

2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA

Berço da Aviação



22 Maio 2016

**Venha correr na pista
de aviação mais
antiga de Portugal**

10h00 | 5,5 Km

Caminhada nas Pistas de Alverca

10h30 | 10 Km

Corrida Cidade de Alverca



Oficina Fonte
do **Saber**

**Apresente
esta
revista
na sua
inscrição**



**Vamos buscar
o seu filho à
escola**

**EXPLICAÇÕES
APOIO ESCOLAR
ESTUDO ACOMPANHADO**

Alverca do Ribatejo

Urbanização Malvarosa, Lote 4 - Loja 2

(entrada na rotunda entre o Jumbo e o Pingo Doce/AKI)

www.oficinafontedosaber.pt Tel. 216 042 284 / 966 054 998

MENSAGEM DO PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO PORTUGAL TALENTUS



António de Carvalho Nobre
Presidente da Portugal Talentus

Após o grande êxito da 1ª edição, confinada quase em exclusivo em torno da área militar e das pistas, a Corrida Cidade de Alverca veio até à cidade, sem contudo abandonar a sua matriz: correr ou caminhar na pista de aviação mais antiga de Portugal.

A partida, foi por isso concebida na Avenida da Mague - Urbanização Malvarosa, onde se situa a sede da Portugal Talentus, entidade organizadora do evento, delineando o percurso da corrida até ao centro de Alverca, área militar, pistas de aviação, regressando à Malvarosa, onde a meta estará situada na sua praça central.

Temos pois, um percurso variado, com quatro pequenas subidas e descidas de 70 metros cada, bastante atractivo e que esperamos seja do agrado de todos os participantes. A Corrida Cidade de Alverca não é somente mais um evento desportivo de massas, mas uma acção de grande impacto cultural e social. Uma vez por ano a população de Alverca e arredores terá a possibilidade de visitar uma área de segurança restrita, onde em 01 de Setembro de 1912 foi realizado o primeiro voo num avião pilotado por um piloto português. Todos os que aderirem ao nosso repto e participarem na prova

terão aqui a oportunidade de viver durante largos minutos uma experiência única: caminhar ou correr na pista de aviação mais antiga de Portugal.

Em simultâneo, na manhã de 22 de Maio de 2016 haverá festa rija em Alverca e, nomeadamente, na área que circunda a partida e meta da Corrida. Cinco minutos antes da partida sairá a caravana motard que anunciará a passagem da corrida uns minutos mais tarde. No final, todas as motos estacionarão na praça central da Malvarosa, junto à meta. Nesse mesmo local ocorrerão exposições diversas, exhibições de dança e espetáculos musicais.

Antes da entrega de prémios, teremos um momento solene, com a homenagem à ex. campeã da Europa e do Mundo de 1.500m, Carla Sacramento (embaixadora da Portugal Talentus) que contará com a presença de uma dezena de ex. atletas olímpicos, seus colegas na seleção nacional de atletismo, destacando-se entre eles o medalhado de prata nos Jogos Olímpicos de Atenas 2004, Francis Obikwelu, que também apadrinhará a nossa Caminhada.

Sejam bem vindos e desfrutem de uma manhã de sã convivalidade e lazer!

2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA

Berço da Aviação

COMISSÃO ORGANIZADORA

DIRETOR DE PROVA	António de Carvalho Nobre
LIGAÇÃO AUTARQUIAS	Arlindo Miguel
IMPrensa	Catarina Nobre
DESIGN / CONCEPÇÃO GRÁFICA	Pedro Leitão / Sandra Maurício
IMAGEM / DIVULGAÇÃO	Alexandre Nobre / Pedro A. Gaspar / Luis Monteiro / David Luis
GESTÃO INFORMÁTICA	Daniel Ramos / Marta Andrade
INSCRIÇÕES-DORSAIS	Graça Nobre / Maria Garrinhas / Dina Guimarães
FOTOGRAFIA - FILMAGEM - VIDEO	Marcelino Almeida / Graça Serrano
LOCUÇÃO	Artur Madeira
APOIO AO SOM	Tiago Saraiva
ENTREGA DE PRÉMIOS/PROTOCOLO	Catarina Nobre / Noélia Moreira / Catarina Moreira
APOIO - ORGANIZAÇÃO TÉCNICA - FUNI	Henrique Hélder / João Marques / Adélia Gaspar
CONTROLO DE PARTIDA/META	António Correia
SEGURANÇA E CONTROLO DO PERCURSO	Mário Duarte / Rui Matias / João Vieira / P.Gaspar
ABASTECIMENTOS	António José Moreira / Pedro Rodrigues
ANIMAÇÃO - AQUECIMENTO	Rui Matias
MÉDICOS DA PROVA	Arnaldo Abrantes
APOIO SANITÁRIO	Paulo Monteiro e Bombeiros Voluntários de Alverca

MENSAGEM DO PRESIDENTE DO CONSELHO DIRETIVO DO IPDJ, I.P.

Augusto Fontes Baganha
Presidente do Conselho Diretivo
Instituto Português do Desporto
e Juventude, I.P.



Pelo segundo ano consecutivo, a Associação Portugal Talentus vai realizar, no próximo dia 22 de maio, a “2ª Corrida Cidade de Alverca – Berço da Aviação”, a qual se encontra integrada num conjunto de ações mais amplo que tem vindo a ser desenvolvido pela mesma no âmbito do Desporto para Todos.

No quadro da sociedade atual, o Desporto tem vindo a assumir-se como uma área estratégica para a partilha de um código de valores éticos e de conduta transversais a todos os setores da sociedade.

Neste contexto, é determinante que o Estado promova a sua integração no quadro da atividade física e do desporto, contribuindo desta forma para a genera-

lização de uma prática integrada junto de todos os segmentos da população portuguesa.

Importa ainda que essa mesma prática seja um fator determinante para a promoção da inclusão social, da igualdade de oportunidades e para a valorização pessoal e coletiva dos cidadãos.

Neste sentido e na qualidade de Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. queria aproveitar esta oportunidade para felicitar a Associação Portugal Talentus por esta iniciativa, fazendo votos para que a mesma se constitua como mais uma oportunidade para promover o desporto e a sua prática junto da população portuguesa.

PAGINA
PUB
CMVFX



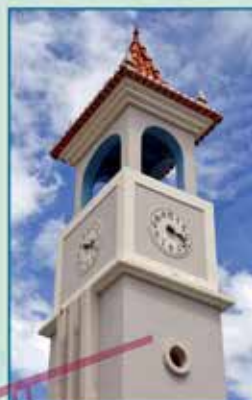
MENSAGEM
PRESIDENTE
CMVFX



ALVERCA DO RIBATEJO E SOBRALINHO



UMA UNIÃO
COM
IDENTIDADE
ONDE TODOS
CONTAM



JUNTA DE FREGUESIA DE ALVERCA DO RIBATEJO

MENSAGEM DO PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE ALVERCA E SOBRALINHO



Afonso Costa
Presidente da Junta
de Freguesia de Alverca
e Sobralinho

A Junta de Freguesia de Alverca e Sobralinho associa-se mais uma vez à Associação Portugal Talentus e parceiros que organizam a 2ª Corrida Cidade de Alverca.

