

NEWSLETTER XXL

*Faça uma pausa e conheça as
últimas notícias, opiniões e
informações do mundo do
CCDCAM*



Fevereiro/2023: Início de uma nova aventura e compromisso para a actual Direcção do CCDCAM...

Possivelmente poucos de nós sabíamos quão exigente iria ser este desafio, as dúvidas e os obstáculos com que nos iríamos deparar. Contudo, fruto da boa vontade, garra e determinação desta equipa e em prol do CCDCAM, alinhámo-nos e organizámo-nos com o objectivo de dar cumprimento ao que nos propusemos quando apresentámos a nossa lista.

Estamos a priorizar os assuntos com mais interesse para os sócios, estamos a fazer por manter as iniciativas que sempre foram do agrado de todos os sócios e também a criar iniciativas que acreditamos que sejam bem acolhidas por todos.

Assim, mantivemos a nossa participação/apoio na **37ª Edição do Encontro Nacional do CA**, estamos a preparar a **Escapadela Cultural 2023** "Triângulo Açoreano" e já estamos no terreno a preparar o próximo **Rally Paper**.

Ao longo destes meses celebrámos novas parcerias, das quais destacamos o "Pestana Hotel Group" e a "A Cozinha do Padeiro".

Nesta *newsletter*, em tamanho XXL, divulgamos os eventos que ocorreram entre os meses de Janeiro e Maio 2023.

Tudo isto só foi possível graças a Si e a toda a equipa que constitui o CCDCAM. E estamos apenas no início! Aguardem por novidades 😊

Desejamos uma boa leitura!
Obrigado a todos!

A Direcção do CCDCAM

Destques

🍃 *37ª Edição
Encontro Nacional CA*

🍃 *Site ccdcam.pt*

🍃 *Novas Parcerias*

🍃 *Eventos Realizados*

🍃 *Os nossos Núcleos*

🍃 *Escapadela Cultural*

Este ano, voltamos a juntar a sua família à nossa

com o apoio do CCDCAM



Esperamos por si

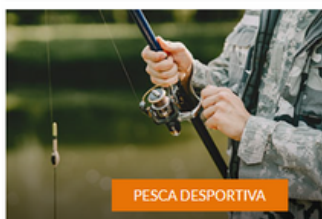
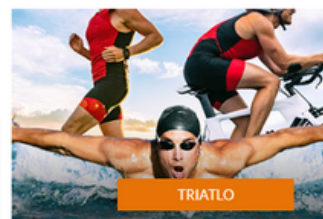
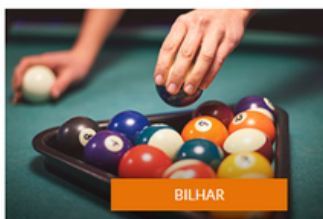
37

ENCONTRO
NACIONAL
CRÉDITO AGRÍCOLA

1 de Julho
QUINTA do ESQUILO

Programa

- | | |
|--------|--|
| 9:30h | Recepção |
| 10:00h | Pequeno-almoço de Boas Vindas |
| 10:30h | Actividades |
| 13:30h | Almoço |
| 16:00h | Corte de Bolo e passagem de testemunho |
| 16:30h | Concerto "José Cid" |
| 18:30h | Lanche ajantarado |
| 23:30h | Encerramento |



01



PESTANA HOTEL GROUP
100 Hotéis | 4 marcas | 1 Grupo

Ver mais

02



Jardim Zoológico
Lisboa

Ver mais

03



MEO TV
Parceria aberta a todos os colaboradores CA

Ver mais

SITE CCDCAM.PT

O site do Centro de Cultura e Desporto do Crédito Agrícola dispõe de informação diversa sobre os Núcleos que o compõem, parcerias, eventos, documentação e notícias de interesse geral. Este será alvo de actualizações ao longo dos próximos tempos, com vista a ser um dos canais de comunicação preferenciais, no contacto com os/as seus/suas sócios/as.

NOVAS PARCERIAS



MEGADIVE - DIVE CENTER

A Mega Dive é uma Empresa de Animação Turística, Escola de Mergulho, Entidade Formadora e Agência de Eventos Náuticos sediada no porto de abrigo da Vila de Sesimbra.

Actividades: Saídas de Mergulho || Baptismos de Mergulho || Cursos de Mergulho || Venda, Aluguer e Manutenção de Equipamento || Transfers || Passeios de Barco || Observação de Golfinhos || Eventos Privados

Ofertas e Condições:

- 20% de desconto sobre o PVP do produto - para grupos de 07 pessoas e superiores
- 15% de desconto sobre o PVP do produto - para grupos de 01 a 06 pessoas



ADPP - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PORTO PADEL

A ADPP é uma associação que visa promover a modalidade e oferecer aos seus associados uma estrutura organizada para a prática do padel.

Ofertas e Condições:

- 10% desconto no aluguer de campos nos clubes aderentes
- Acesso aos benefícios nos parceiros da ADPP
- Descontos nos torneios sociais promovidos pela ADPP
- Possibilidade de fazer t-shirts alusivas ao Núcleo de Padel do CCDCAM
- Acesso à equipa oficial Porto Padel
- Inscrição na Liga de Clubes da FPP sem custos
- Oferta jóia de inscrição
- Cartão de sócio virtual (APP)

Eventos:

- Organizar em conjunto com o Núcleo de Padel do CCDCAM, de eventos de padel;
- Gestão de inscrições e configuração dos jogos;
- Possibilidade de arbitragem e organização de torneios (preço variável em função do número de jogadores e horas necessárias)



A COZINHA DO PADEIRO

Encomenda de refeições diárias *online* na página do parceiro, com condições especiais e entrega exclusiva na Caixa Central e edifício Bloom.

Novidades em breve



APROVEITE AS
VANTAGENS
NOS HOTÉIS
PESTANA EM
FAMÍLIA!

