agradeço à casa do Zé Maria que nos ajudou muito. Ainda temos de pagar uma multa ao Ministério do Ambiente. A anterior Direcção deixou deitar uns resíduos que eram proibidos no terreno e, apesar dos avisos, nunca quiseram saber. Tive de vir para o Amares para ir a tribunal pela primeira vez. Disse que nunca iria colocar um euro no clube, mas tive de o fazer para tapar alguns “buracos”.

«Temos passado um Inferno»

Não têm sido temos fáceis?

Temos passado um Inferno, mas sempre de cara levantada. No entanto, nunca sentimos aquela ajuda que o clube merecia, mesmo da parte dos sócios. É impensável um clube como o Amares ter apenas 200 sócios e nem metade pagarem as quotas.

Fizemos várias Assembleias para explicar a situação e só apareceram os membros da Direcção. Ninguém quer saber do FC Amares. Parece que os amarenses andam a dormir. Puxem pelo seu Concelho, pois o que há de melhor são estas associações. Aqui as nossas crianças e jovens estão em segurança. Mas se calhar sou eu que penso de forma diferente.

Com tantas dificuldades, alguma vez lhe apeteceu bater com a porta?

Já me apeteceu, porque estou aqui de alma e coração, assim como toda a Direcção para ajudar este clube e não é fácil seremos bombardeados constantemente sem podermos falar. Foi duro ouvir que éramos iguais aos outros, que devíamos a toda a gente e não podíamos explicar o que se estava a passar. Estávamos com mordanças.



▶ Paulo Maia diz que encontrou dívidas de 300 mil euros no clube

Em que ponto está a queixa que fizeram ao Ministério Público?

O clube facultou todos os documentos de que dispunha para a investigação e recentemente recebemos um e-mail a dizer que iam analisar as contas desde 2019 até 2021. Espero que a investigação fique concluída no meu mandato. Lembro que a anterior Direcção recebeu 200 mil euros em dois anos e deixou o clube numa situação financeira muito grave. Por isso é que eu digo que todos os clubes que recebem subsídios públicos têm de ser mais fiscalizados.



Formação e novo bar

Mas também existiram coisas boas ou não?

Sim. Construímos um bar, com a ajuda de muita gente que tem acreditado em nós e certificámos o clube com três estrelas, o que nunca foi devidamente valorizado. Temos uma formação muito melhor, o que também se deve à chegada do André Macedo, estou muito contente com o trabalho dele. Lembro que no primeiro ano os iniciados foram campeões e os juvenis e subiram de divisão. Conseguimos aumentar o número de atletas. Dá gosto ver as bancadas cheias de adeptos para verem os jogos das nossas equipas da formação.

«TEMOS PASSADO UM INFERNO, MAS SEMPRE DE CARA LEVANTADA»

«A realidade actual do Amares é a Honra»

Paulo Maia quer continuar a apostar na formação

Paulo Maia diz que ainda é cedo para se pronunciar sobre uma possível recandidatura, mas deixa um alerta que o caminho traçado para o FC Amares não pode mudar de rumo. «Gostem ou não, é esta a realidade e não vamos dar um passo maior do que perna», garante o dirigente.

Falta um ano para terminar o seu mandato. Já pensou se vai recandidatar-se?

Não, ainda é muito cedo para estar a tomar decisões.

Quais os projectos para a o próximo ano?

O caminho é este, ou seja, continuar a fazer a reestruturação financeira que está quase finalizada, mas temos de assumir os compromissos que foram feitos. Gostava que as pessoas olhassem para o FC Amares com outro carinho, é um clube que levou o nome do Concelho muito longe. Se somos conhecidos deve-se muito ao FC Amares. Sinto que o povo se afastou do clube devido às más gerências do passado. Dei sempre a cara e vou a todo lado pedir ajuda, porque precisamos de toda a gente para podermos fazer uma coisa bonita. Somos a

bandeira do Concelho e temos de ser olhados de outra forma. Queria também deixar uma palavra de agradecimento ao Município, na pessoa do Presidente Manuel Moreira, assim como o Vereador do Desporto, Vítor Ribeiro, pela ajuda prestada ao clube.

E desportivamente?

Nos próximos tempos, o FC Amares não pode pensar numa subida à Pró-Nacional, posso dizer que se não fossem cometidos tantos erros o clube tinha capacidade para estar no Campeonato de Portugal, mais acima também não. Mas para lá chegar precisa de muitos anos e boas gerências. Actualmente, a realidade do FC Amares é a Honra. Gostem ou não, é esta a realidade e não vamos dar um passo maior do que perna para contribuir que o FC Amares continue a naufragar. Se pensam que vamos apostar para subir esqueçam. Estamos a trabalhar a base. No ano passado subiram três juniores e este ano são oito. Este é o caminho para voltar a fazer renascer a mística e voltar a ter gente no estádio. É desolador olhar para as bancadas e ver mais adeptos da equipa adversária.



Dívida aos jogadores está resolvida

Na primeira época, nos seniores, não podiam ter feito um plantel mais barato?

Na altura, dentro do que nós tínhamos conhecimento era viável aquele orçamento.

O que se passou então?

O FC Amares, em 2010, fez um protocolo com a Câmara Municipal e a Caixa Agrícola para a construção do sintético, em que o clube teria de pagar durante 12 anos uma verba ao banco. Ou seja, dos 100 mil euros de subsídio que o clube recebia apenas pouco mais de 35 mil é que ficava no FC Amares. O que nós não sabíamos é que a Direcção presidida pelo Alberto Mendes pediu uma carência de seis meses, ou seja, durante esse tempo recebeu a verba completa e não pagou ao banco,

como tinha direito, só que nunca foi mencionado.

Os outros seis meses que faltam foi na altura em que o Olivier fez as moratórias que também pediu seis meses de carência. Portanto, nós pensávamos que ainda iríamos usufruir da totalidade do subsídio mais um ano. Só que em Dezembro as coisas começaram a desmoronar-se quando a Câmara reduziu os subsídios. Isso deixou-nos numa posição difícil, por mais que quiséssemos cumprir não conseguíamos.

Foi a partir daí que deixaram de pagar ao plantel?

Sim. Na altura fui ao balneário explicar a situação ao plantel, pois inocentemente acreditei nas promessas que me foram feitas. Só que o tempo foi passando e as coisas demoraram muito mais tempo a resolver-se.

Nunca pedimos para sermos beneficiados, mas as coisas podiam ter sido resolvidas mais facilmente.

Essa dívida aos jogadores está resolvida?

Já pagámos aos jogadores que nos colocaram em tribunal, falta apenas saldar a dívida ao Nuninho, Huguinho, Alex e ao Pimentel, que foram os únicos que não foram para tribunal, e a quem o FC Amares agradece. Em breve também vamos saldar essas dívidas. Mas gostava de lembrar que muitos dos jogadores que foram para tribunal foram os mesmos a quem pagamos os ordenados em atraso para continuarem a jogar no clube. Tive de engolir muitos sapos, nunca na minha vida fui tão humilhado. Humilharam o clube e a minha Direcção.

FC AMARES

«O nosso lema é trabalhar muito e falar pouco»

FC Amares abre o campeonato em casa



PLANTEL PARA A ÉPOCA DE 2024/25

Guarda-redes: Francisco, Gonçalo Pereira (ex-Pedras Salgadas) | **Defesas:** Mouzinho, Galiano (ex-Este FC), Puskas (ex-Terras Bouro), Sirenes (ex-Soarense), Miguel Oliveira (ex-júnior), Rafael (ex-júnior), Lanção (ex-júnior), Felgueiras (ex-júnior) | **Médios:** Raí, Alex, Leo (ex-Arsenal Devesa), Alemão (ex-Rendufe), Barros (ex-júnior), Cassemiro (ex-júnior) | **Avançados:** Marco, Gustavo Brandão (ex-Panoense), Tiago André (ex-Maximinense), Júlio (ex-Lomarense), Libá (ex-Porto d' Ave), Quinteiro (ex-júnior), Gustavo (ex-júnior) e Pedro Machado (ex-Rio Ave B)

O FC Amares já trabalha para preparar o campeonato da Divisão de Honra, que arranca no fim-de-semana de 7 e 8 de Setembro, com a recepção ao Pousa. A equipa amarense parte para a nova época com muitas novidades no plantel – 10 reforços e oito juniores promovidos à equipa principal – e a ambição de fazer o melhor campeonato possível.

João Santos, treinador que transita da época passada, diz que o lema da equipa é «trabalhar muito e falar pouco».

«Vamos começar um novo projecto. Fomos buscar muitos jogadores à formação, que já trabalharam connosco no ano passado. Teremos uma equipa nova, com muitos jogadores jovens, mas com uma margem de progressão muito grande. Queremos preparar a equipa para pensar apenas jogo a jogo. Claro que temos uma meta, mas não a vou divulgar», disse o treinador na apresentação da equipa.

«Foi difícil formar o plantel porque houve pessoas que difamaram de tal forma o FC Amares que ninguém queria vir para aqui. Tivemos de esconder as contratações se não eles minavam-lhes as cabeças. Os jogadores quiseram vir para o FC Amares trabalhar comigo. Fizemos uma equipa dentro do orçamento do clube», juntou João Santos.

«Podem confiar em nós»

Renato Tavares, director desportivo

Renato Tavares não quer ouvir falar em subida de divisão. O homem forte para o futebol amarense diz que primeiro o clube precisa de ganhar «credibilidade» e «confiança».

«Nós não vamos prometer nada, porque primeiro de tudo é preciso dar credibilidade ao clube. Vai ser jogo a jogo e depois logo se verá. O orçamento, em relação à época passada, é idêntico. Felizmente, esta Direcção está a trabalhar muito bem e a conseguir ter mais apoios em relação ano passado. Es-

tamos a transmitir às pessoas do Concelho de Amares que podem acreditar em nós», disse o dirigente.



Equipa técnica do FC Amares

Vários jogos de preparação

Primeiro jogo do campeonato com o Pousa

O FC Amares agendou vários jogos de pré-época para preparar a entrada no campeonato da Divisão de Honra, Série A, agendada para o fim-de-semana de 7/8 de Setembro, em casa, diante do Pousa. Até lá a equipa orientada por João Santos vai realizar os seguintes jogos de preparação:

7 de Agosto: Prado - FC Amares (20h00)

10 de Agosto: FC Amares - Ninense (10h30)

14 de Agosto: FC Amares - Juniores do Merelinense (20h00)

17 de Agosto: FC Amares - ADECAS (10h30)

24 de Agosto: FC Amares - Juniores do Varzim (10h30)

28 de Agosto: FC Amares - Juniores do Celeiros (20h00)

31 de Agosto:

FC Amares - adversário a designar

«Todos nos vão querer ganhar»

Gonçalo

«O mister disse-me que este ia ser um projecto aliciante e o facto de ele trabalhar muito a parte individual e mental dos jogadores também me cativou muito. Estou aqui para trabalhar e ajudar a equipa. Temos de pensar apenas jogo a jogo e focar-nos em somar o máximo de pontos. Já joguei na AF Braga e sei que a Honra é uma divisão competitiva, todos os clubes lutam pelo mesmo objectivo e não podemos facilitar nem subestimar nenhum adversário. Todos nos vão querer ganhar».



«O Amares é um grande clube»

Tiago André

«Tive algumas propostas, mas o Amares é um grande clube e isso pesou muito na minha decisão. Pessoalmente, a época passada foi um pouco atípica, talvez por ter algum receio devido à lesão, mas agora estou muito mais confiante. É uma divisão onde se tem de dar tudo, porque não há jogos fáceis. Só todos juntos e com um bom grupo é que vamos levar o barco a bom porto».



«Quero ajudar com golos»

Gustavo

«Espero fazer uma época boa, também relançar a minha carreira, porque nos últimos dois anos não tem sido fácil. Estou contente por vir para o Amares e espero alcançar todos os objectivos, tanto individual como colectivamente. O Amares é um clube com muita história e acredito que vai dar a volta por cima a esta situação e quero ajudar com golos».