Não podemos deixar de nos congratular por esta importante iniciativa decorrer na Cidade de Alverca e pela abertura da Força Aérea, através do senhor General CEMFA, autorizar a utilização da pista, local emblemático para a maioria dos alverquenses e desde sempre ligada à nossa identidade.

Depois do êxito alcançado na primeira edição, aí está a segunda prova, a realizar dia 22 de maio e também ela inserida no Maio Cultural.

Esta será mais uma experiência para os que tiveram o privilégio de poder correr na mais antiga pista de aviação do país ou uma oportunidade para os “novatos”.

Este ano com novo horário a Corrida compreende 2 provas – a Caminhada pelas Pistas e a Corrida pela Cidade.

Confiantes que a iniciativa superará a anterior, esperamos que a mesma ganhe o relevo necessário para marcar o calendário desportivo regional.

Alverca, cidade com história e memória, onde a cultura e o desporto têm sempre lugar, agradece e responde da melhor forma- participando!

REGULAMENTO

(extracto)

I - ÂMBITO

A Associação Portugal Talentus, com o apoio do Instituto Português do Desporto e Juventude, da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho e Força Aérea Portuguesa, contando também com o apoio e organização técnica da XISTARCA, promove a realização da 2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA (Berço da Aviação), no dia 22 de Maio de 2016. No contexto do evento realizar-se-á também a Caminhada nas Pistas de Alverca.

II - CONCEITO E DISTÂNCIA

A 2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA (Berço da Aviação) é um evento desportivo, com partida e meta na Urbanização Malvarosa, desenrolando-se nas ruas de Alverca do Ribatejo e no interior do DGMFA com a distância de 10 Km. A Caminhada partirá junto à rotunda do Alverca Park dirigindo-se ao viaduto sobre a linha CF e ao portão sul do DGMFA, fazendo a partir daí os últimos 4 Km da Corrida.

III - DESTINATÁRIOS

- A 2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA (Berço da Aviação) destina-se a atletas federados ou não, sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos, tendo nascido em 1997 ou anteriores.
- A Caminhada nas Pistas de Alverca é para todas as idades.
- Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva, os quais assumem com a inscrição que se sentem física e psicologicamente preparados para participar no evento.

IV - HORÁRIO

As partidas das 2 provas têm o seguinte horário:

- 10.00 - Caminhada nas Pistas de Alverca- 5,5 Km
- 10.30 - CORRIDA CIDADE DE ALVERCA - 10 Km

V - ABASTECIMENTO

A Organização providenciará abastecimento de água aos 4 e 7 Km (2,5Km da Caminhada) e abastecimento com água e fruta após a meta.

XIII - SEGURO

A organização assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no DL 10/2009, de 12 de Janeiro, actualizado em função das taxas de variação média anual (declaração de seguradora que se junta em anexo). A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro. Todos os participantes devem ser portadores do Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão.

XIV - TERMO DE RESPONSABILIDADE

Ao procederem à sua inscrição, todos os participantes declararam que reúnem as condições de saúde e bem estar físico e psicológico que permitem a sua participação de livre e espontânea vontade, isentando a Organização da 2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA (Berço da Aviação) de qualquer responsabilidade resultante da sua participação antes, durante e depois da mesma.

XV - PRÉMIOS DE CLASSIFICAÇÃO

São atribuídos os seguintes prémios, em função da classificação obtida:

- Taças aos 3 (três) primeiros classificados na Geral Masculina e Geral Feminina da Corrida de 10 Km.
- Taças ou Troféus aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão da Corrida de 10 Km.

2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA

Berço da Aviação

A Associação Portugal Talentus com o apoio da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho, Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, IPDJ e Força Aérea Portuguesa, contando ainda com o apoio e organização técnica da XISTARCA leva a efeito no próximo dia 22 de Maio de 2016 (domingo), a 2ª Corrida Cidade de Alverca com o seguinte programa:

> **09h45** <

Aquecimento/ Animação para a Caminhada

> **10h00** <

2ª Caminhada nas Pistas de Alverca (5.5 Km)

> **10h15** <

Aquecimento/ Animação para a Corrida

> **10h25** <

Desfile Motard na frente da Corrida

> **10h30** <

2ª Corrida Cidade de Alverca (10 Km)

> **10h50** <

Exposição de Motos na Praça Engº José Vaz – Malvarosa

> **11h00** <

Chegada à meta dos primeiros classificados da Corrida

> **11h05** <

Espectáculo musical por bandinha de música popular

> **11h20** <

Espectáculo de dança e exibições gímnicas

> **11h35** <

Homenagem à ex. Campeã da Europa e do Mundo de 1.500m, Carla Sacramento e à dezena de atletas olímpicos que se associaram à Corrida

> **11h45** <

Cerimónia de Entrega de Prémios e Sorteios

> **12h30** <

Encerramento do Evento

RESULTADOS DA 1ª EDIÇÃO

6 JUNHO 2015

GERAL MASCULINA

1º Hermano Ferreira - Sporting CP	33.53
2º Alexandre Nobre - Portugal Talentus	34.25
3º Pedro Gaspar - Portugal Talentus	35.41

GERAL FEMININA

1ª Melissa Maia - Individual	45.24
2ª Joana Gomes - Individual	45.25
3ª Inês Marques - 99% Provas Gratuitas	47.07

V40 MASCULINOS

1º Luis Vasconcelos - Individual	40.29
2º Vítor Antunes - SR Camarnal	41.38
3º Dinis Silva - Scalabis Night Runners	42.06

V40 FEMININOS

1ª Sara Antunes - Runners Ft Ribeirinha PSI	49.56
2ª Ana Anaro - Team Baía do Seixal	51.24
3ª Carla Lopes - GD INE	52.58

V45 MASCULINOS

1º Paulo Moreira - GDR Reboleira GFD	37.42
2º João C. Gomes - CP EDP Lisboa	38.10
3º Tozé Carneiro - Clube OGMA	41.56

V45 FEMININOS

1ª Zulmira Belo - UA Povoense	47.47
2ª Ana Margarida - CCD O Alvitejo	49.00
3ª Ana Pereira - Individual	51.54

V50 MASCULINOS

1º José Borges - GAA VF Xira	38.42
2º José Pajinha - Team Neto	42.01
3º Bento Valente - Os Perigosos	42.02

V50 FEMININOS

1ª Ana Martins - Falcões Selvagens	1h 05.26
2ª Dália Leite - Team Neto	1h 05.40
3ª Fernanda Parro - Parrorunners	1h 08.44

V55 MASCULINOS

1º António Santos - GD INE	39.49
2º Firmino Oliveira - Individual	43.04
3º Orlando Barbosa - Individual	43.27