VANTAGENS ASSOCIADAS:

- Acesso a área de cliente, em pestana.com, para gestão de conta Pestana Guest Club, dados pessoais e reservas
- 15% desconto em estadias via pestana.com e Pestana call center
- 10% desconto em Bares e Restaurante
- 15% desconto em tratamentos MagicSpa by Pestana
- 10% de Desconto nos Experience Vouchers de Estadia (através da linha de atendimento +351 210 158 100 ou vouchers@pestana.com indicando o seu nº de PGC)
- 1 Garrafa de água por noite
- 30% desconto no Check in antecipado e 50% desconto no Check out tardio (mediante disponibilidade)
- Upgrade de quarto gratuito (para a próxima tipologia de quarto e mediante disponibilidade)
- Entrega de serviço de quarto gratuita
- 15 pontos ganhos por € gasto (isento de impostos) em reservas efetuadas em pestana.com e Pestana call center
- Troca de pontos por noites gratuitas ou por uma das nossas tarifas Cash&Points

Se ainda não criou o seu cartão Pestana Corporate Elite Plus, inscreva-se através do link/QR Code fornecido pela sua empresa. Se já for membro Pestana Corporate Elite Plus, efetue login em pestana.com

*As vantagens não se aplicam às Pousadas de Aljô, Bragança, Belmonte, Angra do Heroísmo, Valença e Alvito. | O protocolo não se aplica a hotéis Tudo Incluído. As vantagens não acumulam com descontos de outros cartões PPG / PGC.



CRIAÇÃO DO CARTÃO

Para quem nunca teve um cartão de fidelização no Grupo Pestana:

- 1 Terá que criar o cartão virtual no site Pestana, através do link ou QR code fornecidos à sua empresa;
- 2 Se conseguir finalizar todo o processo e, receber no seu email o cartão virtual, significa que já é membro Pestana Corporate Elite Plus;
- 3 Se efetuar o login no site [pestana](http://pestana.com) (canto superior direito), usando endereço de email com que se registou e a password que colocou, verá de imediato o seu cartão.

Para quem tem outro cartão de fidelização do Grupo Pestana ou não se recorda de o ter realizado no passado:

- 1 Ao criar este novo cartão através do link ou do QR code e preencher os seus dados, irá receber uma mensagem de erro ou site indisponível;
 - 2 Nestes caso, deverá enviar um email a guest.club@pestana.com indicando que não consegue criar o cartão Pestana Corporate Elite Plus;
 - 3 Deverá nessa comunicação indicar o endereço de email que usou para o registo. A equipa Guest Clube fará o upgrade ao seu cartão, informando-o assim que o upgrade for realizado;
- * Não irá perder os pontos que possa ter no cartão anterior (caso não estejam vencidos).



INSCREVA-SE JÁ!

Data limite até 14 de Abril

QUINTA-FEIRA
04 MAIO

ESPECTÁCULO &
JANTAR + TERTÚLIA

CONVIDADO ESPECIAL

26€

PAULO OOM

EXCLUSIVO



IMPERDÍVEL

SURPREENDENTE

EMOCIONANTE

EVENTO REALIZADO

O FILHO

DE FLORIAN ZELLER

VERSÃO JOÃO LOURENÇO | VERA SAN PAYO DE LEMOS DRAMATURGIA VERA SAN PAYO
DE LEMOS ENCENAÇÃO E CENÁRIO JOÃO LOURENÇO FIGURINOS LIA FREITAS
VÍDEO JOÃO LOURENÇO | NUNO NEVES COREOGRAFIA CIFRÃO

CLEIA ALMEIDA | PAULO OOM | PAULO PIRES
PEDRO ROVISCO | SARA MATOS | RUI PEDRO SILVA

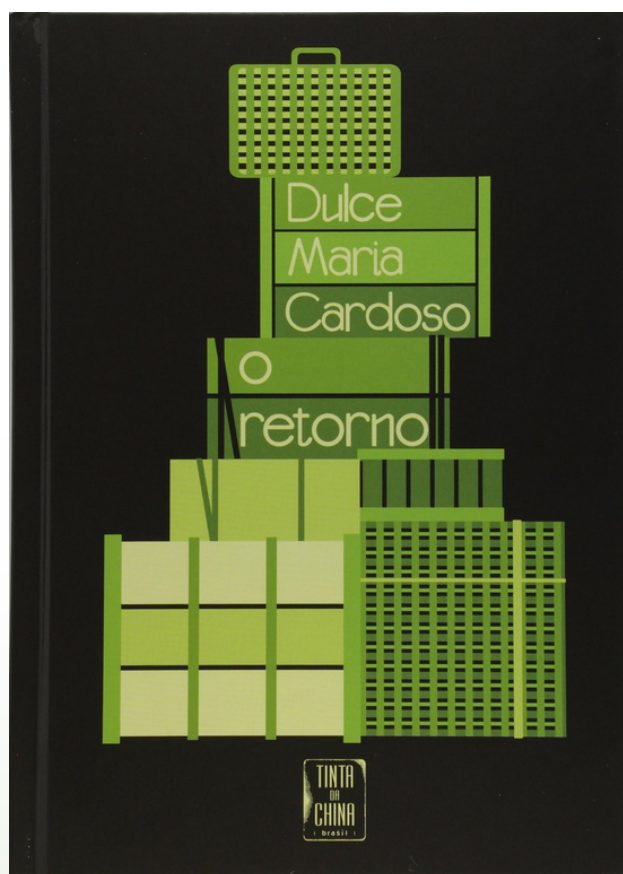
CONVITE



O **CCDCAM** convida-o(a) a participar nesta **CONVERSA** com a
Escritora Dulce Maria Cardoso em

Clube de Leitura: uma conversa à volta de um livro
"O Retorno". Um país não é uma coisa fácil de perder.

EVENTO REALIZADO



31
MAIO

ENTRE AS 19H E AS 20H30

AUDITÓRIO DA CAIXA CENTRAL
RUA CASTILHO 233 / 233 A, LISBOA

ONLINE - VIDEOCONFERÊNCIA*,
ATRAVÉS DA PLATAFORMA TEAMS.

Contamos com a sua presença.
INSCREVA-SE JÁ!

-20%

A Editora Tinta da China concede
um desconto adicional de **20%**
aos Sócios do CCDCAM, que pretendam
adquirir "O Retorno" (edição de bolso).

No sítio www.tintadachina.pt
insira o código **CARETORNO2023**
válido até dia 31/05/2023.

SINOPSE

1975, Luanda. A descolonização instiga ódios e guerras. Os brancos debandam e em poucos meses chegam a Portugal mais de meio milhão de pessoas. O processo revolucionário está no seu auge e os retornados são recebidos com desconfiança e hostilidade. Muitos não têm para onde ir nem do que viver. Rui tem quinze anos e é um deles. 1975, Lisboa. Durante mais de um ano, Rui e a família vivem num quarto de um hotel de 5 estrelas a abarrotar de retornados — um improvável purgatório sem salvação garantida que se degrada de dia para dia. A adolescência torna-se uma espera assustada pela idade adulta: aprender o desespero e a raiva, reaprender o amor, inventar a esperança. África sempre presente mas cada vez mais longe.