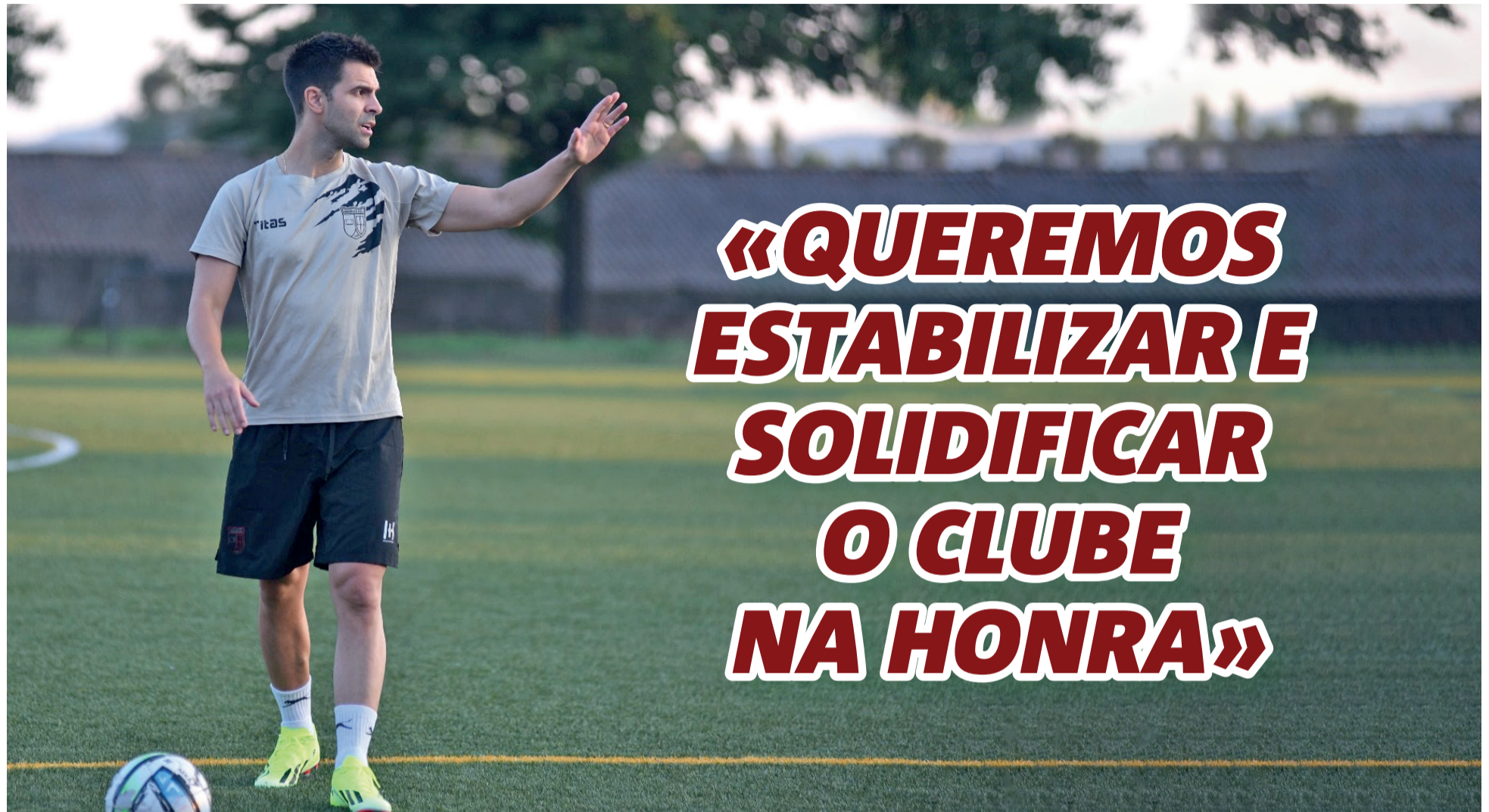
«É um voto de confiança»

Felgueiras

«É gratificante e um voto de confiança, agradeço ao mister e ao director desportivo e a toda a estrutura que me ajudou a chegar até aqui. Agora sou mais um para ajudar. Sei que o primeiro ano sénior é sempre difícil porque são dinâmicas diferentes, num contexto completamente diferente de campeonato júnior, mas estou preparado».



RENDUFE FC



«**QUEREMOS ESTABILIZAR E SOLIDIFICAR O CLUBE NA HONRA**»

► ► Ricardo Silva diz que o Rendufe não é candidato à subida de divisão

O Rendufe FC iniciou os trabalhos para a nova época a 5 de Agosto, sob as ordens de Ricardo Silva (Xiço). Um jovem técnico, de apenas 36 anos, que depois de vários anos a brilhar nos relvados decidiu abraçar uma nova etapa na sua carreira como treinador do Terras de Bouro, na época de 2017/18.

Seguiram-se três anos no Este FC e meia temporada no CD Celeirós. Na época finda foi apresentado como treinador do FC Amares, mas devido à crise financeira do clube acabou por não iniciar a época, acabando por assinar pelo Porto d' Ave. Agora, chega ao Rendufe FC com o intuito de solidificar a equipa na Divisão de Honra.

«O nosso objectivo é estabilizar e solidificar o clube na Divisão de Honra, procurar fazer um campeonato ambicioso, sabendo que o Rendufe vai ser sempre um candidato à manutenção, mas queremos fazê-lo de uma forma tranquila e tentar ficar na primeira metade da tabela», expressou Ricardo Silva em entrevista ao nosso jornal.

Foi difícil a constituição do plantel?

Numa fase inicial foi difícil fazer as pessoas acreditar, mesmo as da estrutura, que era possível contratar jogadores que têm o seu historial recheado de títulos e passagens por bons clubes, apesar de termos um orçamento mais baixo do que na temporada passada. São jogadores com muita qualidade e certamente serão valiosos para o Rendufe. Depois, procuramos uma estratégia que também foi fundamental para termos esses jogadores, ou seja, tudo aquilo que é a dinâmica do clube, que seduz hoje em dia também seduz os jogadores, e procurámos ainda algo que também é fundamental, que é o conforto para os jogadores, no sentido daquilo que é a proximidade. Todos os jogadores que contratá-

mos estão a cerca de 10/15 minutos do clube. Isso permite-nos ter esse jogo de cintura no que diz respeito ao orçamento.

Dérbi amarense à 4ª jornada

Campeonato arranca em Porto d' Ave

Quis a sorte do sorteio que o Rendufe FC defrontasse o Porto d' Ave na primeira jornada do campeonato da série A da Divisão de Honra, precisamente a anterior equipa de Ricardo Silva. Depois da deslocação a Taíde, a equipa rendufense recebe a formação do Viatodos, estando agendado para a 4ª jornada o dérbi com o FC Amares. O campeonato arranca no fim-de-semana de 7/8 de Setembro.

Este é um dos plantéis com mais qualidade na sua ainda curta carreira?

Posso dizer que temos jogadores de qualidade, com provas dadas, mas vamos ter um plantel muito curto. Temos algumas lacunas em algumas posições que vão ter que ser colmatadas sempre com adaptações. Temos perfeita noção disso, daí que tenhamos contratado jogadores que podem fazer várias posições, já a pensar nessas limitações orçamentais para formar um plantel com mais soluções. No entanto, acho que o comportamento da equipa será sempre muito mais importante do que as individualidades. Agora, são jogadores que nos dão numa fase inicial algumas garantias que podemos fazer um campeonato competitivo.

Isso faz do Rendufe um candidato aos primeiros lugares?

É verdade que toda a gente me fala e até apontam o Rendufe como um dos candidatos ao título, por causa dos nomes que foram contratados, mas eu digo sempre isto: este é um ano completamente diferente para o clube. O plantel é quase todo novo, temos apenas cinco renovações. Depois, a estrutura no clube também é completamente nova, vamos começar praticamente do zero. O clube tem condições, no futuro, de poder almejar uma possível subida de divisão. Dizer isso este ano acho que não faz sentido e é extremamente arriscado.

Então com que metas partem para a época?

O Rendufe tem, efectivamente, jogadores com qualidade até para jogar em divisões superiores. Um dos nossos objectivos também é potenciar todos os jovens que vamos ter no nosso plantel, que são jovens com qualidade. Queremos formar uma simbiose perfeita entre a experiência e a juventude. Acredito que com o decorrer do tempo o Rendufe vai ser uma equipa forte, mas não podemos, neste momento, sequer estar a apontar o Rendufe como candidato ao título, porque existem muitas outras equipas, como o Esporões e o Martim, entre outras, que mesmo em termos orçamentais, e em termos daquilo que é a continuidade dos seus plantéis, conseguem ter mais garantias. O nosso objectivo é procurar estabilizar e solidificar o Rendufe na Divisão de Honra, procurar fazer um campeonato ambicioso, sabendo que o Rendufe vai ser sempre um candidato à manutenção, mas queremos fazê-lo de uma forma tranquila e tentar ficar na primeira metade da tabela.

O que espera deste campeonato?

A série A tem por norma quatro ou cinco equipas que se destacam, com objectivos diferentes das outras e que normalmente são aquelas que lutam pela subida de divisão. Depois existe um equilíbrio muito grande no que diz respeito à manutenção. Pessoalmente, sinto-me muito mais confortável com aquilo que é o lado mais estratégico, o conhecimento dos próprios jogadores, dos campos, tudo isso não é tão desconhecido, não é tão terreno minado como é na série B, onde treinei no ano passado.

Plantel para a época 2024/25

Guarda-redes: Malhão (ex-Cabreiros)

Defesas: Kiko, Petit (ex-Cabreiros), Leo (ex-Cabreiros), André Teixeira (ex-Pico Regalados) e João Silva (ex-Caldelas)

Médios: Abílio, Xuxa, Esteves (ex-Ribeira Neiva), Bogas (ex-Ribeira Neiva), André Araújo (ex-Marinhas) e Nuno Pereira (ex-Forjães)

Avançados: Branco, Artur (ex-Marinhas), Gaio (ex-Marinhas), Andrezinho (ex-Ribeira Neiva) e Hugo Silva (ex-Celeirós)

Equipa técnica

Treinador: Ricardo Silva

Adjunto: Valter Capela

Preparador físico e analista:

Gonçalo Vasconcelos

Treinador guarda-redes: Diogo Baia

VILAVERDENSE FC SAD



GRUPO LANK SAI E VILAVERDENSE FC VAI TER UM NOVO INVESTIDOR

► ► SAD muda de mãos

Os associados do Vilaverdense FC reuniram em Assembleia-Geral, no dia 30 de Julho, para votar o plano de actividades e orçamento para a época de 2024/25, assim como o relatório e contas referente ao exercício económico entre o dia 1 de Julho de 2023 e 30 de Julho de 2024.

Numa reunião magna concorrida, os sócios acabaram por aprovar por unanimidade os dois pontos da ordem de trabalhos.

O orçamento para a nova época será de 117 mil euros, sendo que a Direcção, liderada por Hugo Santos, contra arrecadar 121 mil euros de proveitos, estando por isso previsto um lucro de 2.500 euros.

Quanto às contas referentes ao último ano, o saldo também é positivo, tendo ficado nos cofres do clube 6.393 euros, ao contrário da época anterior, onde se registou um prejuízo de 7.907 euros.

Na totalidade, o clube gastou 117 mil euros e conseguiu 121 mil euros de receitas.

Recorde-se que a Direcção do Vilaverdense FC gere actualmente apenas a formação, estando as equipas seniores (masculina e feminina) e os juniores (nacionais) sob a alçada da SAD.

«O Vilaverdense FC está estável financeiramente. É um trabalho meritório que toda a Direcção tem feito na formação. No ano passado, tivemos mais custos porque também melhorámos muito as condições para as nossas crianças e jovens. Aumentámos para quatro o número de fisioterapeutas, contratámos mais técnicos e comprámos material de treino. Não considero isto propriamente despesas, mas sim um investimento com retorno, pois, este ano, aumentá-

mos substancialmente o número de atletas, certamente também fruto destas melhorias», disse ao nosso jornal Hugo Santos.

Mudanças na SAD

O Presidente do Vilaverdense FC fez

ainda questão de explicar aos associados o processo de transição da nova SAD do clube. Hugo Santos agradeceu ao Grupo Lank todas as conquistas desportivas conseguidas ao longo destes quatro anos.

«Não nos podemos esquecer que sem

o Grupo Lank não teríamos atingido este patamar desportivo. Ninguém se vai esquecer dos momentos de alegria que vivemos com as subidas à Liga 3 e à II Liga. Este foi um ano muito difícil para todos, mas lembro que o investidor gastou cerca de 400 mil euros pelo facto de jogarmos fora de casa», apontou.

Hugo Santos disse também que o clube esteve até à última hora à espera de que o Grupo Lank arranjasse uma solução. «O investidor dizia que ia resolver a situação, mas o tempo ia passando e não víamos nenhum caminho para resolver este problema. Posso mesmo dizer que estivemos mesmo em risco de não termos equipa sénior este ano», revelou.

«Felizmente, surgiu uma solução de um investidor para adquirir os 90% das acções que pertenciam ao Grupo Lank, sendo que o Vilaverdense FC mantém os 10%. Quando os processos legais estiverem resolvidos, porque isto ainda demora o seu tempo, vamos voltar às raízes. Ou seja, o clube volta a chamar-se Vilaverdense FC SAD, vamos ter apenas o nosso símbolo na camisola e jogar com as nossas cores tradicionais (verde e branco)», acrescentou o dirigente.

Ao que apurámos, os novos investidores do Vilaverdense são japoneses com ligações ao futebol brasileiro, que entraram na SAD do Praiense para resolver a crise financeira do clube açoriano.

A nova SAD deve também assegurar as dívidas deixadas pelo Grupo Lank e manter o projecto da equipa feminina e dos juniores.