V55 FEMININOS

-	
-	
-	

V60 MASCULINOS

1º Carlos Monteiro - Falcões Selvagens	44.12
2º António Camacho - CA Vale Figueira	45.20
3º Orlando Figueiredo - Individual	46.32

V60 FEMININOS

1ª Manuel Folgado - Falcões Selvagens	53.56
2ª Vitória Monteiro - Falcões Selvagens	1h 01.04
-	

A 1ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA EM IMAGENS



FRANCIS OBIKWELU

Padrinho da Caminhada pelas Pistas de Alverca

Francis Obirah Obikwelu GOIH (Onitsha, Nigéria, 22 de novembro de 1978) é um atleta nascido na Nigéria naturalizado português em outubro de 2001, especializado nos 100 e 200 metros. É o recordista nacional dos 100 e 200 metros com 9.86 segundos e 20.01 segundos, respectivamente. Os 9.86 segundos aos 100 metros também constituem o Recorde da Europa. Nos Jogos Olímpicos de Atenas em 2004, arrecadou a medalha de prata, sendo o primeiro velocista português a ganhar uma medalha a nível internacional. A nível europeu, sagrou-se campeão dos 100 metros em nos Campeonatos da Europa de Munique 2002 e Gotemburgo 2006. Em 2006 foi eleito o Atleta Europeu do Ano pela Associação Europeia de Atletismo.

Obikwelu radicou-se em Portugal com 16



anos, depois de participar no Campeonato do Mundo de Júniores de Atletismo, realizado no estádio Universitário de Lisboa, em 1994. Depois de ser rejeitado pelo Benfica e pelo

Sporting, Francis foi trabalhar para a construção civil no Algarve. Decidiu aprender o português e a sua professora ajudou-o nos contactos com o Clube de Futebol Os Belenenses, onde recomeçou a correr. Continuou no entanto a competir pelo seu país de origem até ao ano 2000 (em 1996 sagrou-se campeão do mundo de juniores, já a viver em Lisboa sob a orientação do treinador português Fausto Ribeiro). Francis Obikwelu tornou-se um cidadão português em Outubro de 2001. Representa o Sporting desde o início do novo milénio. . A 27 de Maio de 2015, foi feito Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.

MEDALHAS

OURO	PRATA
Medalha de Ouro (campeão europeu) nos 100m dos Campeonatos da Europa de Munique 2002	Medalha de Prata (vice-campeão europeu) nos 200m dos Campeonatos da Europa de Munique 2002
Medalha de Ouro (campeão europeu) nos 100m dos Campeonatos da Europa de Gotemburgo 2006	Medalha de Prata (vice-campeão olímpico) nos 100m Jogos Olímpicos de Atenas 2004
Medalha de Ouro (campeão europeu) nos 200m dos Campeonatos da Europa de Gotemburgo 2006	
Medalha de Ouro (campeão europeu) nos 60m dos Campeonatos da Europa de Pista Coberta - 2011	

RECORDS

AR LIVRE
Atual recordista da Europa, com 9.86 aos 100m

CARLA SACRAMENTO

Embaixadora da PORTUGAL TALENTUS

Carla Cristina Paquete Sacramento nasceu em 10 de Dezembro de 1971 e bem cedo revelou todo o seu talento para a prática do atletismo, nomeadamente no setor de meio-fundo. Representou o Sporting CP, o SL Benfica e o Maratona CP e envergou o equipamento da seleção nacional nos principais palcos competitivos mundiais, tendo sido campeã da Europa e campeã do Mundo em 1500 m em pista e tendo participado em 4 Jogos Olímpicos e 6 Campeonatos do Mundo consecutivos. Para além do quadro de medalhas e recordes que aqui publicamos, Carla Sacramento registou excelentes desempenhos nos Jogos Olímpicos de Atlanta 96 (6ª) e Sydney 2000 (10ª), tendo sido semifinalista em Barcelona 92 e Atenas 2004. Em



termos de Campeonatos do Mundo foi 4ª no Mundial Junior Plovdiv 90, 4ª no Mundial Edmonton 91, 4ª no Mundial Indoor Lisboa 2000, 5ª no Mundial Sevilla 99. Foi ainda 7ª classificada nos Campeonatos do Mundo de Corta-Mato Vilamoura 2000 e Ostende 2001. Uma carreira recheada de grande valor atlético, altíssimo rendimento desportivo, fair play, simplicidade e abnegação. Uma referência para os mais novos e um exemplo a seguir.

Atualmente vive em Madrid e é diplomada pelo Magistério de Educación Física da Universidade Autónoma de Madrid, dando aulas de educação física no Colégio Peñalvento, sendo também treinadora de atletismo do Clube Peñalvento.

MEDALHAS

OURO	PRATA	BRONZE
Campeonato Mundo Atenas '97 (1.500 m)	Campeonato da Europa Budapeste '98 (1.500 m)	Campeonato da Europa Paris Indoor '94 (800 m)
Campeonato da Europa Indoor Estocolmo '96 (1.500 m)	Campeonato do Mundo Indoor Barcelona '95 (1.500 m)	Campeonato do Mundo Goteborg '95 (1.500m)
Campeonato Iberoamericano Lisboa'98 (1.500 m)	Campeonato da Europa Indoor Viena '02 (3.000 m)	Campeonato Iberoamericano Manaus '90 (1.500 m)
	Universiada Sicilia '97 (1.500 m)	Taça do Mundo Johannesburgo '98 (1.500 m)

RECORDS E MARCAS

AR LIVRE

DISTANCIA	MARCA	COMPETIÇÃO
800 m	2.00.81	Sevilla '95
1.000 m	2.35.88	Birmingham '96
1.500 m	4.04.11	Lievin '01
Milha	4.23.00	Lievin '02
3.000 m	8.36.79	Birmingham '02

PISTA COBERTA

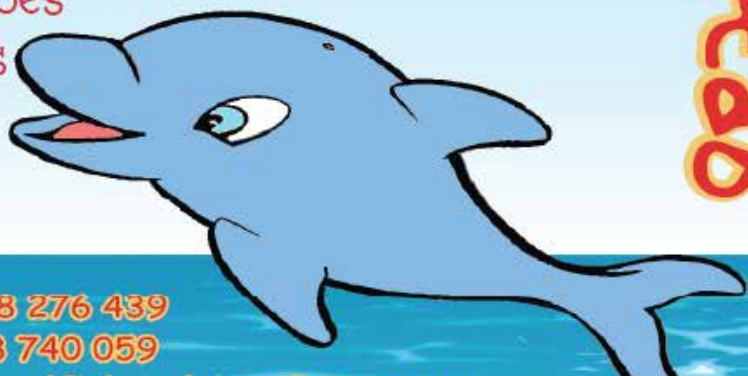
DISTANCIA	MARCA	COMPETIÇÃO
800 m	1.58.94	Zurich '97
1.000 m	2.34.85	Bruselas '95
1.500 m	3.57.71	Mónaco '98
Milla	4.23.41	Lausanne '98
3.000 m	8.30.22	Mónaco '99

Golfinho

Pré-escolar e Creche

Saltitão

Inscrições
Abertas



Telf.: 218 276 439

Tlm.: 918 740 059

E-mail: golfinhosaltitao@sapo.pt

Aberto
todo
o ano
Horário
alargado



Rua 25 de novembro de 1975,
nº2 • A Miraflores
(junto aos CTT)
1495-156 Algés

www.golfinhosaltitao.pt



AS OPINIÕES SOBRE A 1ª EDIÇÃO EM 2015

Ricardo Jorge Matos Venho dar os parabéns pela organização desta prova. Foi uma prova difícil pelas condições atmosféricas, mas isso é uma situação que não podiam controlar. Fiquei satisfeito com a organização, não ficou aquém das provas que participei este ano e para uma prova que está a iniciar foi bastante boa. Teve uma excelente adesão e espero que seja mais um motivo para termos mais runners a treinar e correr connosco. Espero que continue, com a mesma determinação, pois são estas provas que enaltecem a nossa Cidade.