NÚCLEOS CCDCAM

Porque a vida é muito mais do que trabalho



CONHECE OS NÚCLEOS DO CCDCAM?

Nas próximas páginas partilhamos consigo, quem são e o que fazem.

Participe e inscreva-se num dos Núcleos ou apresente-nos a sua ideia para a criação de um novo Núcleo. A sua ideia pode inspirar vidas!

NÚCLEOS CCDCAM *Designação*

NA – Núcleo de Atletismo 12

NA&PP – Núcleo de Aventura & Passeios Pedestres 21

NB – Núcleo de Bilhar 25

NC – Núcleo de Ciclismo 27

NF – Núcleo de Futebol 30

NG – Núcleo de Golfe 31

NM – Núcleo Motard 33

NP – Núcleo de Padel 37

NPD – Núcleo de Pesca Desportiva 38

NT – Núcleo de Triatlo 42

NÚCLEOS CCDCAM

Calendário de Atividades

Maio

Dia 01 | **NA** | Corrida 1º de Maio, Lisboa

Dias 01 a 07 | Indie Júnior – Cinema de Animação, Lisboa

Dia 04 | Teatro Aberto – Peça “o Filho” de Florian Zeller, Lisboa

Dia 06 | **NT** | XXXVIII Triatlo Cidade de Peniche – Campeonato Nacional de Triatlo

Dia 07 | **NA** | Lisbon Eco Marathon

Dia 13 | **NA** | Trilho das Lampas – São João das Lampas

Dia 20 | **NPD** | Interbancário SBSI – Barragem de Maranhão (Prova Oficial)

Dias 20 e 21 | **NPD** | Campeonato Nacional de Feeder 3º Divisão – Barragem de Magos, Salvaterra de Magos (Prova Oficial)

Dias 20 e 21 | **NA&PP** | 4º Passeio – Passadiços do Mondego, Videmonte

Dia 28 | **NA** | Lisbon Green Trail – Lisboa

Dia 28 | **NB** | Final Distrital do Mais Sindicato

Dia 31 | Clube de Leitura: uma conversa à volta de um livro com a Escritora Dulce Maria Cardoso, Lisboa e Online

Junho

Dia 03 | **NPD** | Interbancário SBSI – Pista de Coruche (Prova Oficial)

Dia 04 | **NA** | Corrida de Santo António – Lisboa (Belém)

Dia 17 | **NPD** | Interbancário SBSI – Barragem do Rio Arnóia, Óbidos (Prova Oficial)

Dia 18 | **NPD** | Campeonato regional Individual da ARCPD – Pista de Coruche (Prova Oficial)

Dia 24 | **NA&PP** | 30ª Caminhada – Barreiro

Dias 27 a 30 | **NM** | Passeio Anual (região de Trás-os-Montes)

Julho

Dia 01 | **NM** | 37ª Edição do Encontro Nacional do CA – Desfile Motard em Vila Verde

Dias 01 e 02 | **NPD** | Campeonato Nacional de Feeder 3º Divisão – Barragem de Odivelas, Alvito – Beja (Prova Oficial)

Dia 09 | **NPD** | Campeonato regional Individual da ARCPD – Barragem do Arnóia, Óbidos (Prova Oficial)

Dia 22 | **NPD** | Torneio CA (Carpa Dourada) – Barragem de Olarita, Arraiolos (Prova Oficial)

Dia 30 | **NPD** | Campeonato Regional de Masters (+ 55 anos) – Pista Nabão, Tomar (Prova Oficial)

Legenda:

NA - Núcleo de Atletismo | NA&PP - Núcleo de Aventura & Passeios Pedestres | NB - Núcleo de Bilhar | NM - Núcleo Motard |
NPD - Núcleo de Pesca Desportiva | NT - Núcleo Triatlo



Let's start

A sua jornada!



MUDE O FATO E VENHA CORRER CONNOSCO

Se gosta de correr, conviver e de novos desafios, aceite o convite e junte-se a nós!

Inscreva-se já no Núcleo de Atletismo!

CORRIDA DAS LEZÍRIAS 2023

05 DE MARÇO
VILA FRANCA DE XIRA

CORRIDA DAS LEZÍRIAS VILA FRANCA DE XIRA

No passado dia 5 de Março, o NA participou pelo 8º ano consecutivo na **Corrida das Lezírias em Vila Franca de Xira** com a presença de 4 atletas, nomeadamente o colega Carlos Martins, Hugo Lopes, João Rodrigues e Pedro Vicente.

A prova teve início no Parque Urbano do Cevadeiro às 10h em ponto, passando pelo centro de Vila Franca de Xira em direcção à Lezíria Ribatejana, atravessando a Ponte Marechal Carmona, que proporciona vistas muito bonitas sobre o Rio Tejo, e regressando por fim ao Parque Urbano, local onde estava instalada a Meta.

Mais uma excelente performance dos nossos atletas que honraram com distinção a camisola do CA numa prova de atletismo muito agradável e bem organizada que contou com cerca de 2.000 atletas na totalidade das variantes (corrida principal/minicorrida/corridinha e caminhada) tendo o vencedor deste ano completado os 15,5kms em 51min e 09 seg.

Eis a classificação dos nossos atletas:

Prova: Corrida das Lezírias					
Distância: 15,5Km					
Classificação	Posição Escalão	Dorsal	Nome	Tempo Líquido	Observações
31	8	1187	Hugo Lopes	1:00:23	Record Prova
261	35	746	Carlos Martins	1:13:24	
571	85	748	Pedro Vicente	1:24:45	
698	101	747	João Rodrigues	1:29:37	

Total atletas: 1000

Record NA nesta prova:	Nome	Tempo	Data
	Hugo Lopes	1:00:23	2023



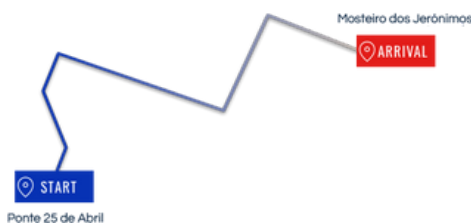
Hugo Lopes foi o mais rápido dos nossos atletas e na prova bateu o recorde do NA por 8 segundos, que anteriormente pertencia a Miguel Gonçalves, com o tempo de 1:00:23!