Numa primeira fase, Nené deverá continuar como Presidente da SAD e Hugo Santos como accionista do Vilaverdense FC.

Renumeração dos sócios e infra-estruturas

Outro dos assuntos que mereceu a atenção dos sócios presentes na Assembleia-Geral do clube foi a renumeração dos sócios. Uma questão levantada pelo associado Pedro Oliveira e que a Direcção reconheceu ser um assunto que é urgente resolver, prometendo uma solução para breve com a renumeração total do número dos associados.

A falta de condições nas infra-estruturas foi outros dos assuntos abordados, com a

Direcção a admitir que o clube necessita urgentemente de fazer uma remodelação profunda nas instalações se quiser continuar a competir nos campeonatos nacionais. A colocação de um novo sintético no Estádio Municipal é a situação mais urgente e que será para resolver o mais rapidamente possível.

Os responsáveis do clube prometeram ainda anunciar em breve um projecto para a remodelação do parque de jogos da Cruz

do Reguengo, lembrando sempre que os «dois espaços são propriedade do Município».

«Sinto-me traído»

Ainda sobre este assunto, um associado diz que se sentiu «traído pelo Grupo Lank», que prometeu investir quatro milhões de euros nas infra-estruturas do clube e nestes quatro anos «apenas investiu em jogadores».



VILAVERDENSE FC SAD



«SE NÃO FOSSE UM DESAFIO, SE CALHAR TAMBÉM NÃO ESTÁVAMOS AQUI»

▶ ▶ Luisinho pretende formar uma equipa competitiva na Liga 3

O Vilaverdense FC SAD apostou em Luisinho para treinar a equipa nesta nova fase da vida do clube, após a saída do Grupo Lank. O treinador, de 39 anos, que nos últimos dois anos subiu o Vila Real e o Coimbrões ao Campeonato de Portugal, falou com o Desportivo sobre este novo projecto em Vila Verde, na Liga 3.

Luisinho confidenciou ao nosso jornal que na época passada esteve perto de treinar a equipa de sub-19 do Lank Vilaverdense. «Na altura, não foi possível, mas ficou sempre uma boa relação, tanto da minha parte como da parte do Tanu, director desportivo», contou.

«Este ano surgiu este convite. Foi tudo rápido, muito simples e muito fácil chegar a um entendimento. Tenho de agradecer a oportunidade para treinar numa liga muito competitiva. Este é o meu terceiro ano enquanto treinador, com duas subidas em contextos diferentes. Estou aqui para ajudar. Sabemos que não é uma fase fácil do clube, mas acho que com a ajuda de todos podemos conseguir os nossos objectivos», juntou o treinador, que se estreou com uma derrota (1-0), em Fafe.

«Sabemos que estamos um bocadinho em contra-relógio mas nós, equipa técnica, e os jogadores aceitamos o desafio. O Vilaverdense está a fazer um grande esforço para que as coisas regressem à normalidade e nós estamos aqui para ajudar dentro do campo. Sa-

bemos que é um processo complicado, também sabíamos para o que vínhamos, por isso temos de nos agarrar ao que temos. Não gosto muito de me desculpar, de me agarrar às coisas negativas. Somos muito positivos. É um desafio, como eu costumo dizer. Se não fosse um desafio, se calhar não estávamos aqui», anotou.

O Vilaverdense FC arrancou com os trabalhos de campo a 29 de Julho e apresentou-se com apenas 12 jogadores no primeiro jogo do campeonato.

«Praticamente a nossa pré-época vai ser a jogar, porque não há outra forma. Da minha parte, o que posso prometer é trabalho. Quem anda no futebol sabe que hoje há momentos menos bons e se calhar mais à frente podemos ter momentos melhores. Vamos tentar fazer uma equipa competitiva», apontou o novo treinador do Vilaverdense FC, que espera formar uma equipa competitiva para manter o clube na Liga 3.

«Eu gosto de equipas de trabalho, unidas e solidárias. Sabemos que é um campeonato muito equilibrado e muito competitivo, que muitas vezes se resolve em pormenores. E a equipa que estiver mais bem preparada, não só a nível físico, mas também mental, é a que está mais próxima de vencer. Vamos com as nossas armas para tentar manter o clube na Liga 3. Vai ser um campeonato difícil, longo e muito competitivo», frisou.

Três sobreviventes da época passada

Estreia a perder em Fafe



PRIMEIRO 11 DA ÉPOCA DO VILAVERDENSE FC SAD

Guarda-redes: Cajó | **Defesa:** Jude Burst, Luiz Neto (ex-Sanjoanense), Gonçalo Zuzarte (ex-Oliveira Douro) e Ibrahim (ex-Real SC) | **Médios:** Vasco Coelho (ex-Moncarapachense), Sako, Hugo Alves (ex-Rebordosa) e Ivo Cláudio (ex-Real SC) | **Avançados:** Jota Rego (ex-Oliveira Douro) e Dica (ex-Dumiense)

A equipa do Vilaverdense FC SAD apresentou-se em Fafe com apenas 12 jogadores na ficha de jogo e só três deles pertenciam à equipa da época passada que competiu na II Liga: o guarda-redes Cajó, o defesa Jude Burst e o médio Momo Sacko.

O central Baissa Niambélé, único suplente, que entrou no decorrer da segunda parte, jogou nos sub-19 do Lank Vilaverdense.

«Sabíamos que o Fafe era um adversário

difícil, fomos retardando o golo. Acabámos por sofrer numa fase em que o jogo até estava controlado. É verdade que, principalmente na primeira parte, tivemos a estrelinha da sorte. Não gosto de arranjar desculpas e agarro-me ao que fizemos de bem com apenas uma semana de trabalho e um jogador no banco», disse Luisinho aos jornalistas no final da partida com os “justi- ceiros” de Fafe.

Quem é Luisinho?

Luís Pinto, conhecido no mundo do futebol como Luisinho, orientou na última temporada o Coimbrões, da AF Porto, clube que levou à conquista da Divisão de Elite Pró-Nacional e da taça distrital. Antes tinha comandado o Vila Real, igualmente com sucesso, com a conquista da Divisão de Honra e da taça.

Em duas temporadas, o técnico, de 39 anos, somou quatro títulos e duas subidas ao Campeonato de Portugal.

Enquanto jogador, depois de passagens na formação por Varzim, Espinho, UD Oliveirense e Vila Real, chegou ao SC Braga em 2005-06, onde actuou na equipa B, tendo nas épocas seguintes sido emprestado ao

Moreirense e ao Rio Ave.

Em 2007 assinou pelos cónegos, depois passou pelo CD Aves e pelo Paços de Ferreira antes de ser contratado pelo Benfica. Rumou ao Deportivo da Corunha em 2013-14, inicialmente por empréstimo dos encarnados, mas depois vinculou-se ao emblema galego, que nesse mesmo ano garantiu a subida ao principal campeonato espanhol.

Na temporada 2018-19 assinou pelo Huesca, também de La Liga, de onde saiu em 2021. Na temporada seguinte representou ainda o Leixões (Liga 2) e o Vila Real (Campeonato de Portugal), onde pendurou as chuteiras, antes de assumir o cargo de treinador.



GD PRADO

«Não é fácil repetir o que o GD Prado fez na temporada passada»

Zé Nuno Azevedo está de volta ao Faial



O GD Prado parte para a nova temporada com a ambição de andar nos primeiros lugares do campeonato da Pró-Nacional, que arranca a 25 de Agosto com a recepção ao Ribeirão.

Num plantel com muito poucas novidades (ver quadro), registaram-se apenas as saídas dos laterais Sobrinho e Lucas, do médio Barbosa e dos avançados Bié e João Nuno.

Quanto a entradas, até ao momento, chegaram ao clube o guarda-redes Carlos Marques, ex-Porto d' Ave, o lateral Ruizinho, ex-Cabreiros, o médio Ricardo Soares, ex-Lanheses, e o avançado Ângelo, que na época passada jogou no Valenciano.

«Vamos ter um grupo com o mesmo número de jogadores da temporada passada, incluindo numa fase inicial sete ex-juniões. Veremos se depois esses jogadores irão ficar, serão elementos novos, que irão ajudar a substituir quem sai. Também entraram alguns jogadores para colmatar algumas saídas importantes do clube, como a do Sobrinho e do Lucas, que não querem continuar a jogar, algo que temos de respeitar. Depois, tivemos de tomar uma opção muito difícil na frente de ataque, porque tínhamos dois jogadores com o mesmo peso em termos daquilo que era, eu não diria importância, mas a sua presença no grupo, casos do Bié e do Bruno Silva. Optámos por manter o capitão mais um ano, e isso criou-nos aqui um lado menos bom, digamos

assim, porque a importância que o Bié teve no Prado é tremenda ao longo destas temporadas», anotou Zé Nuno Azevedo, que está de regresso ao futebol depois de dois anos sabáticos.

«Regressar através do Prado é importante, não diria confortável, porque no futebol não existe esse termo, mas é um lado menos agressivo para fazer esse regresso. Conheço muito do grupo, isso vai ajudar a quem esteve ausente, não só do treino, mas também da observação e do conhecimento daquilo que é, neste momento, a Pró-Nacional. Vou à procura de agarrar num grupo que tem

vindo a dar respostas muito positivas e tentar fazer algo de bom», acrescentou.

Quanto às metas para a nova época, o treinador reconhece que «não vai ser fácil» melhorar ou mesmo igualar o que foi feito na época passada. «Não é fácil repetir aquilo que o Prado fez na temporada passada. Um quarto lugar, uma meia-final da Taça, é uma época muito boa. Portanto, é um desafio difícil. Agora acredito, senão não estaria aqui, que tenho condições de fazer aquilo que o clube pretende», completou Zé Nuno Azevedo, de 54 anos, que vai orientar o GD Prado pela quarta vez na sua carreira.



Zé Nuno, Bruno Rocha e Ricardo Fontes

«Serei sempre mais um para ajudar»

Ruizinho mudou-se para o Faial

Depois de duas épocas consecutivas no SC Cabreiros, Ruizinho decidiu dar um novo rumo à sua carreira e mudou-se para o Faial, onde encontrou «muitos amigos», o que certamente ajudou na adaptação ao novo clube.

«Tenho aqui muitos amigos, muitos conhecidos. Uma boa equipa, que tem muita qualidade. Prova disso é a época que fez no

ano passado, com um 4º lugar no campeonato e uma excelente campanha na Taça, onde caiu apenas nas meias-finais», expressou Ruizinho, de 30 anos, ao nosso jornal.

«Serei mais um para ajudar. Na época passada, tive a infelicidade de ter uma lesão grave. Felizmente, recuperei bem», juntou o lateral, que explicou os motivos para ter assinado com os alvinegros.

«O GD Prado é um dos clubes mais emblemáticos da AF Braga. Depois, o facto de ser uma equipa que pratica um bom futebol, com jogadores com muita qualidade, também influenciou. No meu primeiro contacto com as pessoas do clube senti logo que eram espectaculares. Isso também me fez sentir desejado e influenciou na decisão», completou.

Plantel do GD Prado

Guarda-redes: Paulinho, Carlos Marques (ex-Porto d' Ave) e Dinis (ex-júnior).

Defesas: Jota, Edu, Kiko, João Paulo, Ferreira, Ruizinho (ex-Cabreiros), Gui (ex-júnior), Ivo (ex-júnior) e Dani (ex-júnior).

Médios: Rafa, Ventura, Ni, Pedro Pereira, Rui Soares (ex-Lanheses), Zé Moreira (ex-júnior) e Nuno Costa (ex-júnior).

Avançados: Bruno Silva, Cláudio, Dani, Paulinho, Ângelo (ex-Valenciano) e Espanhol (ex-júnior).

Equipa técnica

Treinador: Zé Nuno Azevedo

Adjunto: Bruno Rocha

Treinador de guarda-redes: Ricardo Fontes

Apresentação a 17 de Agosto
Frente à AD Ponte da Barca

O GD Prado vai dar a conhecer aos associados o plantel para a época 2024/25, no dia 17 de Agosto, pelas 17h00, num jogo com a equipa da AD Ponte da Barca. Os pradenses vão ainda realizar jogos de pré-época com as equipas do FC Amares, do Este FC e do Courense.

Jogos de pré-época

2 de Agosto

GD Prado-Juniões do GD Prado

7 de Agosto

GD Prado-FC Amares (20h00)

10 de Agosto

Este FC-GD Prado (17h00)

17 de Agosto

GD Prado Courense (9h30)

17 de Agosto

GD Prado- Ponte Barca (17h00)

(Jogo de apresentação aos sócios)

25 de Agosto

GD Prado-Ribeirão (campeonato)



GD PRADO

Pedro Pereira vai cumprir a quinta época consecutiva no GD Prado. O experiente médio, de 40 anos, que na temporada passada participou em 38 jogos e marcou sete golos, tem sido ao longo dos anos uma das pedras mais influentes no xadrez da equipa alvinegra.