Lino Silva Obrigado pelo carinho com que fomos recebidos nesta magnífica prova da nossa terra, muito obrigado a toda a organização em nome de todos os Alverca Urban Runners.

Pedro Miguel Gomes Ferreira Obrigado Sr. António De Carvalho Nobre, espero em nome dos Runners que tudo tenha corrido como projetaram, para o nosso grupo foi um prazer estarmos presentes. Que seja a primeira de muitas corridas, criem eventos como este e terão da nossa parte participações como esta ou ainda maiores!!!!

Célia Gil Parabéns a organização foi excelente, pena realmente as altas temperaturas mas quanto a isso nada a fazer, gostei muito.

José Magalhães Agradecimento pela partilha e os parabéns pela prova que embora fosse fustigada pelo calor e por algumas vicissitudes, que referiram, foi um excelente momento de convívio e desporto.

José Grilo Pires Parabéns pela excelente organização. Foi pena o calor mas de resto até correu bem e foi uma boa prova de resistência.

Ana Pereira Está a Organização de Parabéns e venha pois a 2ª edição! Palavras pela Maria, em: <http://>

mariasemfrionemcasa.blogspot.pt/.../1-corrida...
Está a organização de parabéns pois claro que está! todos os pormenores bem cuidados em prol do atleta, do custo da inscrição (EUR 6,50 apenas), da entrega dos dorsais na véspera e no dia da prova, da t-shirt técnica, da possibilidade de troca e escolha da cor e tamanho, da simpatia e de todos os elementos da organização com quem contactei, do cumprimento do horário, do ambiente festivo, da animação e do aquecimento antes da Partida, do percurso bem marcado e perfeitamente seguro em relação ao trânsito, de ver os vários aviões estacionados ao largo da pista de aviação, dos pirlampos no chão (que conheço bem e me distraíram ao longo dos infindáveis quilómetros na pista) enquanto ao longe o asfalto derretia com a temperatura e distorcia a paisagem em miragens fantasmagóricas. Gostei do abastecimento de água, suficiente para a distância, do chuveiro dos bombeiros pelo meio do percurso, da maçã, da banana e da água no final, da exactidão da distância anunciada (10 km), da entrega de prémios rápida, da igualmente rápida divulgação das classificações,

Joaquim Pinto Muito obrigado pela consideração, já que é a primeira vez que me agradecem pela participação de uma corrida, o que muito me satisfaz. Quanto ao calor que passei para completar a prova, para mim não foi nenhum sacrifício já que em primeiro lugar ando nisto há já muitos anos, talvez uns 15 ou 16 e já apanhei muitas condições atmosféricas adversas e tenho chegado ao fim de todas as provas em que participo e além disso já estou habituado ao calor porque sou alentejano do Alentejo profundo, natural de Vila Viçosa e com o nome que tenho andar a correr acho que é um fenómeno. Quanto à logística esteve tudo ok e podem contar comigo para a próxima edição, seja em que data for.

Levepower

Importação e Exportação, Unip., Lda.



Urb. Malvarosa, Lote 3 - 7° C
2615-245 Alverca

Telefone (+351) 214 933 118

Telefone (+351) 214 050 899

Fax.: 214 933 118

Telem.: (+351) 964 247 180

vitorlevezinho@levepower.pt

A HISTÓRIA DA AVIAÇÃO EM PORTUGAL

A história da aviação em Portugal teve um grande impacto e importância para o desenvolvimento da aviação mundial. A primeira referência na história da aviação sucedeu no dia 20 de Junho de 1540, onde o sapateiro João Torto saltou da torre da cede de Viseu com um engenho construído por si numa tentativa falhada para alcançar o céu.

Em 1709, o padre português, Bartolomeu de Gusmão apresentou em Lisboa um evento revolucionário ao rei D. João V onde fez um pequeno balão de ar quente elevar-se no ar. Bartolomeu de Gusmão foi então o inventor do aeróstato, tendo aberto assim as portas à aerostação e à aviação.

O primeiro aeronauta português foi Abreu de Oliveira que no dia 17 de Maio de 1884 se elevou num balão a gás na tapada da Ajuda acabando por cair no rio Tejo perto do Cais do Sodré. Apesar de ter sido um voo curto e mal acabado confere a Abreu de Oliveira ter sido o primeiro português a realizar uma ascensão em aeróstato.

O primeiro “voo” digno desse nome realizado em Portugal teve lugar no dia 27 de Abril de 1911, onde um piloto francês pilotou o seu avião a 50 metros de altura, perto da Torre de Belém.

O primeiro voo, realizado por um piloto português, acontece a 1 de Setembro de 1912 no Moução da Póvoa de St. Iria, efectuado por Alberto Sanches de Castro, pilotando um avião “Voisin Antoinette”.

Na primeira guerra mundial, Portugal enviou alguns pilotos para a França e para as Colónias. O piloto Óscar Monteiro Torres é integrado na famosa “esquadrilha das cegonhas”, onde acabou por falecer no dia 9 de Novembro de 1917, tendo

sido o primeiro piloto português abatido num episódio de luta aérea. Em 1922, Sacadura Cabral e Gago Coutinho realizam aquele que viria ser o mais importante feito da Aviação Portuguesa: a Primeira Travessia Aérea do Atlântico Sul. A viagem foi uma aventura plena de peripécias. Apesar do primeiro avião utilizado, um Fairey III-D, o “Lusitânia”, não ser o da chegada, um outro Fairey, baptizado de “Santa Cruz”, a viagem foi um tremendo êxito, nomeadamente pela precisão da navegação aérea demonstrada. Gago Coutinho utiliza um sextante de marinha a que tinha sido adaptado um horizonte artificial de sua concepção, e que representou um passo inovador senão mesmo revolucionário para a época.

Em 1924 Sarmento de Beires realiza, juntamente com Brito Pais e Manuel Gouveia, o Raide Aéreo a Macau, a bordo de um bi-plano 16 Bn2, baptizado o “Pátria” e, posteriormente, após destruição do primeiro avião na Índia, voando um DH9, o “Pátria II”.