DA PONTE 25 DE ABRIL AO MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS

No passado dia 12 de Março realizou-se a **EDP Meia Maratona de Lisboa** com a presença de **6 atletas** do NA.

Destaques

- 4 estreantes na distância de 21 km: **Hugo Lopes, Helder Grave, Dulce Silva e Pedro Vicente.**
- **José Mendes** bateu o seu registo pessoal.
- **Dulce Silva** melhorou o seu registo pessoal na passagem dos 5 km.



Distância:				Meia_Maraton		
Classificação	Posição Escalão	Dorsal	Nome	Tempo Líquido	Observações	Observações
2812	376	6109	Hugo Lopes	1:35:47	Estreia na distância	
1590	240	3708	Helder Grave	1:38:16	Estreia na distância	
4309	381	5359	Cândido Alves	1:53:44		
4613	348	7249	Dulce Silva	1:55:46	Estreia na distância	Record Pessoal 5 km
7158	770	8900	Pedro Vicente	2:07:47	Estreia na distância	
9760	1127	7881	José Mendes	2:36:51	Record Pessoal	

Total atletas: 11093

	Nome	Tempo	Data
Record NA nesta prova:	Pedro Costa	1:22:33	2021
Record Masculino na distância:	Pedro Costa	1:22:33	21/11/2021
Record Feminino na distância:	Brigitte Cardoso	1:27:26	05/02/2023



28ª CORRIDA ÁRVORE

UMA CORRIDA HISTÓRICA, NO CORAÇÃO VERDE DE LISBOA E AMIGA DO AMBIENTE.

No passado dia 26 de Março o Núcleo de Atletismo voltou a participar pelo 6º ano na **Corrida da Árvore** (10km) com a presença de 8 atletas.

O grande destaque vai para **Miguel Gonçalves** que subiu ao pódio para receber o prémio do 2º melhor atleta no escalão M40! Fez os 10 km (grande parte em terra batida) em 39:58, sendo agora o **novo recorde do NA** nesta prova.

Eis a classificação dos nossos atletas:

Distância:			10Km		
Classificação	Posição Escalão	Dorsal	Nome	Tempo Líquido	Observações
6	2	132	Miguel Gonçalves	0:39:58	Record Prova
27	6	133	Nelson Costa	0:44:00	1ª prova 10k 2023
163	20	134	Pedro Vicente	0:54:58	
175	14	131	Luís Damilão	0:55:24	
199	26	136	Miguel Vinagre	0:56:29	Record Pessoal Ano
294	56	129	João Manuel Ferreira	1:02:51	
371	14	128	Carla Batista	1:06:51	
383	46	130	José Mendes	1:08:24	1ª prova 10k 2023
			Bruno Rocha		Não participou
			Ricardo Marques		Inscrição paga

Total atletas: 484

	Nome	Tempo	Data
Record NA nesta prova:	Miguel Gonçalves	0:39:58	2023
Record Masculino na distância:	Miguel Gonçalves	0:36:16	28/01/2023
Record Feminino na distância:	Brigitte Cardoso	0:41:04	17/12/2022





ATÉ 1K CORRIDA DA PEQUENADA
DIA 1 DE ABRIL (DOS 3 AOS 17 ANOS)

5K FUN RUN
DIA 2 DE ABRIL

10K CORRIDA BE
DIA 2 DE ABRIL

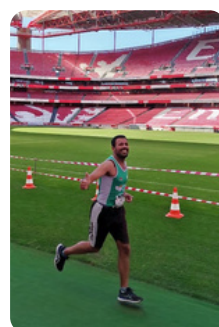
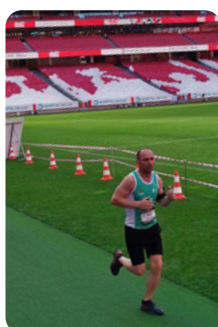
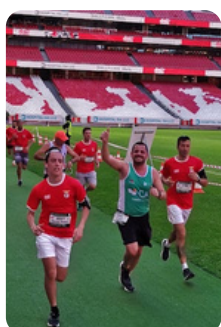
CORRIDA BENFICA ANTÓNIO LEITÃO

O NA esteve presente na **15ª Corrida BENFICA – António Leitão**, em Lisboa, que contou com a presença de **12 atletas**.

Um Domingo solarengo com céu limpo e temperaturas amenas, condições ótimas para a prática da modalidade que proporcionaram uma agradável prova aos seus participantes.

A prova teve início na Avenida Machado Santos, junto ao Estádio do Sport Lisboa e Benfica, passando pelas zonas de Telheiras e Carnide, seguindo depois para a Avenida Lusíada. Pela mesma avenida, invertendo o sentido, fez-se o regresso ao estádio da Luz para uma passagem sempre emotiva no seu interior, pelo relvado e finalizando o percurso na Praça Centenarium junto à estátua do ilustre futebolista Eusébio da Silva Ferreira, onde se encontrava localizada a meta do evento.

Uma excelente participação dos 12 atletas do Núcleo de Atletismo - CCDCAM, que honraram as nossas cores numa prova de atletismo divertida e bem organizada que contou com aproximadamente 9.000 participantes, tendo o vencedor da corrida completado os 10 kms em menos de meia-hora (29 minutos e 52 segundos), para tal correndo num impressionante ritmo médio de 20,09 km/h.





ATÉ 1K CORRIDA DA PEQUENADA
DIA 1 DE ABRIL (DOS 3 AOS 17 ANOS)

5K FUN RUN
DIA 2 DE ABRIL

10K CORRIDA BENFICA
DIA 2 DE ABRIL

O O R R
O O R O
O

AS PRESENÇAS DOS ATLETAS DO CCDCAM

Parabéns aos nossos 12 Atletas!