«Gosto muito de estar aqui. Gosto das pessoas. Sinto-me bem tratado. O clube demonstrou interesse em que eu ficasse e foi fácil renovar por mais um ano», contou ao nosso jornal Pedro Pereira, no arranque para mais uma época desportiva.

«Enquanto me sentir bem e as pessoas demonstrarem esse interesse, provavelmente continuarei. Mas na minha idade é um bocadinho pensar ano a ano, ir vendo como é que me vou sentindo. E, felizmente, em termos de lesões, não me tem acontecido grande coisa. Depois, ainda tenho essa paixão de jogar», juntou o médio, que reencontrou Zé Nuno Azevedo. «No meu primeiro ano, o mister ainda estava por cá, aliás, foi ele quem me convidou para jogar no Prado», confidenciou.

Na época passada, sob o comando de Miguel Magalhães, o GD Prado conseguiu um 4º lugar no campeonato e chegou às meias-finais da Taça da AF Braga. Questionado se era possível igualar ou mesmo suplantar esta prestação, Pedro Pereira preferiu jogar pelo seguro.

«Não gosto muito de pensar nessas coisas. Há muitos factores aleatórios que podem acontecer. O que podemos prometer é que vamos entrar em todos os jogos para ganhar. O nosso objectivo é esse todos os anos. No entanto, não negamos que queremos andar do meio da tabela para cima», atirou.

«Acho que temos uma equipa com qualidade. Temos demonstrado isso ao longo dos últimos anos. Passa muito por aí, tentar andar lá em cima, dar alegrias aos adeptos. Não temos aquele objectivo declarado de andar lá em cima, mas sim ganhar jogo a jogo e com tranquilidade andar nos lugares do meio da tabela para cima», acrescentou o jogador.



«OS MAIS JOVENS OBRIGAM-NOS A ESTAR SEMPRE ALERTA»

► ► Pedro Pereira é um dos jogadores mais experientes do GD Prado

Poucas mexidas

Nos últimos anos, o plantel no GD Prado não tem sofrido muitas alterações, mantendo praticamente a mesma equipa.

«Vejo isso como uma grande vantagem. Já nos conhecemos, o que é muito bom. Mas, acima de tudo, acho que temos um grande grupo em termos de carácter das

pessoas. Nunca temos problemas, toda a gente se dá bem. Depois, o treinador tem de fazer as escolhas dele. Mas acaba por ser relativamente fácil, no sentido em que toda a gente aceita de uma forma pacífica, digamos assim. Claro que ninguém fica contente por não jogar, mas lida com isso com trabalho», apontou.

«E esse espírito de grupo também é muito alimentado pelos mais velhos, como é o meu caso, e essencialmente pelo Bruno Silva, que é o capitão de equipa e passa essa mensagem. É um jogador que, apesar do estatuto que tem, dá sempre o máximo e, se não joga, dá o máximo na mesma. Acho que esse exemplo é muito importante. Claro que cada um de nós tem os seus objectivos individuais, mas no fundo o que conta depois é o grupo», anotou.

«Respeitar sempre a decisão do mister»

«Os meus objectivos? É tentar jogar o mais possível, ser a opção. Tentar ajudar os mais novos na integração, passar-lhes um bocadinho daquilo que é a minha experiência. Ir também jogo a jogo, ver como é que me vou sentindo. E depois cabe ao mister decidir se eu estou ainda em condições de ser titular. Se tiver mérito para jogar, com certeza que ele me vai colocar a jogar. Se não tiver, não me vai meter. Vou respeitar sempre a sua decisão, é a minha forma de estar no futebol», completou.

«Antigamente era mais difícil a integração»

Médio jogou vários anos nos campeonatos profissionais

Pedro Pereira é um jogador que dispensa apresentações, com um passado ligado a clubes como o SC Braga, Vizela, D. Aves e E. Amadora, entre outros. Ao longo dos anos conviveu com muitos jogadores e agora faz uma comparação com os tempos actuais.

«Acho que antigamente era mais difícil a nossa integração, os mais velhos não estavam tão abertos a esse tipo de situação. No entanto, fui sempre bem recebido em todos os grupos. Jogava num nível diferente, mas sentia sempre que havia aquela coisa, “vai com calma, fica aí no teu cantinho”. Acho que agora tentámos integrá-los mais, tentámos que eles participem mais. Há vontade para entrar nas brincadeiras deles, colocá-los à vontade para não terem medo de arriscar», disse.

O jogador referiu ainda que é bom contar com a «irreverência» dos mais jovens. «É muito importante para nós, os mais velhos, ter esse espírito irreverente dos mais jovens, que nos faz estar sempre alerta. E para eles também é importante sentir que transmitimos essa segurança e essa serenidade. Isso tem funcionado muito bem em Prado», completou.



GD PRADO - JUNIORES

«É dentro das quatro linhas que vão ter de nos ganhar»

GD Prado prepara estreia no campeonato da II Divisão Nacional de juniores



PLANTEL PARA A ÉPOCA DE 2024/25

Guarda-redes: Luís Martins e Gonçalo (ex-Palmeiras) | **Defesas:** Barbosa, Cação, Baptista, André Carvalho, Rodrigo Oliveira (ex-Palmeiras), Guilherme Mendonça (ex-Lomarense), Diogo Garcia (ex-Lank Vilaverdense) e Rodrigo. | **Médios:** Cristiano Barbosa, Carlos Nogueira, Tiago Abreu, Diogo Coelho, Tiago Milheirão, Gaspar Sousa (ex-Palmeiras), Tomás Costa (ex-Moreirense), Arthur Lacerda (ex-Sequeirense), Afonso Costa (ex-Águias Alvite) e Gibril (ex-Falcons). | **Avançados:** Rui Pedro, Samuel Cunha, Monteiro, Flávio Gomes, Rafael Fujaco (ex-ADR Vila) e Pedro Caram (ex-Palmeiras) | **Equipa técnica:** **Treinador:** Ricardo Costa | **Adjuntos:** Ricardo Barbosa e Miguel Oliveira | **Treinador guarda-redes:** José Diogo Viana

Os juniores do GD Prado estão a preparar com todo o cuidado a estreia no campeonato da II Divisão Nacional, no final de Agosto, na casa do Mirandela. Ricardo Costa, treinador que guiou a equipa ao título distrital, promete formar um «grupo forte» e «com dinâmica de vitória». As duas primeiras semanas serviram para fazer o crivo dos cerca de 70 atletas que estiveram no Faial a prestar provas. «Conseguimos reduzir o plantel e neste momento temos um grupo de 25 jogadores, que nos transmitem confiança para a época. Posso dizer que temos um plantel, mas falta construir um

grupo», começou por referir o treinador.

«Quase metade dos atletas são novos e agora o nosso trabalho nestas primeiras semanas é principalmente criar esse tal grupo unido e onde todos se sentem parte integrante do processo», acrescentou.

A estreia do GD Prado nos Nacionais de futebol está marcada para o dia 31 de Agosto com a deslocação ao terreno do Mirandela. Ricardo Costa acredita que a equipa vai chegar a esse jogo preparada, mas sublinha que apenas com o decorrer do campeonato «vai crescer mais».

«Todas as equipas vão crescendo com o decorrer do campeonato. Mesmo no ano

passado, quando começámos, a equipa tinha alguns processos de jogo e no final as coisas já saíam de forma automática. Por isso, são dores de crescimento naturais de quem tem vários atletas diferentes. Temos de lhes transmitir as nossas ideias, modelo de jogo e depois a competição vai-lhes acrescentar sempre algo mais», apontou.

O treinador referiu ainda que espera contrariar as pessoas que já dão o GD Prado como o principal candidato à descida.

«Somos a única equipa da nossa série que está pela primeira vez no campeonato nacional da II Divisão. Vamos tentar

fazer o melhor possível, dentro da nossa realidade. Mas acredito que com estes jogadores vamos conseguir, em todos os jogos, discutir os três pontos. E é isso a que nos propomos. Como costumo dizer, jogo a jogo, treino a treino, é conquistar os três pontos e fazer o melhor possível», frisou.

«Acho que era muito bom conseguirmos ficar nos Nacionais para mostrar que o projecto é consistente e atrair cada vez mais atletas. Se tivéssemos medo não tínhamos feito tudo para subir. Os adversários vão ter de nos ganhar é dentro das quatro linhas. As camisolas não ganham jogos», completou o treinador.

«Temos de trabalhar a triplicar»

Luís (guarda-redes)

«Acho que vamos formar um grupo forte, unido, como na época passada ou ainda melhor. Acho que é um grande passo para nós e para o clube. Vai ser um campeonato muito difícil e muito mais complicado do que no ano passado. Por isso, temos de trabalhar o dobro ou o triplo para tentar fazer alguma coisa boa. O objectivo é a manutenção, mas queremos sonhar mais alto».



«Quero ajudar com golos»

Pedro (avançado)

«Vim com um amigo meu. Fiz dois treinos e o mister gostou e acabei por ficar. Sou avançado, na temporada passada marquei 10 golos no Palmeiras. Este ano espero superar essa marca. O grupo é bom, muito unido, isso também foi um dos motivos que me levaram a ficar aqui. Gosto muito de vir atrás buscar o jogo, sou um falso 9, não gosto de jogar fixo».



«Sou um box-to-box»

Tomás Costa (médio)

«A experiência tem sido muito positiva, embora as pré-épocas sejam sempre duras. Fui bem acolhido e penso que vamos fazer um bom campeonato, que é muito mais forte do que no ano passado. Jogo a 8, sou um box-to-box. Tenho capacidade física e técnica e vou lutar por um lugar no onze».



GD CALDELAS

«Voltar à Honra é a vontade do clube e a minha também»

Rui Dias regressou ao GD Caldelas para lutar pela subida

Rui Dias está de volta ao GD Caldelas. O central saiu do clube na época passada para jogar no SC Ucha, mas a vontade de regressar a uma casa onde se sentiu sempre «muito desejado» falou mais alto na hora de decidir onde iria jogar na época de 2024/25.

«Este regresso foi essencialmente para me encontrar a mim próprio novamente. Posso dizer que todos os convites que tive, para além do Caldelas, foram de clubes de divisões acima. Vim para o Caldelas porque foi dos que mais me mostraram interesse em contar comigo no plantel», confidenciou Rui Dias

«Na Ucha não correu mal, joguei quase os jogos todos, mas notei muita diferença quando saí do Caldelas. Em quase tudo. No ambiente, nas condições, foi uma mudança drástica. Ou seja, senti muita vontade, muitas saudades de regressar, por isso, quando surgiu o convite, não olhei para trás», juntou o jogador.

Rui Dias chega ao Caldelas com a ambição de ajudar a equipa a regressar à Divisão de Honra da AF Braga. Um lugar de onde, segundo o central, os caldelenses «nunca deviam ter saído».

«O que o mister e o Presidente me disseram é que este ano é mesmo para tentar subir de divisão. É o desejo do clube e o meu também. Estou aqui para ajudar o Caldelas a voltar à Honra», anotou.

«Se fosse para jogar por jogar então ficava na Ucha ou ia para outros clubes na Honra. No Caldelas, disseram-me que iam fazer equipa para subir e pelo que eu vejo temos um plantel interessante. Alguns jogadores já estavam cá há dois anos



e as contratações são atletas com qualidade. Acho que vai ser uma equipa para lutar pelos lugares cimeiros», apontou.

Trazer experiência e qualidade

Rui Dias jogou no SC Braga até ao último ano de juvenis, tendo depois completado o processo de formação no Merelinense FC. Na época de 2016/17 estreou-se no futebol mais adulto com o emblema do Santa Maria ao peito.

Terras de Bouro, Dumense e Soarense foram outros dos clubes que representou antes de chegar ao GD Caldelas, onde jogou três épocas consecutivas.

«Posso emprestar um pouco mais de experiência, um pouquinho mais de qualidade. E, acima de tudo, nestas divisões, é necessário colocar alguma agressividade,

no bom sentido do termo. Acho que a este nível a vontade e a raça podem determinar quem sobe ou não. Sou um jogador que deixa sempre tudo em campo», expressou.

«Fui sincero com o Rendufe»

Um dos clubes que também mostraram interesse em contratar Rui Dias foi o Rendufe FC, clube da terra de origem do jogador. «Fui sincero com eles. Disse-lhe que ia para o clube que mostrou interesse em mim desde o início. Gosto muito das pessoas do Rendufe, eles sabem disso. Já tive o convite três anos seguidos e recusei, com pena. Quem sabe um dia vá para o Rendufe, mas este ano a escolha caiu mesmo sobre o Caldelas», disse.