Três anos depois, em 1927, o mesmo Sarmento de Beires, a bordo do hidroavião Dornier Wal, o “Argos”, na companhia de Jorge Castilho e Manuel Gouveia cumpre com sucesso a Travessia Nocturna do Atlântico Sul. Esta travessia efectuada de noite, com ajudas de navegação rudimentares, é talvez um dos mais extraordinários feitos da Aviação em Portugal.

Levando nas suas asas a mesma Cruz de Cristo que os navegadores das caravelas e naus quinhentistas desenharam nas suas velas, imbuídos do espírito de voar mais longe e por espaços nunca antes voados, os pilotos Portugueses foram verdadeiros pioneiros, profissionalmente muito capazes e acima de tudo corajosos e bravos.

Carla Coixão

Consultora Imobiliária



Vantagem 2

O meu nome é Carla Coixão, sou Consultora Imobiliária na Remax Vantagem 2 em Alverca no Choupal e responsável pelo mercado Imobiliário na sua zona de residência.

Quero garantir-lhe que está a contratar uma profissional de vendas imobiliárias, desde 2007 que sou a consultora nº 1 da sua Cidade.



Confie a sua casa à consultora com mais resultados comprovados.

Sei que o meu Sucesso Profissional depende da satisfação dos meus Clientes e para que isso aconteça é essencial que o processo de venda do seu imóvel se leve a cabo com o mínimo de inconvenientes para si.

Contacte-me.

961 706 583 / 927 566 042

ccoixao@remax.pt

PORTUGAL TALENTUS

VICE-CAMPEÃO NACIONAL DE TRIATLO EM 2015

A nossa equipa de triatlo classificou-se em 2º lugar no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo, competição ganha pelo Águias de Alpiarça. Maior relevância teve este resultado pelo facto de ter sido alcançado logo no primeiro ano de atividade da equipa e também pelo facto de os maiores clubes do panorama desportivo português terem ficado atrás de nós: Sporting CP em 5º e SL Benfica em 8º.



O campeonato teve início em 01 MAR 15, no Triatlo de Vila Real de Santo António onde nos batemos taco a taco com o SL Benfica, clube que acabaria por vencer com apenas 20 segundos de vantagem para o nosso “team”. Excelentes prestações de Jorik Van Egdome (2º), António Benito (3º) e Alexandre Nobre (6º) e Pedro Gaspar (16º), numa competição vencida individualmente pelo triatleta olímpico do Benfica, João Silva. Nesta primeira etapa o Benfica venceu, com a Portugal Talentus em 2º e os Águias de Alpiarça em 3º.

No fim de semana de 25 e 26 de Abril disputaram-se as 2ª e 3ª etapas no Triatlo do Sabugal. No primeiro dia realizou-se a prova individual em distância olímpica ganha por Pedro Lajinha Palma (Galitos), em que Antonio Benito foi 3º, Jorik Van Egdome 4º e Pedro Gaspar 21º, num esforço notável apesar de estar “tocado”. Alexandre Nobre ainda em recuperação de uma fratura de fadiga alinhou para fazer os segmen-

tos de natação e ciclismo tentando ajudar a equipa, não terminando a prova. Por equipas a vitória coube ao Águias de Alpiarça, 2º lugar para a Portugal Talentus e 3º para o Olímpico de Oeiras.

Na 3ª etapa, disputada por estafetas, luta renhida com o Águias de Alpiarça,

com o 1º percurso a ser liderado pelo nosso atleta António Benito com 11 segundos de vantagem sobre Wesley Matos (BRA) do Águias. No 2º percurso foi a vez de Vasco Pessoa do Águias passar o testemunho a Duarte Marques 15 segundos antes de Pedro Gaspar fazer o mesmo a Jorik Van Egdome. E no percurso final o ex.olímpico Duarte Marques fez valer a sua experiência sobre o nosso recente Campeão da Europa de Duetlo Van Egdome, vencendo com 44 seg, de vantagem. Com os atletas portugueses com grandes dificuldades físicas, a principal “fatura do esforço” foi paga pelos nossos amigos estrangeiros, que mais uma vez demonstraram todo o seu potencial.

Na 4ª e última etapa, a 31 de Outubro, realizada na Figueira da Foz, o formato competitivo foi um contra-relógio por equipas. Pela nossa equipa alinharam Alexandre Nobre, Pedro Gaspar e Ignacio Gonzalez Garcia, ou seja o número mínimo para podermos classificar-nos. Em grande desigualdade, perante equipas constituídas por 6 elementos, acabámos por nos classificar em 4º lugar nesta etapa (que foi vencida pelo SL Benfica) e garantir o 2º posto coletivo no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo.

SILHOUETTE

CONCEPT STORE



VESTUÁRIO
SAPATOS
ACESSÓRIOS
DECORAÇÃO

 21 959 3876

 Rua do Trabalhador, 6 - R/C - Loja 3
2615-213 Alverca do Ribatejo

 silhouetteconcepts@gmail.com

 SILHOUETTE Concept Store

Clínica
Médica-Dentária
da MalvaRosa



219 572 003
914 574 089
963 574 089



Clínica
Médica
da MalvaRosa

219 593 089
969 281 656

Praça Engenheiro José Vaz Guedes N.º 5 D
2615-043 Alverca do Ribatejo
clinicamalvarosa@gmail.com



APRESENTAÇÃO

No Verão de 2014 colocámos em marcha um projeto antigo, que pretende valorizar e apoiar quem tem talento. No âmbito do desporto o que se vê, desde longa data, é um sistema desportivo a apoiar quem já chegou a níveis de desempenho altíssimos. E quem revela enorme talento mas ainda está a meio do percurso?

Para esses jovens pouca ajuda há. Os clubes farão o que podem e está ao seu alcance, mas têm recursos limitados e uma vocação virada para a democratização da prática. As federações podiam fazer algo mais do que fazem, mas não fazem. Porque também têm recursos limitados e consideram que os atletas em idades mais tenras (15 a 23, por exemplo) têm de fazer o percurso à sua conta ou por conta dos clubes. E os grandes talentos vão ficando pelo caminho. Muitos deles nem chegaram verdadeiramente a afirmar o seu talento.

A PORTUGAL TALENTUS surge para tentar minimizar este problema. Numa 1ª fase de forma contida, sem querer dar o passo mais comprido que a perna, mas ten-

do a intenção de se afirmar como ONGD e ter um papel importante no apoio e valorização destes jovens, em vários domínios e no desporto em várias modalidades.

Queremos trabalhar em conjunto com clubes e federações e ter um papel complementar na preparação dos jovens talentos que aderirem a este projeto. Para já, enquanto se trabalha na preparação do lastro financeiro que permita alavancar os programas a desenvolver, decidimos criar um clube de triatlo (atualmente 2º classificado no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo) e organizar a 1ª Corrida Cidade de Alverca.