Prova: Corrida Benfica António Leitão					
Distância: 10Km					
Classificação	Posição Escalão	Dorsal	Nome	Tempo Líquido	Observações
207	30		Helder Grave	0:43:41	Record Pessoal
321	54		Carlos Martins	0:45:26	1ª prova 10k 2023
346	51		Gonçalo Ferreira	0:45:46	Record Pessoal Ano
394	66		Nuno Silva	0:46:29	1ª prova 10k 2023
833	141		Luis Zêzere	0:48:17	1ª prova 10k 2023
1353	15		Luisa Mourão	0:54:16	1ª prova 10k 2023
1360	346		Diogo Gomes	0:53:37	Estreia na distância
1666	250		Miguel Mendanha	0:56:54	1ª prova 10k 2023
2569	570		Rafael Loureiro	1:04:03	Estreia na distância
2602	65		Carla Batista	1:04:32	
2605	354		Miguel Vinagre	1:04:34	
3301	200		Joana Pereira	1:16:32	
Total atletas:			12		
			Nome	Tempo	Data
Record NA nesta prova:			Ricardo Patrício	0:37:35	2015
Record Masculino na distância:			Miguel Gonçalves	0:36:16	28/01/2023
Record Feminino na distância:			Brigitte Cardoso	0:41:04	17/12/2022

Recordações das Corridas do Benfica 2014-2019





CORRIDA CAIXA LISBOA - 10 KM

No passado dia 16 de Abril o Núcleo de Atletismo participou na 1ª edição da **Corrida Caixa** (10km), prova, em circuito urbano, com partida e chegada do Edifício-Sede da CGD, com a presença de 13 atletas.



Prova bastante rápida que proporcionou alguns bons tempos. Destacamos:

- **Nelson Costa** bateu o recorde pessoal baixando pela 1ª vez a barreira dos 40';
- Na 2ª participação na distância de 10k, **Diogo Gomes, Rafael Loureiro** e **José Mendes** melhoraram os seus registos pessoais;
- **Gonçalo Ferreira, Miguel Vinagre** e **Luisa Mourão** fizeram a prova mais rápida no presente ano;
- Estreia oficial de **Bruno Azevedo** com a nossa camisola.



Parabéns a todos os participantes por mais uma meta alcançada!

Nota: Consulte a classificação dos nossos atletas [aqui](#).

LISBON ECO MARATHON

No passado dia 7 de Maio, o Núcleo de Atletismo participou pela 1ª vez no **Lisbon Eco Marathon** com a presença de oito (8) atletas repartidos em 3 distâncias (Maratona, Meia-Maratona e 12k).

Destacamos:

- **Hugo Lopes** e **Tomás Faria** são os novos maratonistas do NA.
 - **Hugo Lopes** foi o 5º classificado da geral e o mais rápido no seu escalão. Está de parabéns! De realçar ainda para o facto de ter feito o 5º melhor tempo do NA num percurso (na sua grande maioria) de trail.
- **João Rodrigues** estreou-se na distância da Meia-Maratona.

Momentos



Nota: Consulte a classificação dos nossos atletas [aqui](#).

Para informações ou inscrever-se no **Núcleo de Atletismo** envie email para ccdcam.atletismo@creditoagricola.pt ou aceda ao site ccdcam.pt, na área do Núcleo e inscreva-se em "Inscrever-se neste Núcleo".



VI LISBOA GREEN TRAIL (MONSANTO)

No passado dia 28 de Maio o Núcleo de Atletismo participou pela 1ª vez no **Lisboa Green Trail** com a presença de dez (10) atletas repartidos em 2 distâncias (22k e 12k).



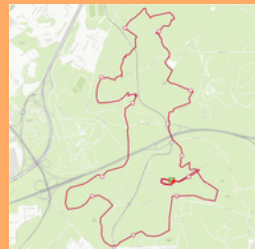
Da esquerda para a direita: Gonçalo Ferreira, João Sousa, João Nunes, Cândido Alves, João Tobias, Paula Neto, Tomás Faria, Rafael Loureiro, Rui Melo e Pedro Vicente.

Destaque para:

- **Tomás Faria** e **Gonçalo Ferreira** foram os mais rápidos do NA nas distâncias de 22k e 12k, respectivamente.
- Regresso às provas de **João Tobias**, depois de uma ausência, bem notada, de mais de 3 anos.

Parabéns a todos os participantes, por mais uma meta alcançada!

Trail Curto k12+



Trail Longo k22+



A classificação dos nossos atletas por distância:

			Prova:	Lisboa Green Trail (12km)	
			Distância:	12km	
Classificação	Posição Escalão	Dorsal	Nome	Tempo Líquido	Observações
34	10	74	Gonçalo Ferreira	1:00:30	
161	51	728	Pedro Vicente	1:16:06	
184	44	726	João Sousa	1:18:12	
301	66	725	João Nunes	1:27:29	
292	64	729	Rafael Loureiro	1:27:56	
			Luís Zêzere		Inscrição paga
			Rui Melo		Inscrição paga

Total atletas: 493

	Nome	Tempo	Data
Record NA nesta prova:	Gonçalo Ferreira	1:00:30	2023

			Prova:	Lisboa Green Trail (22km)	
			Distância:	22Km	
Classificação	Posição Escalão	Dorsal	Nome	Tempo Líquido	Observações
43	24	88	Tomás Faria	1:57:53	
126	18	86	Cândido Alves	2:17:21	
185	66	87	João Tobias	2:39:55	
212	8	94	Paula Neto	2:58:55	
			Nelson Costa		Inscrição paga

Total atletas: 223

	Nome	Tempo	Data
Record NA nesta prova:	Tomás Faria	1:57:53	2023

Núcleo de Aventura & Passeios Pedestres

Pare de sonhar e comece a caminhar

Let's start

A sua jornada!



CAMINHAMOS JUNTOS?

Se gosta de uma boa caminhada e descobrir novos locais de forma descontraída... inscreva-se no NA&PP.

Esperamos por Si!



PENÍNSULA ENCANTADA DE DORNES

A Aventura

Decorridos três anos, finalmente, o Núcleo Aventura e Passeios Pedestres teve condições para realizar um evento de “fim de semana”, reunindo os membros mais entusiastas destes passeios e aventuras!

Assim, no dia 25/02/2023 um animado grupo de 53 caminheiros rumou a Dornes (Ferreira do Zêzere), onde, durante o fim de semana, além usufruir das lindas paisagens daquela “Península Encantada”, participou também em actividades do agrado de miúdos e graúdos!

O nosso programa no sábado foi inaugurado com uma caminhada de cerca de 6Km na bela península de Dornes, seguido de tour com almoço na Albufeira de Castelo do Bode, a bordo do barco São Cristóvão e estadia no Centro de Férias e Formação do SBSI.