Plantel para a época 2024/25

Guarda-redes: Giga (ex-Merelim SP) e Eduardo

Defesas: Gustavo, Pedro, Rui Dias (ex-SC Ucha), Raúl (ex-Lanhas) e Magro (ex-Rendufe)

Médios: Afonso, Renato, Nélsion, Falcão, Joca, Moleiro e Ivo Sousa (ex-juniores Este FC)

Avançados: Koka, Fugaça, Coelho (ex-Merelim SP), Ruca (ex-Souto Gondomar) e Pedro Henriques (ex-Rendufe FC)

Equipa técnica

Treinador: Miguel Alexandre Costa

Adjuntos: Joel Costa e Hélder Costa

Treinador guarda-redes: Ricardo Ribeiro

Jogos de preparação

4 de Setembro: Caldelas- juniores Arsenal da Devesa (20h00)

7 de Setembro: Caldelas-Crespos (17h00)

10 de Setembro: Caldelas-Soarense (20h00)

18 de Setembro: Caldelas- Merelim SP (20h00)

21 de Setembro: Caldelas-Maria da Fonte B (19h30, apresentação aos sócios)

FUTEVOLEI

Dupla brasileira conquista Open da Ponte do Bico

Torneio de futevolei decorreu no último fim-de-semana de Julho



Adupla brasileira constituída por Juan e Edu venceu a 5ª edição do Open de Futevolei da Ponte de Bico, que se disputou nos dias 27 e 28 de Julho, no Autocarro Bar.

Numa final muito renhida e com alguma polémica à mistura, Edu e Juan levaram a melhor sobre a dupla Beto e Vítor, ao ganhar por 2-0.

No primeiro set, a dupla portuguesa entrou muito bem e esteve por cima do jogo conseguindo mesmo uma vantagem com os parciais de 16/11.

Só que depois o jogo esteve parado alguns minutos devido a Edu não ter aceitado uma decisão do juiz de partida, recusando-se a continuar em jogo.

No entanto, a intervenção de Diego Souza (ex-jogador do SC Braga e Benfica, que também entrou no torneio) foi decisiva para que o jogador voltasse à “quadra”.

E partir daí, a dupla brasileira começou a somar ponto sobre ponto, consumando mesmo a reviravolta no marcador.

No segundo set, Edu e Juan mantiveram o nível exibicional e acabaram por sair vencedores do 5º Open da Ponte do Bico.

O evento é organizado pelo Associação de Desenvolvimento Desportivo do Vale do Homem, com o patrocínio das Juntas de Freguesias de Lago, Soutelo e Palmeira, com o apoio do Município de Amares e do Autocarro Bar.

Classificação

- 1.º Juan/Edu
- 2.º Beto/Vítor
- 3.º Bruno/Marco Flores
- 4.º Júlio/Bruno



Juan e Edu levaram para casa 500 euros

GCDR LANHAS

Lanhas vai voltar a “atacar” a subida à Honra

Plantel com sete caras novas e 13 renovações



O GCDR Lanhas tem praticamente o plantel fechado para a nova época desportiva, em que pretende “atacar” de novo a subida à Divisão de Honra da AF Braga.

A Direcção do clube manteve a confiança em Cristiano Ribeiro e renovou com 13 jogadores que faziam parte da equipa do ano passado. Para completar o plantel foi ao mercado contratar sete jogadores.

Os guarda-redes Tozé e Pitanaia, que chegam, respectivamente, do Terras de Bouro

e do São Mamede d’Este, os defesas centrais André Fernandes (Esporões) e Diogo (Celeirós), os avançados Alex (Merelinense), Kelvin (ex-júnior do GD Prado) e Denilson, que se vai estrear no futebol federado ao serviço do Lanhas, são as caras novas.

«Mantivemos uma base de 13 jogadores e depois fizemos contratações cirúrgicas. Ainda temos duas posições por preencher, são dois jogadores que já estão referenciados, mas estão à espera de convites de divisões superiores. Quem está neste cam-

peonato tem sempre este problema», expôs Cristiano Ferreira, que lamenta a saída de dois jogadores da época passada.

«Perdemos o Pedrinho, que foi o melhor marcador da equipa, para o Terras de Bouro. O guarda-redes, o Né, por motivos profissionais, também não ficou, mas de resto renovámos como quem queríamos», juntou o treinador do Lanhas.

Quanto aos objectivos para a nova época, que arranca no dia 16 de Agosto com o início dos trabalhos de campo, Cristiano Ferreira diz que quem compete nesta divisão só pode ter um pensamento: «Andar nos lugares cimeiros para tentar subir de divisão». «Por isso, o nosso objectivo é tentar a subida de novo. Depois é jogo a jogo, porque temos o exemplo do ano passado onde estava tudo encaminhado para subirmos e na recta final surgiram uma série de problemas, como lesões e castigos, e acabámos por ficar em segundo na nossa série. O futebol é isto», anotou o treinador, que vai cumprir a terceira época no comando do Lanhas.

«Já o conhecemos os jogadores, o plantel também já conhece as dinâmicas da equipa técnica e os atletas que fomos contratar é para dar aquele acréscimo de qualidade. Este ano mudámos um pouco a política de contratações, também fomos buscar alguns jovens, mas apostámos em jogadores com mais experiência», disse o técnico.

Quanto aos possíveis adversários nesta luta pela subida, o treinador do Lanhas aponta as equipas do Ribeira do Neiva, Caldelas, São Veríssimo, Carreira e Ceramistas como principais rivais do Lanhas.

Plantel com sete reforços

Guarda-redes: Tozé (ex-Terras de Bouro) e Pitanaia (ex-São Mamede)

Defesas: Rui Gama, Moleiro, Rodrigo, Nelson, Diogo (ex-Celeirós) e André Fernandes (ex-Esporões)

Médios: Salazar, Bruno Henriques, Moura, Tiago e Ricardo Gama

Avançados: Paulinho, Diogo, Marco, Alex (ex-Merelinense), Kelvin (ex-júnior do GD Prado) e Denilson

Treinador: Cristiano Ferreira



PICO DE REGALADOS

«Pico tem de ser candidato»

Plantel manteve a base do ano passado e contratou sete reforços



O Pico de Regalados parte para a nova época desportiva com muita ambição. O treinador da equipa picoense, Alfredo Pimenta, diz que a equipa este ano tem de ser candidata à subida ou mesmo ao primeiro lugar.

«No ano passado, no jantar de final da época, aquilo que disse aos jogadores, que

quissem voltar a representar o Pico, é que este ano a mentalidade tinha de ser completamente diferente. Sei que este ano muita gente me vai apelar de maluco, mas o Pico, pelo núcleo de atletas que manteve e pelos reforços que foi buscar, tem de ser candidato à subida ou mesmo ao primeiro lugar», atirou o treinador.

«Sabemos que existem equipas que fazem maiores investimentos que nós, mas também no ano passado ficou provado que nem sempre o investimento mais forte é aquele que tem sucesso», acrescentou Alfredo Pimenta.

A pré-época do Pico de Regalados arranca na última semana de Agosto e o plantel está praticamente fechado. Dos 23 jogadores que compõem o grupo de trabalho, sete são reforços, embora alguns deles estejam de regresso ao clube.

«A construção não foi difícil, porque a nossa ideia sempre passou por manter o núcleo de jogadores da época passada e depois reforçar dentro das nossas possibilidades e para as posições que o plantel precisava. Regressaram alguns jogadores que tinham saí-

do para os juniores do Amares, são miúdos com qualidade. Posso dizer que temos um misto, pois também tentámos aproveitar alguns jogadores que já não têm tanta dis-

ponibilidade para assumir muitos compromissos. Olho para o plantel do Pico e acredito perfeitamente que podemos lutar pela subida ou até mesmo pelo título», concluiu.

Plantel com 23 jogadores

Guarda-redes: Diogo, Celso Moreira (ex-Rendufe) e Meireles (ex-júnior do FC Amares).

Defesas: Alexandre, Rui Araújo, Ricardo, Paulo Rei, Pedro Pimenta, João Pedro e Eduardo Macedo (ex-júnior FC Amares).

Médios: Caniggia, Hugo Fernandes, Tozé, Machado, Diogo Alexandre, Diogo Velloso (ex-Vilarinho), Guilherme Marques (ex-júnior FC Amares) e Jorge Martins (sem clube).

Avançados: Carlinhos, Carlos Guilherme, César, Mateus Malheiro e Francisco Rodrigues (ex-Vilarinho).

Treinador: Alfredo Pimenta



TERRAS DE BOURO

Um novo mandato com velhos problemas

Miguel Rodrigues continua como Presidente do Terras de Bouro

Depois de cinco anos como director desportivo, Miguel Rodrigues assumiu a presidência do Terras de Bouro há 19 anos e, no último mês de Julho, foi reeleito para um novo mandato de

três anos. O dirigente disse que esperou até à última para ver se aparecia alguém para assumir os destinos do clube.

«Era uma forma de perceber se as pessoas acordam e se realmente vale a pena ou não ter futebol em Terras de Bouro. O clube tem de ser muito mais ajudado a nível institucional. Queiram ou não, é o mais representativo do Concelho e começo a ficar um bocadinho triste pela forma como as pessoas olham para o clube, sinto revolta por isso. Certas instituições estão habituadas a que o Miguel Rodrigues resolva tudo», lamentou o dirigente, que luta há muitos anos para tentar resolver a situação no Campo Municipal.

«Já estou um bocado desgastado, mas não vou desistir. Sabemos que temos de ter um parque desportivo novo ou então arranjar este, mas em conversas que eu tenho tido tudo indica que seja novo. Temos conversado com o Município porque o campo é municipal para tentar encontrar uma solução, porque isto começa a ser muito complicado», expressou.

«Estamos de “mãos atadas”, não podemos crescer, mesmo ao nível da formação. Aquilo já não é um sintético, não é nada. Estou

sempre com o coração nas mãos, com medo que um dia os responsáveis da AF Braga cheguem aqui e nos digam que não podemos jogar em nossa casa», juntou Miguel Rodrigues.

O Presidente do Terras de Bouro explicou ainda a aposta em Pedro Oliveira para ocupar o cargo de director desportivo do Terras de Bouro. «No final da época tive uma conversa muito séria com o Pedro. Quero que fique bem claro que não é que ele não tivesse capacidade para treinar a equipa, mas, como lhe disse, treinadores há muitos, agora pessoas da minha confiança há poucos e preciso ter alguém capaz de me ajudar. Ele é a pessoa ideal», apontou.

Miguel Rodrigues sublinhou ainda que o clube vai manter o rigor financeiro e desportivamente a aposta passa por andar nos primeiros lugares. «Não quero falar na subida, até porque o nosso orçamento comparado com algumas equipas não é viável. No entanto, costuma-se dizer que o dinheiro não é tudo. O nosso objectivo é andar colados lá em cima e fazer uma época melhor do que no ano passado, se depois houver possibilidade para algo mais não a vamos desperdiçar», concluiu.



Novos Órgãos Sociais

Mesa da Assembleia-Geral

Presidente: Nuno Ribeiro

Vice-presidente: José Cunha

Secretaria: Joana Rodrigues

Direcção

Presidente: Miguel Rodrigues

Vice-Presidente: Francisco Dias

Tesoureiro: Isac Carvalho

Secretária: Ana Rodrigues

Vogais: João Teixeira, José Rebelo, Eduardo Gonçalves, Sofia Fernandes, André Veloso, Andreia Barbosa, Pedro Barros, Pedro Macedo e Carlos Soares

Conselho Fiscal

Presidente: Ricardo Loureiro

Vice-Presidente: Ricardo José Rodrigues da Costa

Secretária: Emília Macedo

GD GERÊS

«Espero não defraudar os nossos adeptos»

Nuno Sousa vai liderar o GD Gerês nos próximos dois anos



Nuno Sousa assumiu, no mês de Julho, a presidência do GD Gerês, sucedendo no cargo a Fernando Araújo. O novo líder dos geresianos diz que a «responsabilidade vai ser a mesma», até porque já tinha um cargo de responsabilidade na anterior Direcção.

Órgãos Sociais

Mesa da Assembleia-Geral

Presidente: Filipe Mota Pires

Vice-Presidente: João Esteves

1.º Secretário: Carlos Vieira

2.º Secretário: Cristela Gonçalves

Vogal: Sofia Silva

Direcção

Presidente: Nuno Sousa

Vice-Presidente: Lara Landeira

Secretário: Miguel Pinto

Tesoureiro: Elsa Landeira

Vogais: Cecília Vieira, Mariana Almeida e Margarida Capela

Conselho Fiscal

Presidente: Romeu Mota Pires

lista de continuidade, temos muitas mulheres para trabalhar na formação e mais quatro ou cinco homens para me ajudarem com a equipa sénior. Está reunida uma boa equipa e espero não defraudar as expectativas dos nossos associados», proferiu Nuno Sousa, que vai liderar o Gerês nos próximos dois anos.

«Os projectos passam por manter a aposta na formação e tentar fazer algumas melhorias nas instalações, pois o nosso bar está um pouco degradado. Também queremos aumentar o número de sócios, seja com a angariação de novos associados ou a recuperação de outros que deixaram de pagar quotas. Lembro que temos cerca de 280 sócios, mas apenas 110 é que pagam», esclareceu.