Estes dois projetos servirão, de imediato, para apresentar de forma mais visível e concreta a nossa associação e dar o “pontapé de saída” aos seus propósitos, pelo facto de permitirem algum apoio suplementar aos dois triatletas que dão cõr e movimento ao cartaz da prova, talentos da seleção nacional de triatlo integrados no Centro de Alto Rendimento do Jamor e residem ambos em Alverca do Ribatejo.

PROGRAMA DE DETEÇÃO E ACOMPANHAMENTO DE TALENTOS

“Muitos pensam que ter talento é sorte; a ninguém ocorre que a sorte possa ser uma questão de talento”

Jacinto Benavente y Martinez

A situação económica difícil que alastra pela Europa e pelo Mundo em geral, mas particularmente sentida em Portugal e em alguns países em desenvolvimento, desafia-nos para a constituição de uma associação de apoio a jovens talentos nas áreas da Ciência, Ambiente, Artes e Desporto, muito em especial tendo em conta as assimetrias de âmbito territorial, económico e social, bem características do nosso país.

INTRODUÇÃO

Com a criação da Associação Portugal Talentus procuramos dar resposta ao talento não revelado por falta de captação e acompanhamento e, pelo próprio desconhecimento que famílias e comunidades possuem sobre as reais competências e capacidades dos seus membros. Tentaremos dar resposta a debilidades e insuficiências de âmbito estrutural sentidas em meios economicamente desfavorecidos e em regiões do interior do país de um modo particular, bem como em todo o território nacional, de um modo geral. Daremos especial atenção ao acompanhamento de pessoas com deficiência ou incapacidade permanente que revelem talento nas áreas do programa, promovendo a inclusão e a integração social e a valorizando a interação com a generalidade dos alunos e atletas.

A Portugal Talentus constituiu-se como

uma pessoa coletiva de direito privado, uma associação sem fins lucrativos, pretendendo vir a ser registada no MNE, como Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD).

CONCEITO

A ideia incidirá numa escolha de talentos, tendo como principal elemento de referência a adesão dos municípios. Serão acompanhados alunos e atletas dos municípios que desejem estabelecer uma parceria com a Portugal Talentus.

A 1ª fase do nosso projeto desenvolver-se-á entre 2016 e 2018, contando-se iniciar o trabalho com cerca de 10 a 15 talentos da área do desporto (a que se juntam outros 15 a 20 da área da ciência), distribuídos da seguinte forma aproximada: Atletismo – 4/6; Triatlo – 7/8; Outra(s) Modalidade(s) – 2/4; Pessoas com Deficiência – 4/5.

OBJETIVOS

A Portugal Talentus pretende:

Identificar talentos nas áreas de Ciência, Ambiente Artes e Desporto;

- (Pretende-se descobrir e/ou identificar alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico que possuam elevado espírito crítico, boa capacidade de observação, bom raciocínio lógico/matemático e boa capacidade organizativa);

- (Pretende-se acompanhar talentos do desporto com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos e que se tenham destacado nas suas modalidades, tendo já representado as respetivas seleções nacionais ou obtido classificações de pódio nos campeonatos nacionais dos seus escalões etários);

- (Pretende-se também dar um contributo para a promoção da inclusão e integração social de pessoas com deficiência, que revelem talento nas áreas abrangidas pelo programa).

Promover actividades de desenvolvimento de capacidades;

- (Deseja-se estimular e proporcionar aos jovens talentos a participação em projetos nacionais, internacionais, concursos e desafios que possam elevar e desenvolver o gosto pela ciência e promover as suas aptidões naturais);

- (Deseja-se estimular e proporcionar aos jovens talentos a participação em competições internacionais, “training camps” nacionais e/ou internacionais, bem como um regular acompanhamento pelo gabinete de psicologia desportiva da nossa asso-

ciação, tentando potenciar ao máximo as suas capacidades e aptidões naturais);

CONCLUSÃO

O Programa de Detecção e Acompanhamento de Talentos, sendo a principal atividade desenvolvida pela **Portugal Talentus**, é um projeto inovador em Portugal, cujos mentores são profissionais experimentados nas diversas áreas de atividade abrangidas, como são os casos da Dra. Dina Guimarães, responsável pela área de Ciência e Ambiente do presente projeto, licenciada em Química Científica, investigadora do INETI, coordenadora pedagógica do Projeto Ciência Viva e co-autora do Livro do Professor de Estudo do Meio e respetivos manuais escolares, da Santillana. A coordenação-geral do programa e da área do Desporto estará a cargo do Coronel da Força Aérea Portuguesa António de Carvalho Nobre, ex. Vice-Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo que chefiou a equipa nacional presente nos Jogos Olímpicos Sydney 2000 e que integrou a equipa do Comité Olímpico de Portugal que, entre 2009 e 2012, executou a gestão do Projeto Londres 2012, tendo, entre outras obras da área da gestão, publicado o livro “Atletismo Português. Gestão da crise de valores”.

A **Portugal Talentus** irá desenvolver a sua atividade concentrando-se em exclusivo no talento dos intervenientes, procurando, sempre que possível, intervir em zonas onde haja uma maior tendência para a exclusão social.



Malvarosa

www.casadosfrangosmalvarosa.com

Telf. 216 005 831 - 917 465 325

BRC CAR     
COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS COMPRA · VENDA · TROCA



R. General Humberto Delgado, Loja 2 - Esq. - 2625-423 FORTE DA CASA

Telem.: 935 803 321 - Tel.: 219 562 399

Página web: www.brccar.com - Email: belarmino.costa@sapo.pt

MOINHO D'ÁGUA

Pão Quente

Alice Santos
Florista

Tel. 219 582 221 - Tlm. 966 008 129
Urb. Malvarosa - Av. da Mague, 4 - Lj. 4 - 2615-043 Alverca

TRIATLO TEAM ELITES

ALEXANDRE NOBRE (POR) – 22 anos



- Campeão Nacional de Duatlo e Triatlo (Juv + Cad + Jun)
- 5º no Campeonato da Europa Junior de Triatlo
- 23º no Campeonato do Mundo Junior de Triatlo
- 4º na Taça da Europa de Dnepropetrovsk (UKR) (2014)
- 11º no Campeonato do Mundo de Triatlo Sub-23 (2015)

PEDRO AFONSO GASPAS (POR) – 22 anos



- Campeão Nacional de Triatlo Junior
- 12º no Campeonato do Mundo de Duatlo Sub 23 (2014)
- 10º na Taça da Europa de Kiev (UKR) (2014)
- Campeão de Portugal de Triatlo Absoluto e Sub-23 (2015)
- 560º do Ranking Mundial de Triatlo - Élites - (MAR 16)

ANTONIO BENITO (ESP) – 21 anos



- 10º no Campeonato do Mundo de Duatlo Junior
- 7º no Campeonato da Europa de Triatlo Junior
- 16º no Campeonato do Mundo de Triatlo Junio
- 7º no Campeonato da Europa de Triatlo Sub-23 (2015)