No domingo houve ainda lugar a uma divertida manhã, recriando os Jogos Medievais na Terra Mítica dos Templários, com todos os participantes no cenário, com “traje de época” 😊

É este o espírito do NA&PP e dos já tantos que dela fazem parte!



Breve convidaremos para novo desafio!

POR TERRAS SALOIAS E ALDEIA DA MATA PEQUENA



A Aventura

A pitoresca Aldeia da Mata Pequena, a 10 minutos de Mafra, o antigo Vulcão, o Penedo do Lexim, o Rio Lizandro, a Ponte Romana e, os moinhos velhos do Lexim, foram as propostas apresentadas aos Caminheiros e amigos do NA&PP.

Caminheiros

Mais uma caminhada do NA&PP que foi um sucesso, com a participação de **48 caminheiros**: colaboradores da Caixa Central, CA Serviços, CCAM de Entre Tejo e Sado e alguns familiares.

Pelos caminhos...

Iniciámos a nossa caminhada às 09:30 no nosso ponto de encontro, junto à Igreja de Cheleiros, seguindo o percurso junto às margens do Rio Lizandro, subindo depois a encosta até à Aldeia da Mata Pequena. Tivámos também oportunidade de conhecer o Penedo do Lexim, um antigo vulcão, podendo daqui apreciar toda a beleza desta região saloia, regressando de seguida ao ponto de partida. Foi um percurso de cerca de 14,5km de boa disposição.

Mais um dia de aventura, contacto com a natureza e convívio da família CA.



MUSEU DO AZULEJO E FADOS



Cultura também é Aventura

No dia 15 de Abril realizou-se um evento que misturou aventura e eventos culturais.

Assim, o dia começou com uma pequena caminhada de 2,6 Km, seguido de uma visita ao Museu do Azulejo e para terminar de uma forma diferente e bem animada, uma noite de fados com jantar!

Ponto de Encontro. Deu-se início à caminhada desde Cabo Ruivo até ao Museu do Azulejo (que se encontra instalado no antigo Convento da Madre de Deus), seguido de visita ao mesmo.



Aqui, tivemos a oportunidade de participar na Oficina do Azulejo, em que cada participante, durante 1h, deu asas à sua imaginação para criar a sua obra de arte, o seu próprio azulejo.



Como o grupo era grande foi dividido em dois: enquanto metade realizava a visita, a outra metade pintava. Ao fim de uma hora trocaram-se os grupos.

Após a maravilhosa visita ao Museu do Azulejo, voltámos ao ponto de encontro (+2,6 Km), onde pudémos apreciar o rio Tejo em final de dia.

Às 20h rumámos aos fados em Alfama, no Restaurante/Casa de Fados “Vamos ao Algarve”, onde vivemos momentos de boa disposição, boa música, e em que alguns caminheiros, aventuraram-se a entoar algumas “notas” fadistas.



Let's start

A sua jornada!



MOTIVAÇÃO EXTRA???

Se gosta de jogar bilhar nos tempos livres, mas pretende alguma competição à mistura, nós estamos à sua espera!

Inscreva-se já no Núcleo de Bilhar!



6º TORNEIO INTERNO DO CCDCAM

O nosso "Campeão"

Prestes a terminar mais uma época desportiva sob a égide da Federação Portuguesa de Bilhar, realizou-se no fim de semana de 11 e 12 de Março, o 6º Torneio interno do CCDCAM, torneio que simboliza o auge dos eventos realizados por este Núcleo, em função da satisfação que é alear a competição à sã convivência entre todos os Membros.

Desta vez, o evento foi realizado em Odeceixe, local aprazível onde fomos muito bem recebidos durante todo o fim de semana.

Após duas belas jornadas onde apesar da vontade comum em vencer, o que imperou foi o companheirismo, culminou com a vitória do nosso Colega João Chumbinho (CCAM Sotavento Algarvio) que na final venceu o nosso Colega João Salgadinho (CCAM Algarve).



Antes do término da época desportiva, iremos ainda participar no Torneio Inter-Bancário, organizado pelo MAIS Sindicato, com o intuito de uma vez mais, conseguirmos a **revalidação dos inúmeros títulos já conquistados.**

Pare de procrastinar e comece a pedalar

Let's start

A sua jornada!



ENCONTRE O CAMINHO

Se gosta de andar de bicicleta e quer desafiar-se, mas não tem com quem, nós estamos à sua espera!

Inscreva-se já no Núcleo de Ciclismo!

POR VALES E MONTES DA CHARNECA GLORIANA

Mulher com Garra

1º lugar do pódio (escalão numa prova individual)



"No passado dia 12 de Março foi dia de rumar até Glória do Ribatejo para participar no "15º PASSEIO DE BTT – Por Vales e Montes da Charneca Gloriana".

Por ser uma zona que Charneca, já se previa ser uma prova divertida e com alguma exigência, uma vez que iria acumular em 34km cerca de 550 D+. Não faltaria a pedra típica e aquelas subidas que fazem queimar.

A prova contou com um total de 8 atletas femininas, em que 5 eram do meu escalão.

A premissa era não cair e acabar a prova, no entanto, fui-me sentido confortável e sempre acompanhada por outros atletas que lá iam dando dicas soberbas, assim as 2h03 passaram a voar. Percurso muito bem sinalizado, vários single tracks que deram para criar a fila indiana tão tradicional que quando um desmonta todos tem de seguir o exemplo.

É claro que não podia faltar os abastecimentos típicos que tão bem caracterizam estas provas (a bifana e sandes de courato) e que por sinal só lhes senti o cheiro (risada).

Não conhecendo as outras meninas, fui gerindo o esforço e só soube da minha classificação quando cruzei a meta e a *Speaker* anunciou que seria a 1ª senhora a cruzar a meta.

Orgulho no resultado e logo na 1º prova com as cores do grupo desportivo ter alcançado o lugar cimeiro do pódio.

Que venham mais provas com bons resultados desportivos."

Brigitte Sousa Cardoso - Glória do Ribatejo



PEDALAR PARA A VITÓRIA!

Hernâni G. Neto

1º lugar do pódio (Master 60 Masculino)

No passado dia 16 de Abril, Hernâni Neto da CCAM do Algarve congratulou o Núcleo de Ciclismo do CCDCAM e o CA com um honroso 1º lugar no pódio, naquela que foi a 17ª Edição "Abas da Geada 2023" em Santa Catarina da Fonte do Bispo, Tavira, Faro.