Bruno Martins continua

Quanto à equipa sénior, Nuno Sousa revelou que vai continuar a manter a confiança na equipa técnica liderada por Bruno Martins, conhecido por Lau.

«Gostamos do trabalho que ele desenvolveu desde que chegou ao clube a meio da época passada e não havia necessidade de estar a mudar. Ele conhece bem a realidade do clube e acho que vai fazer um bom trabalho esta época, que passa por andar nos primeiros lugares da nossa série», projectou o dirigente.

«O ex-Presidente estava sempre a dizer que era eu que devia ficar à frente do clube. Falei com algumas pessoas que estavam nos órgãos sociais e decidimos avançar. Não foi difícil, é uma

MERELINENSE FC**«Nunca vi sacos de dinheiro a ganhar jogos»****Merelinense FC pretende fazer época «muito mais tranquila»**

Depois de uma época muito atribulada, em todos os sentidos, o Merelinense FC pretende agora navegar em águas mais calmas na nova temporada, onde vai voltar a competir no campeonato da Pró-Nacional da AF Braga. A Comissão Administrativa apostou na continuidade do treinador Sérgio Campos e também na formação de um plantel composto, essencialmente, por jogadores com um passado na formação do clube.

«A confiança que os jogadores me transmitiram na última época permite partirmos para uma temporada que espero que seja tranquila, sem grandes sobressaltos. Esperamos também colher os frutos da aposta que fomos fazendo no ano transacto em jogadores da formação», explicou Sérgio Campos.

O técnico, que parte para a segunda época no comando do Merelinense, garante que a expectativa é de confiança e de jogar um «futebol positivo» para «tentar ganhar todos os jogos». «Vamos trabalhar muito, falar pouco e deixar que sejam os resultados e o nosso trabalho a ditar aquilo que são os nossos objectivos. Não me quero prender a uma meta para já», frisou.

Neste momento, de acordo com o técnico, «95% do plantel está fechado». «Temos 20 jogadores já fechados, 16 desses jogadores têm passado no Merelinense, quer na for-



mação, quer no futebol sénior, o que é muito importante. Grande parte deles também já trabalhou comigo, são 20 jogadores nos quais confio a 110%», venceu o treinador.

Sérgio Campos não fecha, no entanto, a possibilidade a que entrem mais jogadores no grupo, que é composto por jogadores muito jovens, sendo que o mais velho, o avançado Bertinho, tem 27 anos. «Surgindo uma ou duas mais-valias, se conseguirmos atacar esse tipo de alvos que tragam qualidade, poderemos avançar. Mas não vai ser fácil vir para aqui com lugares garantidos,

porque estamos realmente a fazer um plantel de jogadores de qualidade», apontou.

Lembrando que o Merelinense «é um clube muito grande», com «pergaminhos no futebol nacional e distrital», o técnico diz ser «realista» na hora de projectar o que pode ser a época, mas garante que isso não retira a ambição ao grupo de trabalho, mesmo que haja equipas com «orçamentos muito superiores». «Eu nunca vi sacos de dinheiro a ganhar jogos e não são os orçamentos que vão determinar quem vence», rematou.

Plantel para a época de 2024/25

Guarda-redes: Rui Pedro (ex-Sp. Pombal) e José Azevedo (ex-Vieira)

Defesas: Guga (ex-júnior), João Gabriel, Rui Sá, Luan, Pedro Silva (ex-Joane), Rodrigo, Rafa Lima (ex-Joane) e Pedro Sá (ex-Vieira)

Médios

Balão, João Lopes, Freitas, Simão (ex-júnior) e Gonçalo (ex-FC Amares)

Avançados

Tó, Diogo Matos (ex-Berço) e Bertinho (regresso)

Equipa técnica

Treinador: Sérgio Campos

Adjunto: Cláudio Araújo

Treinador guarda-redes: Ricardo Sá Veloso

Analista: Tiago Gomes

Técnico de audiovisuais: Jorge Miguel

«Podem esperar responsabilidade e compromisso»**Hugo Balão, capitão do Merelinense FC**

Hugo Balão, 23 anos, vai cumprir a sexta época consecutiva com a camisola do Merelinense ao peito. O capitão de equipa garante que os jogadores farão tudo para honrar o símbolo do clube.

«O ano passado foi uma época muito difícil a todos os níveis, com muita instabilidade. Tenho a certeza que com as pessoas que temos ao leme vamos ter uma época muito mais tranquila. O que podem esperar de nós é o máximo de responsabilidade e compromisso para sermos competentes em todos os jogos», apontou o médio.

«Apesar de termos um plantel jovem, muito jogadores já têm experiência de outros campeonatos mais competitivos. Penso que em relação ao ano passado estamos mais bem apetrechados nesse sentido», juntou o jogador. Hugo Balão não quer estar a criar expectativas elevadas, mas diz que o grupo tem capacidade para se intrometer nos primeiros lugares.

«Não vamos estar já com as expectativas lá em cima, pois há outras equipas com esse objectivo, mas podemos aspirar a andar nos lugares cimeiros e quem sabe até uma possível subida de divisão», concluiu.

«Temos um bom grupo»**Bertinho está de regresso**

Bertinho é o jogador mais experiente do plantel. O avançado, de 27 anos, está de regresso ao Merelinense depois de um ano sabático, para tentar ajudar a «estabilizar» o Merelinense FC. «Pessoalmente espero ajudar o Merelinense, que não passa por uma boa fase. Foi também por isso que regresssei ao clube e ao futebol para ajudar o clube a ter mais estabilidade para depois voltar a apostar mais a sério. O clube reuniu um bom grupo, jovem, mas com muita ambição e que conhece bem a realidade do Merelinense. Acho que a nossa força vai ser muita essa», disse.



SÃO PAIO D'ARCOS



EVITAR SOBRESSALTOS E ESPREITAR OS PRIMEIROS LUGARES

► São Paio d'Arcos parte para nova época com muitas mudanças no plantel

Uma época tranquila, sem os sobressaltos vividos na última temporada e com a ambição de espreitar os lugares cimeiros: esta é a fasquia inicial definida pelo São Paio d'Arcos para a próxima edição da Pró-Nacional. Orientada por Mário Martins, a equipa bracarense iniciou os trabalhos de pré-época com um grupo de 20 jogadores. Um plantel jovem, com muitas mudanças – são 12 caras novas – e ainda espaço para a entrada de, pelo menos, dois

atletas. «O objectivo mínimo é a manutenção. A partir daí, é tentar fazer o melhor possível. Claro que se pudermos ficar quatro ou cinco lugares acima é muito melhor do que acabarmos no limite. Queremos também praticar um futebol atractivo, que possa dignificar este emblema», explicou o técnico, que considera ter uma «responsabilidade maior» esta temporada, depois na última época ter chegado ao clube na parte final do

campeonato. «O facto de iniciarmos uma época preparada para nós, tanto em termos de treino como de escolha dos atletas, é muito importante. No ano passado encontrámos uma equipa já feita, já trabalhada, tivemos que fazer algumas alterações, mas não havia muito mais a mexer. Este ano o plantel foi bastante renovado. Fomos buscar gente jovem, com qualidade, com muita vontade e com ambição», sublinhou Mário Martins.

Apesar de se mostrar «muito satisfeito» com o grupo de trabalho que possui actualmente, o técnico admite que há ainda lugares por preencher, sendo expectável que possam chegar mais jogadores em breve. «Temos duas vagas para o meio-campo e poderá haver outra na defesa, mas esse ainda é um ponto de interrogação», referiu o técnico.

Mário Martins lamentou que o clube não possa utilizar o seu campo de jogos, que não tem as medidas necessárias para a Pró-Nacional, mas garantiu que esse factor «nunca servirá de desculpa para algo que não corra tão bem». «Queiramos ou não, acaba por ser sempre diferente, mas temos de encarar isso como mais um desafio que temos que ultrapassar», concluiu o timoneiro do São Paio d'Arcos.



Plantel para a época de 2024/25

Guarda-redes: Alex, Palha e Edgar (ex-Juventude da Póvoa)

Defesas: Dinis, Victor Martins (ex-Ninense), Gonçalo (ex-Terras de Bouro), Simão Barbosa, Álvaro Branco, Rodrigo e Tiago Carvalho (ex-Martim)

Médios: Isac, Tomás (ex-Neves), Omar (ex-Amares) e Kiko

Avançados: Rafa (ex-Bairro), João Nuno (ex-Prado), Dilan (ex-Frossos), Alison (ex-Amares), Lomba (ex-Amares), Gabriel (ex-Freixo de Numão).

Equipa técnica

Treinador: Mário Martins

Adjunto: Hélder Faria

Adjunto: José Xavier

Treinador de guarda-redes: Mauro Santos

«Não podemos cair no erro do ano passado»

Manuel Rocha, Presidente do São Paio d'Arcos

O Presidente do São Paio d'Arcos, Manuel Rocha, espera evitar os «erros» do ano passado, que fizeram com que a equipa vivesse muitos sobressaltos – com três treinadores – e apenas tenha conseguido a manutenção no final do campeonato. «O São Paio d'Arcos não pode de maneira nenhuma cair no erro que caiu no ano passado, em que a equipa foi muito mal planificada desde o início. Depois aconteceu o que aconteceu. Este ano, aquilo que eu mais pedi à equipa técnica foi que formasse um plantel capaz e jovem», disse o dirigente.

Manuel Rocha acredita que a equipa

poderá fazer um bom trajecto, posicionando-se na primeira metade da classificação e espreitando uma «gracinha» na Taça AF Braga. «Tudo o que vier do meio da tabela para cima para nós é bom, porque queremos fazer um campeonato desassossegado», garantiu.

Na próxima época, a equipa do São Paio d'Arcos vai voltar a disputar os jogos na condição de visitado no Campo da Mata da Ordem, no Bairro da Misericórdia. «Infelizmente, este calvário de jogar fora de casa já tem nove anos. As obras no nosso campo foram-nos prometidas, mas ainda estão por cumprir», desabafou Manuel Rocha.



«Atingir a manutenção o mais rápido possível»

Álvaro Branco é um dos jogadores mais experientes

O defesa Álvaro Branco, de 35 anos, avança para a quinta temporada ao serviço do São Paio d'Arcos e espera uma «época mais tranquila» do que a última. «O objectivo é atingir a manutenção o mais rápido possível para podermos depois desfrutar do campeonato, que é muito equilibrado. Queremos estar à altura dessa responsabilidade», garantiu o jogador, que espera evitar as «oscilações» do ano passado.



ESTE FC

Navegar em águas tranquilas na Honra

Plantel do Este FC com muitas novidades para a época 2024/25



Plantel para a época 2024/25

Guarda-redes: Bernardo Pereira (ex-juniores) e João Pedro (ex-Ribeira do Neiva)

Defesas: Miguel Ribeiro, Chuteiras (ex-Ribeira do Neiva), Daniel Costa (ex-Rendufe), Daniel Moreira (ex-Soarense), Hugo Duarte (ex-Rendufe), Rui Matos (ex-juniores), Vítor Rutskey (ex-juniores) e Militão (ex-Águias de Alvelos)

Médios: António Almeida, Mário Silva, Gonçalo Costa (ex-juniores), Alysson Louzitano (ex-Águias de Alvelos), Choura (ex-Rendufe), Ruizinho (ex-Ribeira do Neiva) e Ricardo Cunha (ex-AD Lage)

Avançados: José Carvalho, Matias Silva, Pedro Ferreira, Diogo Ferreira (ex-juniores), Flávio (ex-Rendufe), Marco Lima (ex-SP Arcos), Pedro Moreira (ex-Rendufe) e Rafinha (ex-Rendufe)

Equipa técnica/staff

Treinador: André Ducher

Treinadores-adjuntos:

Hélder Pinheiro, Ricardo Araújo e João Ferreira

Team manager: João Cruz

Fisioterapeuta: Isabel

Director desportivo: Diogo Carvalho

Director Geral: Filipe Ferreira

Técnico de equipamentos: Narciso Costa

Presidente: Jorge Rodrigues

O Este FC apresentou-se com um plantel renovado e a ambição de fazer uma «época sem sobressaltos» no regresso à Divisão de Honra da AF Braga. A equipa bracarense, que vai continuar a ser orientada por André Ducher, renovou apenas com cinco jogadores, contratou 15 reforços e promoveu cinco juniores à equipa principal.

«Formámos um plantel quase novo em relação ao ano passado, por isso o objectivo passa por pensar jogo a jogo. Depois, com o decorrer do campeonato, vamos traçando os objectivos. Primeiro, queremos assegurar a manutenção de forma tranquila», disse André Ducher ao nosso jornal

«O Este FC é um clube grande, com muita tradição na AF Braga e foi fácil trazer os jogadores para cá. Nesse sentido não tive problemas. Conseguimos todos os jogadores que queríamos e esta equipa



Isabel, João Ferreira, Ricardo Araújo, André Ducher, Hélder Pinheiro e João Cruz

dá-me garantias para entrar em todos os jogos da mesma maneira, ou seja, com o

intuito sempre de vencer», juntou o treinador.