- 1º na Taça de África de Larache (MAR) (2015)
- 181º do Ranking Mundial de Triatlo - Élites - (MAR 16)

JORIK VAN EGDOM (NED) – 21 anos



- Campeão da Europa e do Mundo de Duatlo Junior
- Campeão da Europa de Duatlo Sub-23 (2015)
- Campeão do Mundo de Triatlo Cross Sub-23 (2015)
- 6º no Campeonato da Europa de Triatlo Junior
- 8º no Campeonato do Mundo de Triatlo Junior
- 1º na Taça da Europa de Brno (CZE) (2014)
- 4º no Campeonato do Mediterrâneo de Triatlo (2015)
- 208º do Ranking Mundial de Triatlo - Élites - (MAR 16)

MATEUSZ KAZMIERCZAK (POL)– 25 anos



- 6º no Campeonato da Europa de Triatlo Junior
- 13º na Taça do Mundo de Triatlo - Huatulco (MEX) (2014)
- 24º na Taça do Mundo de Alanya (TUR) (2014)
- 6º na Taça da Europa de Dnepropetrovsk (UKR) (2014)
- 34º na ITU WTS de Gold Coast (AUS) (2015)
- 195º do Ranking Mundial de Triatlo - Élites - (MAR 16)

DAVID LUÍS (POR) – 21 anos



- 5º no Campeonato da Europa de Triatlo Junior
- 9º no Campeonato do Mundo de Duatlo Junior
- 24º no Campeonato do Mundo de Triatlo Junior
- 10º na Taça da Europa Junior de Quarteira (POR)
- 18º no Campeonato da Europa de Triatlo Sub-23 (2015)
- 28º na Taça da Europa Élites de Quarteira (2015)

LUÍS MONTEIRO (POR) – 20 anos



- 21º no Campeonato do Mundo de Duatlo Junior
- 13º na Taça da Europa Junior de Brno (CZE)
- 26º na Taça da Europa Junior de Aveiro (POR)
- 32º na Taça da Europa Junior de Quarteira (POR)
- 6º no Campeonato de Portugal Individual de Triatlo

ANA MACHADO (POR) – 20 anos



- Campeã Nacional de Juvenis - Duatlo e Triatlo
- 6ª na Taça da Europa Junior de Aveiro (POR)
- 28ª na Taça da Europa Junior de Aguilas (ESP)
- 3ª no Campeonato Nacional de Corta-Mato - Juniores

MARGOT GARABEDIAN (FRA) – 20 anos



- 7ª no Campeonato do Mundo de Juniores de Triatlo (2014)
- 6ª no Campeonato da Europa de Juniores de Triatlo (2015)
- 4ª na Taça da Europa de Élites de Chateauroux (FRA)
- Campeã da Europa de Juniores de Triatlo (team relays) - 2015
- 167ª do Ranking Mundial de Triatlo - Élites - (MAR 16)

MÉDIA COMPETIÇÃO / LAZER



João Ferreira



Daniel Ramos



Jorge Figueiredo



Pedro M. Gaspar



Marta Andrade



Brigitte Cardoso



Liliana Baltazar

PEIXE GRELHADO NA BRASA • PÃO QUENTE • COELHO • COMIDA CASEIRA

Quando o grelhado apetece...



GOODGRILL[®]
CHURRASQUEIRA

ARRUDA DOS VINHOS

Av. D. Afonso Henriques, 41

☎ 263 975 860

CARREGADO

Rua Pinto Barreiros, 28

☎ 263 046 946

ALVERCA

Rua Brigadeiro F. A. de Oliveira, 6 e 10

☎ 219 576 348

PARA FORA • ESPECIALIDADES NA BRASA • FRANGO • ENTREMEADA • PICANHA • ENTRECOSTO • PEIXE GRELHADO NA BRASA • PÃO QUENTE • COELHO • COMIDA CASEIRA



PIZZARIA IL PIZZAIOLLO

21 957 85 86

PRAÇA DA COOPERAÇÃO, LJ 3 ALVERCA



Orge Sport

Gravações Laser
Estampagens diversas
Taças-Medalhas-T/Shirts
Brindes Personalizados

Av Infante D. Pedro 89 C/D
2615-152 Alverca do ribatejo

Tel. 219 583 896
Email: orge.loja@sapo.pt

EMBAIXADORES DA CORRIDA 2016



Carla Sacramento



Alexandre Nobre



Pedro Gaspar



David Luis



Luis Monteiro



Hermano Ferreira



Ana Machado



João Marques



Marta Andrade



Mário Duarte



Sandra Maurício



Paulo Nobre



Tozé Carneiro



João Ferreira



Brigitte Cardoso



Vanda Sofia



Arlindo Miguel



Dina Guimarães



Rui Matias



Catarina Nobre



Tiago Afonso



Rodrigo Nobre



Sofia Soares



João Vieira



Daniel Ramos

2ª CORRIDA CIDADE DE ALVERCA

Berço da Aviação



Liliana Baltazar



Jorge Figueiredo



Paulo Monteiro



Pedro M. Gaspar



Mariana Godinho



Henrique Helder



Filipa Ferro



Noélia Moreira



Luis Domingos



Dália Leite



Ana Margarida



Isabel Rodrigues



Carmen Mouco



Carla Coixão



Sandra Isabelinha



Cristina Rocha



Mª João Correia



António Almeida



Dorothy M.



Jorge Jesus



David Fortunato



Sandra Onofre



Ivo Vilaça



Eva Rosa



Maria Garrinhas



Casa de chá
Scones
Bolos Fatiados
Crepes
Waffles

chaara.orientalmente@gmail.com
[fb.com/chaara.orientalmente](https://www.facebook.com/chaara.orientalmente)

Praça Engenheiro José Vaz Guedes 6,
Loja 3, 2615-399 Alverca, Portugal
Tel.: (+351) 219 571 012

**MALVA
FRUTAS**

Urb. Malvarosa
**Pr. Eng. José Vaz
Guedes Nº5**
2615-399
Averca do Ribatejo
T 219 574 055
913 278 450

**CHOUPAL
FRUTAS**

Av. 5 de Outubro
**R. do Mercado
do Choupal, Lt2 L4**
2615-010
Averca do Ribatejo
T 219 575 773
913 278 450

ALVERBIKES



**Compre a sua bicicleta
até 24 meses sem juros - Parceria**



ALVERBIKES - Rua da Juventude 3, loja 4 - 2615-120 Alverca
Contactos: Telef. 21 958 48 97 Telem. 93 695 01 96



Cabeleireiro e Estética
Diagnóstico, Tendências e Aconselhamento Capilar
Depilação Definitiva – Laser de Diodo
Malvarosa- Alverca
219 944 290 – 919 126 423
(Junto à CGD)



- Transportes
- Reparações
- Compra
- Venda

Estr. da Proverba - Olival das Forras - Qta. da Sardinha - Bom Sucesso - 2615-324 Alverca
Tlm.: 939 920 801 / 2 • Tel.: 219 584 236 • Fax: 219 571 224
E-mail: autopinheiros@sapo.pt