Muitos parabéns!

Aguardamos por mais vitórias!





Let's start

A sua jornada!



VENHA MARCAR GOLOS!

Para informações ou inscrever-se no Núcleo de Futebol envie email para ccdcam.futebol@creditoagricola.pt ou aceda ao site ccdcam.pt, na área do Núcleo e inscreva-se em "Inscrever-se neste Núcleo".



Let's start

A sua jornada!



GOSTAVA DE TER A EXPERIÊNCIA DE JOGAR GOLFE?

O CCDCAM dá-lhe o incentivo que precisa.

Inscreva-se já no Núcleo de Golfe!

NÚCLEO DE GOLFE DO CCDCAM VENCE PELA 1ª VEZ TORNEIO INTERBANCÁRIO

A Equipa de jogadores do Núcleo de Golfe do CCDCAM vence pela primeira vez o Torneio Interbancário!

No dia 25 de Abril realizou-se no campo de golfe da Quinta da Beloura, o 1º Torneio do IX Circuito Interbancário de 2023.

A equipa do CCDCAM representada por sete (7) jogadores em dez (10) possíveis (contavam os 5 melhores resultados individuais), venceu este 1º torneio na classificação NET, seguido pela CGD (2º lugar) e pelo Novo Banco (3º lugar).

A representar as cores do CCDCAM estiveram presentes os jogadores: Afonso Ferreira, João Rosário, Rui Duarte, José Livro, Campos Marques, Paulo Ferreira e João Carvalho.

O torneio contou ainda com a participação do Clube Santander Totta, que venceu na classificação GROSS, do Clube Millennium BCP e do Banco de Portugal.

O 2º Torneio do IX Circuito Interbancário realizar-se-á no dia 1 de Novembro, no campo de golfe da Quinta do Peru, em Sesimbra.



Da esquerda para a direita: Afonso Ferreira, João Rosário, Rui Duarte, José Livro, João Machado (organização - Santander), Campos Marques, Paulo Ferreira e João Carvalho.

Almoço de entrega de prémios do 1º Torneio realizado no Hotel Pestana Sintra

Muitos parabéns pela vitória!
Agradecemos a participação de todos os jogadores!



A sua jornada!



**VENHA CONNOSCO
NESTA VIAGEM!**

Inscreva-se já no Núcleo Motard!



VIAGEM RUMO AO CENTRO DE PORTUGAL, SANTIAGO DA GUARDA

Bem-vindo 2023, com muitas curvas!

Realizou-se no passado dia 11 de Fevereiro, aquela que foi a primeira actividade de 2023, do Núcleo Motard. Esta actividade designada de Almoço de Arranque de Actividades, é como o nome sugere, o pontapé de saída para o início das actividades anuais.

Após o passeio de mota e ainda antes de almoço, visitámos o complexo Monumental de Santiago da Guarda, Monumento Nacional desde 1978 e único exemplar de arquitetura manuelina do concelho. Reúne no mesmo espaço uma torre quatrocentista com base medieval, reconstruída sobre as ruínas de uma Villa Romana dos séculos IV e V e um paço manuelino.



No decorrer do almoço foram discutidos assuntos de dinâmica interna do Núcleo, tais como o fecho de contas de 2022, o Plano de Actividades para 2023, entre outros.

O regresso a casa fez-se, como sempre, de forma tranquila e com mais um dia bem passado na memória.

Este evento, de âmbito cultural e recreativo, teve lugar em Santiago da Guarda, uma aldeia do Concelho de Ansião, onde juntámos **28 Membros** do Núcleo e familiares.



PASSEIO CONVÍVIO A CAMPO MAIOR

Sobre Rodas

Dia 22 de Abril realizámos mais uma, a segunda, das actividades do Núcleo Motard do Plano de Actividades para 2023. Desta feita tratou-se de um “Passeio Convívio a Campo Maior”, de âmbito recreativo e cultural.

Chegámos a Campo Maior a meio da manhã prontos para visitar a obra do “Sr. Rui Nabeiro”, sendo esta uma forma singela de a dignificar e de valorizar. Um exemplo para todos. Obrigado Sr. Rui Nabeiro pelo seu exemplo, sendo esse o maior legado que nos deixa!

Visitámos a Adega Mayor, onde se dá a vinificação dos 200 hectares de vinha e, de seguida, tivemos o prazer de passar pelas experiências do Centro de Ciência do Café. Vale a pena!

Entretanto, chega a hora do almoço o qual se realizou no excelente restaurante “Faisão” em Campo Maior, que albergou os 43 participantes nesta actividade.

Aproveitámos a oportunidade para entregar o Colete definitivo do Núcleo Motard ao Joaquim Paixão, assim como tivemos o prazer de entregar três Coletes de Prospect (Bruno Tiago, João Pereira, Ruben Antunes). A Todos, mais uma vez damos as boas vindas e expressamos a satisfação pela fantástica integração no Núcleo.

Como diria o Sr. Rui Nabeiro:
“Se todos quiséssemos,
O mundo era maravilhoso...
O mundo era extraordinário!”





RALLY PAPER 2023

2023 INICIA COM UM
Novo NÚCLEO NA
ÁREA DO DESPORTO:
O PADEL

TEM COMO PRINCIPAIS FINALIDADES A
DINAMIZAÇÃO DA MODALIDADE E A
PROJEÇÃO DA MARCA
CRÉDITO AGRÍCOLA /CCDCAM
POR VIA DAS DIVERSAS ACTIVIDADES
DOS SÓCIOS ESPALHADOS DE NORTE A
SUL DO PAÍS, INCLUINDO ILHAS.



Let's start

A sua jornada!



NOVO NÚCLEO 2023

Para informações ou inscrever-se no Núcleo de Padel envie email para ccdcam.padel@creditoagricola.pt ou aceda ao site ccdcam.pt, na área do Núcleo e inscreva-se em "Inscrever-se neste Núcleo".



A sua jornada!



PARA OS AMANTES DA PD!

Gostava de conhecer um pouco mais sobre a actividade de Pesca Desportiva e integrar uma equipa?

Inscreva-se já no Núcleo de Pesca Desportiva!



CAMPEONATO REGIONAL SÉNIOR 2023

Realizaram-se nos dias 19 de março e 16 de abril respetivamente na Barragem de Magos e na Pista Internacional de Pesca Desportiva de Cabeção, as duas primeiras provas do Campeonato Regional Sénior 2023 da ARCPD.