Jorge Rodrigues: «Somos um clube ambicioso»

Jorge Rodrigues, Presidente do Este FC, disse que apenas pediu ao treinador para fazer um «trabalho honesto». O líder da equipa bracarense sublinhou ainda que a ideia passa por «estabilizar» o Este



FC nesta divisão para depois tentar «dar um passo maior».

«A ideia é mesmo estabilizar o clube na Honra e nos próximos anos vamos ver. Queremos fazer um campeonato tranquilo. Vamos acompanhando e temos visto que as equipas estão a trabalhar bem. Mas nós também somos ambiciosos, já nos conhecem. Vamos tentar fazer o melhor possível e lançar as bases para um futuro mais risonho», disse Jorge Rodrigues.

«Saíram alguns jogadores, também por força de estarmos numa divisão diferente, houve essa necessidade. Na época transacta fizemos uma equipa para a I Divisão e correu bem. Agora, na nossa óptica, formámos uma equipa para a Honra e esperamos que também nos corra da melhor forma», concluiu.

«Andar no meio da tabela» Matias (capitão)



«A perspectiva é consolidar o clube nesta divisão. Conseguimos a subir no ano passado, agora vamos tentar estabilizar na Honra. Queremos fazer um campeonato tranquilo, se ficarmos entre o 7º e o 5º lugares penso que seria bom. Este é um campeonato mais competitivo, mais exigente do que o que tivemos no ano passado. Também nos reforçámos bem este ano, acho que o mister trabalhou bem essa parte».

Jogos de pré-época

10 de Agosto: Este FC - GD Prado

14 de Agosto: Este FC - SP Arcos

17 de Agosto: Cabreiros - Este FC

24 de Agosto: Este FC - MJ Póvoa

28 de Agosto: Este FC - Arsenal Crespos

31 de Agosto: Este FC - Panoense

«Reencontrei muitos amigos» Marco Lima (ex-SP Arcos)

«Tive algumas propostas de clubes da Pró-Nacional, mas eram projectos que não me interessavam, basicamente não queria ir para muito longe, já estou numa fase em que quero estar aqui perto de casa. Depois também vou jogar com muita gente com quem já partilhei balneário ao longo destes muitos anos de futebol. A ideia é ajudar a equipa, se for com golos ainda melhor, mas o mais importante é o colectivo. O objectivo passa pela manutenção. Se conseguirmos algo será sempre de valorizar».



ACR GUILHOFREI

«Queremos estar bem posicionados para atacar a subida»

ACR Guilhofrei parte com muita ambição para a nova época desportiva

A ACR Guilhofrei, que esta época vai competir na série A da Divisão de Honra da AF Braga, quer fazer um campeonato «nivelado por cima», com o intuito de «andar sempre» nos primeiros lugares para na recta final “atacar” uma possível subida à Pró-Nacional. Apesar de terem saído muitos jogadores (10), os responsáveis do clube de Vieira do Minho apenas contrataram seis reforços, tendo mantido 12 aletas da época finda.

«Temos um plantel remodelado, tivemos saídas que não contávamos, mas faz parte. O que estamos a fazer, ao contrário dos últimos dois anos, é contratar com muito critério, com paciência, para alguns lugares em que estávamos carenciados e que pensamos ser importantes para a nossa estratégia. Andam faltam dois homens para a linha defensiva, que estão referenciados», apontou Nuno Gonçalves, que parte para a nova época com uma ambição de andar nos primeiros lugares do campeonato para depois tentar “atacar” uma possível subida ao maior escalão da AF Braga.

«No ano passado penso que castrámos um pouco os objectivos, este ano não vamos cometer esse erro. Partimos para a época com a meta clara de nos últimos jogos estarmos numa posição para discutir a subida de divisão. Se vai acontecer ou não já é outra história. Este ano vamos propor a fazer muito melhor», confidenciou o treinador, de 36 anos.

«Nesta série temos mais responsabilidades. Honestamente preferia ter continuado na série B, onde tenho um maior co-



nhhecimento dos clubes e dos jogadores. Também havia mais dérbis. Sou sincero: tenho muito pouco conhecimento das equipas desta série, mas vamos preparar para quando começar o campeonato estarmos dotados de todas as ferramen-

tas para enfrentar os nossos adversários», disse Nuno Gonçalves.

A ACR Guilhofrei vai abrir o campeonato com uma deslocação ao terreno do Maximinense, agendada para o fim-de-semana de 7/8 de Setembro.

«Vamos apontar ao top-5»

José Moreira, Presidente da ACR Guilhofrei



O Presidente da ACR Guilhofrei, José Moreira, quer dar continuidade ao que de bom foi feito nas últimas duas épocas. «As duas últimas épocas correram bem a nível desportivo, com uma boa qualidade de futebol, por isso decidimos manter o treinador. Vamos apontar ao top-5 e na fase decisiva do campeonato, se estivermos bem posicionados, vamos traçar novos objectivos e olhar para uma possível subida», disse,

«Devido à nossa zona geográfica somos uma das equipas que tanto podem ficar numa série ou noutra. Esta época calhou-nos a série A, talvez nos crie um pouco de dificuldade devido à falta de conhecimento dos adversários e também a nível de deslocações, porque vamos ter de fazer mais uns quilómetros, mas temos que aceitar», juntou o Presidente do Guilhofrei.

«Cada vez é mais complicado arranjar jogadores por estamos longe dos grandes centros. Vamos tentar reduzir ao plantel, mas acredito que vamos ter uma equipa competitiva para lutar sempre pelos três pontos. O orçamento é idêntico, embora este ano tenhamos algumas dificuldades, pois na época passada melhorámos as nossas infra-estruturas, mas sempre conseguimos levar o barco a bom porto. Faço um apelo aos nossos sócios e amigos da nossa colectividade para nos ajudarem a enfrentar mais uma época», concluiu o dirigente.

Plantel do Guilhofrei

Guarda-redes: Mário e João Nunes (ex-Arões)

Defesas: Rui Pedro (ex-Berço), Vilaverde (ex-Mosteiro), Tiago Vieira, Zé Martins e Rafa

Médios: Rui Soares (ex-Emilianos), Paulinho, Vieirinha, Figo e Costa

Avançados: Lucho, Francisco, Pepe (ex-Emilianos), Focas e Márcio

Equipa técnica

Treinador: Nuno Gonçalves

Adjunto: Pedro Vieira

Treinador guarda-redes: Adelino Silva

Fisioterapeuta: Cristiana Costa



Jogos de pré-época

16 Agosto: Guilhofrei - Vieira (20h00)

18 Agosto: Guilhofrei - juniores Fafe (16h00, apresentação aos sócios)

20 Agosto: Selho - Guilhofrei (20h00)

24 Agosto: Santo Estêvão - Guilhofrei

28 Agosto: Antime - Guilhofrei (20h00)

31 Agosto: Berço - Guilhofrei (10h30)

CN PRADO

Ana Gabriela Quintão de Brito, conhecida por Gabi Brito, é uma das promessas da canoagem nacional. Aos 20 anos já conquistou 19 títulos nacionais e começa também a dar cartas a nível internacional, onde recentemente ficou em sexto lugar nos Europeus de Velocidade, em K2 e K4.

Gabi Brito chegou ao CN Prado com apenas 11 anos. Os primeiros tempos foram levados na diversão, mais como um hobby para conviver com os amigos, mas com o passar dos anos começou a encarar a canoagem mais a sério e com a intensificação dos treinos os resultados surgiram rapidamente.

«Quando entrei na canoagem, se me dissessem que agora estaria neste nível, sinceramente não acreditava. Até porque os primeiros anos era mais divertimento e vinha porque os meus amigos estavam no clube. No entanto, comecei a levar isto mais a sério e os resultados foram aparecendo», contou Gabi Brito ao nosso jornal.

«Se calhar também já gostava de ter obtido outros resultados, que ainda não obtive. Mas tenho a consciência que só tenho 20 anos, ainda dá para fazer muita coisa», acrescentou a atleta, que ainda recentemente marcou presença no Europeu de Velocidade.

«Foi uma época em que evoluí bastante, mais até mais em barcos de equipas, que foi mais a minha especialidade e irá continuar a ser nos Mundiais Universitários que se disputam em Agosto, onde quero chegar às medalhas. Conseguimos construir uma boa equipa, o que nos levou ao sexto lugar no Europeu. Penso que estamos a ficar cada vez mais perto do nosso objectivo de chegar às medalhas, de ganhar competições internacionais», expôs a canoísta, que falhou o Mundial devido a uma inesperada doença quando já se encontrava na Hungria, integrada na Selecção Nacional.

«Ainda hoje eu e a minha colega não sabemos bem o que se passou. Adoece-



► ► Gabi Brito é uma das melhores canoístas nacionais

mos e não pudemos competir, mas mesmo assim deu para sentir e ver o nível das nossas adversárias numa competição deste género», apontou.

A nível interno, Gabi Brito está a competir pelo segundo ano consecutivo no escalão de sub-23 e seniores. «Este ano consegui o 4.º lugar na Taça de Portugal, que era isso que me ia dar o apuramento

para entrar na Selecção e nos barcos de equipa, mas ainda tenho muito a evoluir, tanto individualmente como depois em barcos de equipa. Se calhar este ano fiz um trabalho mais solitário, por assim dizer, na pré-época», confidenciou.

«Se olharmos para uma Teresa Portela, por exemplo, que é a atleta que representa Portugal nos Jogos Olímpicos, vê-

-se que há uma diferença maior e que é preciso um trabalho acrescido e tempo. Essencialmente tempo, porque na parte de trabalho sou dedicada e esforço-me para ser cada vez melhor. Acho que é uma questão de tempo para conseguir chegar ao nível em que ela está, ou parecido. É mais aí que sentimos a diferença», revelou.

Gabi quer ser atleta olímpica

Gabi Brito tem conseguido manter-se sempre no topo da canoagem nacional, com excelentes resultados e presenças constantes na equipa nacional. Mas a atleta, natural da Vila Prado, não se contenta com o sucesso interno e quer alargar as suas pagaiadas para águas internacionais.

«A nível nacional tenho conseguido andar sempre entre as melhores, embora haja sempre surpresas, com novas atletas com bom nível. Essa concorrência interna só nos ajuda a evoluir para depois conseguir-

mos formar boas equipas lá fora», apontou a canoísta, que já conquistou uma medalha pela Selecção Nacional.

«Gostaria de ter muito mais. Acho que é mais isso que tenho de conquistar agora, mais o nível internacional. A curto prazo, daqui a um ano ou dois, gostaria de ter algum título mundial ou europeu.

A longo prazo, isto é, daqui a quatro anos, gostava de estar presente nos Jogos Olímpicos. Seria o auge da minha carreira», preferiu.



Sucesso também académico



Para além de excelente atleta, Gabi Brito tem também sucesso académico. A atleta frequenta o curso de Psicologia na Universidade do Minho. «Quando somos mais novos fazemos um bicho de sete cabeças, como é que vamos fazer as coisas, como é que vamos conseguir divertir-nos com este estilo de vida. E é

possível, na verdade. No alto rendimento temos de tirar a pressão de cima de nós. Saber conciliar a vida com o desporto é a melhor maneira de ter bons resultados e ser feliz. Quanto entrei para a universidade fiquei ainda mais motivada. É a combinação perfeita para mim», concluiu.

GD PRADO TAEKWONDO



TAEKWONDO DO GD PRADO JÁ É UMA REFERÊNCIA A NÍVEL NACIONAL

► ► *Aposta na formação para criar mais campeões*

O GD Prado Taekwondo continua a afirmar-se como um dos melhores clubes da modalidade em Portugal. Ano após ano, vai deixando a sua marca nos vários torneios em que participa com a conquista de títulos regionais e nacionais, como é o caso de Lourenço Silva, tricampeão nacional na categoria de juniores, Mara Gomes, campeã regional e vice-campeã nacional, e Nuno Bastos, vice-campeão nacional.

«Foi uma época francamente positiva, com a participação em várias competições com bons resultados em termos nacionais e regionais. Tivemos um campeão nacional pela terceira vez consecutiva e dois vice-campeões nacionais. Tivemos ainda mais alguns terceiros lugares», contou ao nosso jornal Tiago Silva.

«Temos feito uma aposta na equipa de taekwondo de combates, mas também na vertente de técnica, mais virada para formas de apresentação. Há uma avaliação diferente, há um júri, não há um combate propriamente dito contra outro adversário. São duas modalidades muito distintas dentro do próprio taekwondo», juntou o treinador, que também já foi atleta do clube.