Parreira
carpet & home

☎ 21 957 55 58 - 96 216 63 04
@ www.decoracoesparreira.pt

R. Josué Martins Romão
Plaza Condomínio loja | Alverca
✉ armazensparreira@gmail.com



Biferente Steakhouse

RESTAURANTE



Prç. Eng. José Vaz Guedes N° 3 Lj. 4
Malva Rosa | Alverca

☎ 967 749 248

TAMBÉM TEMOS
TAKE AWAY ➔

LM AUTOMATISMOS

COMÉRCIO DE PORTÕES E AUTOMATISMOS
COMANDOS E ACESSÓRIOS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

918 349 728

Rua Carlos Arrojado, N° 16 - Alverca



facebook.com/LM-Automatismos



**Pastelaria
Malvarosa**

Pastelaria
Confeitaria
Padaria
Salão de Chá
Fabrico Próprio

www.pastelariamalvarosa.com
www.facebook.com/malvarosapastelaria

Urbanização Malvarosa
Av. Mague número 2B, R/C, Loja 1 e 2, 2615-043 Alverca
Tel. 219 577 38



loja do
condomínio[®]

é bom viver assim

Conheça a solução ideal para a administração
do seu condomínio:

LDC ALVERCA

Rua da Formigueira - Ómnia II, nº 3 Loja 3E
2615-389 Alverca

www.ldc.pt 219 572 564 alverca@ldc.pt

NUTRIÇÃO

SAÚDE & BEM ESTAR

|| Especialistas em Nutrição Desportiva ||

Acompanhamento de atletas e equipas de alta competição

CONSULTAS

Nutrição (terapêutica e desportiva)
Avaliação e Prescrição do treino

COACHING DESPORTIVO

ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

Suplementos Alimentares e Dietéticos
Suplementos Desportivos
Perda de Peso
Tonificação Muscular
Aumento de Massa Muscular
Performance Desportiva

TREINO PERSONALIZADO

Indoor e Outdoor

MASSAGENS

Terapêutica
Desportiva

RELAXAÇÃO TERAPÊUTICA

OSTEOPATIA

VISITE-NOS E CONHEÇA OS NOSSOS ESPAÇOS E SERVIÇOS!

www.maisnutricao.pt — 962 691 699 e 914 175 229

Avenida de Lisboa nº 102A 2605-006 Casal de Cambra
Centro Comercial Parque | Loja 37 | Alverca do Ribatejo

Apresente este flyer
**50%
DESCONTO**
* 1ª avaliação física

JTM[®]
TRANSITÁRIOS



www.jtmsa.com



Café - Restaurante - Petisqueira

Cantinho d'Adanaia

ENCERRA AO DOMINGO

Praça Engenheiro José Vaz Guedes 1A e 1 B,
Urbanização Malvarosa Parque
2615-399 Alverca do Ribatejo

219 574 599

ESPECIALIDADES

- Coelho Frito
- Coelho à Caçador
- Bacalhau à Lagareiro
- Polvo à Lagareiro
- Galinha no Tacho
- Entrecosto à Cantinho
- Entremeada de Novilho
- Fritada c/s Ameijoas c/ Gambas

- Galinha de Cabidela
- Medalhões de Vitela
- Choquinhos à Lagareiro
- Picanha
- Variedades de Peixe Fresco do Mar

PETISCOS VARIADOS



MalvaSec
Lavandaria Engomadoria

**Todos os serviços de lavandaria, engomadoria e limpeza a seco.
Recolhas e entregas ao domicílio SEM CUSTOS ADICIONAIS**

Rua Josué Martins Romão, n.º 10 • 2615-164 Alverca
Carla: 962 574 628 / 219 576 067 • Recolhas/Entregas: 964 124 267



Bar
Cafetaria
Gelataria
Creperia



U6 Maravosa, Lt. 2 - Loja 2 | T. 214 092 796 | 2615.000 ALVERCA

iNCA

CABELEIREIRO

ESTÉTICA • MANICURE • PEDICURE • UNHAS DE GEL E ACRÍLICO

Urbanização Malvarosa
Prç Eng José Vaz Guedes 9 B
2615-399 Alverca Ribatejo
TLM 966 140 927 - TLF 219 570 183

Alcofa de Sabores

Mercearia Portuguesa & Charcutaria

Av. da Mague, N.º 7-A - Loja 1
2615-043 ALVERCA
alcofadesabores@gmail.com

Contatos:
Susana Duarte
918 207 104
Visite-nos no 

Restaurante • Cervejaria
Churrasqueira • Take away

OS
pintos

Avenida da Mague, n.º 2 C - Malvarosa
2615-043 ALVERCA DO RIBATEJO
Tel.: 21 400 39 63 - Tlm.: 93 478 21 61



Dent Smyle
Clínica Médica e Dentária de Alverca

*Reabrimos a sua
Clínica Dentária com
nova gerência e
nova imagem.*

Temos ao seu dispôr uma
equipa médica e diversas especialidades.

965 685 122 | 219 582 870



Rochaconta

CONTABILIDADE E PESSOAL LDA.

30º ANIVERSÁRIO

Rua Josué Martins Romão, N.º5 A, Loja 1 • 2615-164 Alverca do Ribatejo

Telefone: 219 585 154 • Fax: 219 572 465

E-mail: rochaconta@rochaconta.com.pt • www.rochaconta.com

la forchetta
RISTORANTE

SEGUNDA A SÁBADO 12h - 15h e 19h15 - 22h30 | **DOMINGOS** 12h - 15h



Praça D. Afonso V, n.º 7 (Rua da Estação) • 2615-357 Alverca

Telf.: (+351) 219 592 611 • www.laforchetta.pt • laforchetta15@gmail.com

LaForchetta.pt

Anos Luz á Frente



UFI FILTERS é uma tecnologia galáctica

Um produto inovador fruto do trabalho da nossa rede de laboratórios de investigação e desenvolvimento no mundo. No entanto o mundo não nos basta: lideramos o Universo completo de automóveis como fornecedor de Equipamento Original fornecendo a mais de 100 construtores de automóveis. Estamos também presentes no sector de alta competição, hidráulica, área militar, maquinaria pesada e "off-road", marinha e aeroespacial – colaboramos com o programa ExoMars para as sondas que serão enviadas a Marte no próximo ano de 2016. Pensem no que fazemos hoje para os clientes construtores de automóveis, e no que podemos fazer por vocês, profissionais da mecânica.

Por esta razão a UFI FILTERS está Anos Luz á Frente.



Malvavisão



**Matrículas
Abertas**

Técnico Especialista em Exercício Físico (nível V)
1250H (850 horas de formação e 400 de Estágio)



**Acesso ao
Ensino Superior**

Único curso que permite o
acesso à Cédula Profissional (TEF, ex-PROCAFD).

**Brevemente em Lisboa e Porto
e noutras delegações do CEFAD.**