«Esta época, estávamos com as inscrições quase limitadas, atendendo ao próprio espaço. Temos duas turmas com 20 atletas cada uma. Estamos a fazer vários treinos semanais para conseguir conjugar as diferentes vertentes dos nossos atletas. Temos vertentes de competição e de formação. É o nosso limite devido à falta de espaço. Vamos ter também um novo tartan para treinar», revelou.

Aposta na formação

Tiago Silva sublinhou ainda que o clube tem feito uma aposta progressiva na formação para cativar mais atletas para o taekwondo. «Temos um número cada vez maior de atletas mais novos a ganhar princípios do taekwondo, de artes marciais. Mas também princípios que os vão preparar para a vertente de competição e humana, para a escola, para tudo o que está ligado à sua própria vida. O taekwondo é mais do que um desporto. Sendo uma arte marcial, há princípios de respeito, educação, auto-controlo, gestão e de esforço físico. Tudo isso é muito importante, sobretudo nos miúdos. Vivemos numa sociedade cada vez mais afectada pelas novas tecnologias», expôs.

Nova época

Depois de uma época desgastante, os atletas vão descansar no mês de Agosto para voltarem aos treinos no início de Setembro. Tiago Silva diz que o clube quer manter o nível competitivo e, se possível, alargar o leque de competições. «A nossa ideia é manter este nível de excelência nas provas nacionais, com a conquista de títulos e, quem sabe, participar em Europeus ou Mundiais. No caso dos atletas de competição, queremos naturalmente tentar chegar o mais longe possível, ou seja, ser campeões nacionais», apontou.

«Acho que a mentalidade em Portugal está a mudar um pouco. As pessoas começam a olhar para outras modalidades com outros olhos. E isso é bom. Pelo menos nós, esta época, crescemos muito. Até tivemos de recusar alguns atletas em determinadas fases da época, porque estávamos mesmo com as turmas muito cheias. Agora estamos a criar mais turmas para conseguir ter mais atletas», disse Tiago Silva, que agradeceu os apoios que o clube tem tido dos patrocinadores, nomeadamente do Município de Vila Verde, da Junta de Freguesia da Vila de Prado e da Junta de Merelim São Paio, ao longo dos anos.

«Adoro o taekwondo»

Filipa Peixoto (Prado)

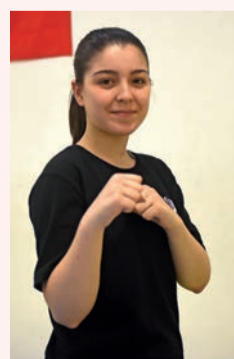
«O meu pai, quando era da minha idade, também praticava taekwondo e, quando eu tinha seis anos, decidi inscrever-me. Adoro esta modalidade. Sinto que tenho evoluído de diversas formas. Aumentei o meu nível nas competições com bons resultados. O taekwondo também me ajuda a concentrar, a pensar com mais lucidez e, principalmente, a ter mais calma».



«Manter o mesmo nível»

Mara Gomes (Ponte da Barca)

«Mais ou menos há quatro anos vim a um treino e gostei muito. Entretanto, comecei a aperfeiçoar a técnica, a ir às competições e devagarinho fui ganhando gosto pela modalidade. Esta época, fui vice-campeã nacional. Fiz os mesmos pontos que o primeiro classificado, mas acabei em segundo nos critérios de desempate. Nas últimas cinco competições obtive cinco medalhas de ouro. Na próxima época vou mudar de categoria, vai ser mais difícil, mas o objectivo é melhorar para chegar ao pódio».



«Correu melhor do que esperava»

Nuno Bastos (Soutelo)

«Já tinha praticado taekwondo há alguns anos, mas deixei em 2013. No entanto, os anos foram passando e precisava de mais alguma coisa na minha vida para quebrar as rotinas do dia-a-dia. Então decidi voltar ao taekwondo. Este ano, correu melhor do que eu estava à espera. Apesar de serem só provas técnicas, consegui sempre trazer uma medalha. Se houver possibilidade de participar em provas de combate a nível nacional e internacional gostava muito».



NARCISO CUP

UM DIA DE FESTA PARA O VOLEIBOL DA REGIÃO



► Centena e meia de atletas no Narciso Cup no campo do Rendufe

A XIII edição do Narciso Cup voltou ao campo de jogos do Rendufe naquela que é uma festa do voleibol e que tem como finalidade homenagear Narciso Antunes pelo trabalho desenvolvido em prol da modalidade.

Ao longo da tarde/noite do dia 20 de Julho, 150 atletas distribuídos por 75 duplas de várias zonas do país realizaram centenas de jogos.

«O torneio surgiu principalmente para homenagear o senhor Narciso Antunes, que foi uma pessoa muito importante para o desporto e para a cultura do Concelho de Amares. Este é um evento com um espírito diferente de entreajuda e camaradagem, como era timbre do homenageado», contou ao nosso jornal Mário Azevedo, Presidente do Amares Volei.

«Temos vindo a crescer todos os anos e acho que as pessoas já encararam este torneio como uma referência, já têm a data quase marcada no calendário para virem cá jogar.

Mulher e filho presentes

Antes do arranque dos jogos, a organização (Amares Volei, Desporto Escolar de Amares e o Município de Amares) entregou uma lembrança a Teresa Antunes e Pedro Antunes, mulher e filho de Narciso Antunes. «É um significado muito forte. É sempre bom saber que o meu pai sempre foi e será lembrado pelas gerações mais jovens e pelas gerações mais velhas. Este evento serve para perpetuar o seu nome pelo bem que ele fez ao associativismo e à cultura do nosso Concelho», disse Pedro Antunes.



Pedro e Teresa Antunes com o Vereador Vitor Ribeiro

Muitas duplas vêem isto como um momento de descontração, de descompressão, para se divertirem durante o dia», juntou o dirigente.

Quem também fez questão de marcar presença no Narciso Cup foi o vereador do Desporto da Câmara de Amares.

«São pessoas como o senhor Narciso que

fazem falta à sociedade, pessoas voluntárias que estejam cá para ajudar e, particularmente, em momentos que eram difíceis. É uma iniciativa muito feliz para tornar eterna a memória do senhor Narciso entre os mais jovens. É evidente que o movimento associativo é grande, temos muitas modalidades,

cada uma com as suas especificidades, mas no voleibol há já uma forte tradição em Amares e nos últimos anos têm conquistado muitos títulos. O facto de termos aqui 150 atletas significa que há trabalho que está a ser feito, e que as pessoas gostam de cá vir», expressou Vitor Ribeiro.

Duplas vencedoras

Sub-13

Novais e Vieira

Sub-15 feminino

Vinhais e Oliveira

Sub-15 masculino

Carvalho e Peixoto

Sub-18 feminino

Carvalho e Miranda

Sub-18 masculino

Pontes e Barroso

Seniores feminino

Rodrigues e Pires

Seniores masculino

Rocha e Gomes

Prémios individuais

Revelação

Afonso Antunes

Maria Oliveira

Melhor jogadora

Sílvia Pires

Melhor jogador

António Teixeira



Solange Rodrigues e Silvia Pires (seniores feminino)



Beatriz Carvalho - Maria Miranda (sub-18)



Ana Francisca Novais e Margarida Vieira (sub-13)



Luíza Vinhais e Beatriz Oliveira (sub-15)



Afonso Antunes (revelação)



Maria Oliveira (revelação)

AVELINO MACEDO

A conversa foi agendada para uma segunda-feira, único dia da semana em que Avelino Macedo dá mais folga ao corpo. Na manhã de domingo, tinha conquistado mais um prémio, ao vencer o trail longo de Santa Luzia, no escalão de M45. E lá estava o troféu exposto no “museu” de casa, entre centenas de muitos outros que o atleta foi ganhando ao longo destes sete anos dedicados ao trail.

É quase como um “santuário” que Avelino tem orgulho em dar a conhecer a quem o visita, o que se comprova na forma como descreve cada uma destas conquistas, sempre com brilho nos olhos.

Um problema de saúde (hérnia discal lombar) levou-o às corridas, em 2016, e ao longo destes anos tem-se afirmado no mundo do trail, sendo actualmente um atleta reconhecido na modalidade e respeitado pelos adversários.

«Lembro-me como se fosse hoje. Comecei, aos 38 anos, numa brincadeira, num duatlo com os amigos, no Alívio, porque andava sempre com dores nas costas e o médico recomendou-me a corrida. É verdade que a hérnia ainda cá está, mas está adormecida (risos), já não sinto dores, os problemas de saúde desapareceram», contou Avelino Macedo.

A evolução do atleta ao longo deste período tem sido notável. Em cada prova que entra, Avelino quase sempre sobe ao pódio, seja na classificação geral, seja no seu escalão. É verdade que não é um profissional, mas, como faz questão de sublinhar, dentro do amadorismo gosta de «levar as coisas muito a sério».

«Posso dizer que não sou uma pessoa muito competitiva, mas quando entro numa prova gosto de ganhar. Já sinto respeito dos adversários e sou convidado para muitas provas, isso é sinal do prestígio que fui conquistando ao longos destes anos», apontou.

«Tenho evoluído muito, também com a ajuda de alguns patrocinadores, principalmente ligados à área da recuperação, como a Fisiminho. Recentemente consegui um patrocínio de uma clínica dentária, João Paulo Ribeiro, em Guimarães. A



UM AMARENSE A BRILHAR NO TRAIL

▶ ▶ Avelino Macedo apenas começou a correr aos 38 anos

Junta de Freguesia de Fiscal, e as minhas irmãs, que confeccionam doces tradicionais, também me apoiam, porque isto ao fim do mês tem um custo um bocado elevado, devido à suplementação. Sinto que se tivesse mais apoios podia evoluir muito mais, mas ao andar a este nível já me sinto feliz e realizado», acrescentou

Avelino Macedo.

A verdade é que o sucesso anda sempre aliado ao trabalho e só com sacrifício é que se consegue atingir o topo, mesmo dentro do amadorismo, como é o caso de Avelino, que todos os dias, excepto à segunda-feira, chega do trabalho, troca de roupa, dá corda às sapatilhas e vai monte

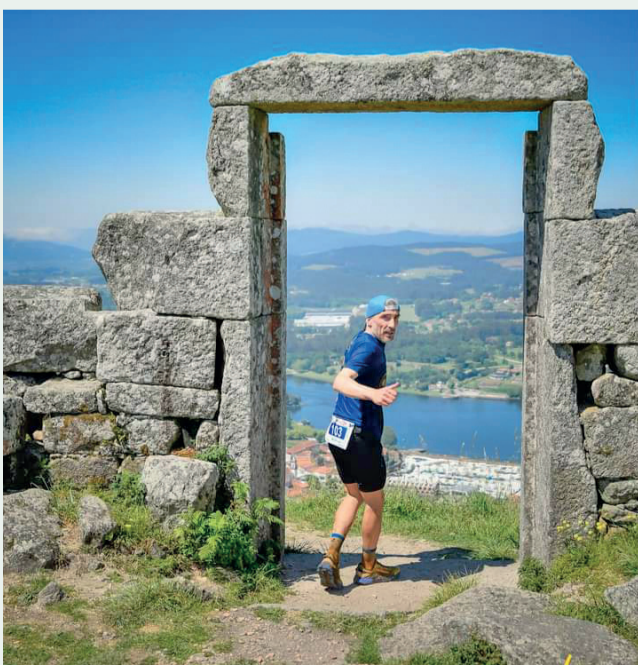
fora fazer mais 20 quilómetro de corrida.

«Às vezes troco a corrida pela bicicleta [outra das suas paixões], pois sou um dos fundadores do CC Rendufe e gosto de participar nos passeios e convívios do grupo. Isso rouba tempo à família, mas eles compreendem e também gostam», explicou.

Cuidados com a alimentação

«Uma semana antes das provas tenho de ter um pouco de cuidado com a alimentação e gerir também melhor os treinos, porque tenho vindo a fazer provas quase todos os fins-de-semana e a minha idade já não permite grandes brincadeiras», expôs o atleta, de 45 anos, que trocou a equipa do Vila Verde a Correr pelo Minho e Lima Trail.

«Sentia-me bem no Vila Verde a Correr, acabei por sair porque não me agradaram algumas coisas. A minha nova equipa acolheu-me muito bem, tem-me ajudado muito e vou continuar cá no próximo ano», confidenciou.



O sonho de subir o Mont Blanc

A praia de Avelino é o Circuito Nacional de Trail Sprint, uma prova onde é feita uma selecção dos melhores atletas de cada escalão.

«Em dois anos seguidos consegui o objectivo, que era ficar em primeiro no meu escalão. Já fui também duas vezes Campeão Regional de Braga e uma em Viana, onde estou agora a competir pelo Minho e Lima Trail», disse o atleta, apontado o TransPeneda-Gerês (55km) como a prova que mais lhe custou superar.

«Sou um atleta de distâncias mais curtas e decidi experimentar uma mais longa e posso dizer que não foi nada fácil, foi muito difícil de superar», proferiu. Avelino Macedo tem o sonho de um dia subir o Mont Blanc, na distância de 170 quilómetros.