O CCDCAM foi representado por Luis Costa, que na prova inicial, uma prova bem difícil em que o tempo não ajudou por causa do vento, fez o peso total de 0.500 gramas, ficando pelo 6º lugar na zona.



Já na prova de Cabeção logrou a captura de 1.200 de pescado que deu na classificação de zona um 4º lugar, numa pista classificada como bastante difícil e técnica, em que a perícia e a sorte contam muito.

À mercê destes resultados está na classificação geral, a entrada para a 3ª prova que se irá disputar no dia 18 de junho na Barragem de Montargil, num modesto 13º lugar da geral.



TAÇA "ASSOCIAÇÃO REGIONAL CENTRO DE PESCA DESPORTIVA" 2023

1ª Prova da Taça ARCPD

Decorreu no passado dia 07 de abril a 1ª **prova da Taça ARCPD** na Pista Internacional de Pesca Desportiva de Cabeção, no formato eliminatórias. Luis Costa e João Candeias foram os atletas do CCDCAM a participarem nesta prova, embora João Candeias, por motivos de força maior, não pudesse comparecer. Já Luis Costa fez uma prova Q, B, mantendo um ritmo que lhe permitiu capturar um pouco mais de 500 gramas, cumprindo assim o objectivo para passar à fase seguinte, a realizar dia 8 de Junho na Barragem de Montargil.



1ª PROVA INTERBANCÁRIO MAIS

Realizou-se no dia 20 de Maio, na Barragem de Odivelas (Alentejo), a 1ª Prova do Interbancário 2023.

Numa prova em que participaram 42 pescadores, de 47 inscritos, o CCDCAM foi representado por Luis Costa, Carlos Laranjeira, António Ferreira, Pedro Diogo, e ainda João Candeias que foi como individual.

Prova que se adivinhava difícil, por causa das características específicas da barragem que além de já ser por natureza profunda, está na cota máxima.

Os atletas do CCDCAM fizeram tudo para dar a volta à situação e isso ficou bem demonstrado na classificação da prova.

Assim na:

- zona A - Carlos Laranjeira 1º com 7.795 gramas (Candeias fez 4º com 0.017 gramas)
- zona B - António Ferreira 1º com 6.635 gramas
- zona C - Luis costa 3º com 3.065 gramas
- zona D - Pedro Diogo 5º com 0.0005 gramas

Na classificação geral por equipas o CCDCAM está em 1º com 10 pontos, 3 a mais que o 2º classificado o Novo Banco A.

Segue-se, agora, dia 17 de Maio, na Barragem de Magos, a 2ª prova deste campeonato, em que a equipa vai moralizada para continuar a fazer bem de forma a consolidar o 1º lugar.





Let's start

A sua jornada!



NATAÇÃO + CICLISMO + CORRIDA

Adora desporto e gostava de praticar três actividades numa só prova? Somos o Núcleo certo para si!

Inscreva-se já no Núcleo de Triatlo!

1ª PROVA DE TRIATLO 2023 “II TRIATLO DE SANTO ANDRÉ”



Hugo Lopes

O nosso **Triatleta Hugo Lopes** participou na 1ª prova de Triatlo de 2023, no passado dia 19 de Fevereiro de 2023, evento organizado pela "Federação de Triatlo de Portugal" em **representação do Centro de Cultura e Desporto do Crédito Agrícola Mútu**.

O formato da prova era um triatlo *Sprint* que consiste em nadar 750 metros, pedalar 20kms e correr 5kms.

Para primeira prova do ano o resultado foi bastante bom permitindo ao nosso atleta um 11º lugar no escalão de 35-39 anos, com o tempo total de 1h13 minutos (00:15:44 na natação, 00:03:14 na 1ª transição, 00:33:28 na bicicleta, 00:00:56 na 2ª transição e 00:19:43 na corrida).

O Núcleo de Triatlo do CCDCAM agradece o empenho e a prestação do Hugo Lopes e deseja uma evolução sustentada nas próximas provas.

Voz do Atleta - Preparação, Foco e Aprendizagem

“Fui a Santiago do Cacém participar na prova de triatlo de Santo André para começar a minha aventura na modalidade. Após dois meses de treino nas 3 vertentes e seguindo os conselhos do treinador João Lucas Coelho fui à aventura e juntei-me nesta prova onde estavam inscritos 295 atletas. Num dia de frio, com nervos à mistura e alguma confusão na preparação dos parques de transição devido à minha inexperiência fiz o *check in* e verificações com sucesso. Vesti-me e preparei-me para arrancar junto de muitos atletas de todas as idades com experiência e muito bem preparados.

A parte mais difícil foi a inicial, a natação, a água encontrava-se a 13º o fato era obrigatório devido à baixa temperatura mas nem o fato nem a emoção dava para aquecer de tão gelada a água. Fui cauteloso quando foi dada a partida mas a confusão de tantos atletas juntos era grande, mas cheguei ao fim sem percalços. A transição para o ciclismo correu bem apesar da inexperiência e depressa juntei-me a um grupo com o qual percorri toda a secção de ciclismo num bom ritmo. Chegada à secção de corrida a transição é mais simples e também correu bem tal como a secção da corrida.

Foi um começo onde dei o meu melhor e foi óptimo para perceber o alto nível da maioria dos atletas e onde aprendi muito para as próximas provas para poder ir melhorando em todas as secções e transições.”

CCDCAM NO HALF IRON MAN DE SETÚBAL

Decorreu no dia 02 de Abril de 2023 a 7ª edição do **Half Iron Man** de Setúbal.

Esta prova com as distâncias de 1900 mts de natação, 90 kms de bicicleta e 21kms de corrida é uma das provas de Triatlo mais exigentes, com excepção da prova Iron Man (3.8 kms natação, 180kms de bicicleta e 42 kms de corrida).

O Centro de Cultura e Desporto do Crédito Agrícola Mútuo fez-se representar por 2 atletas na prova, o Hugo Lopes e o Ricardo Marques numa prova com cerca de 700 atletas.

Os dois tiveram desempenhos acima da média e representaram com distinção as cores do Crédito Agrícola.

O Hugo Lopes enquanto Age Group 35-39 teve um tempo total de prova de 5h12 (247º na geral e 54º do seu Age Group) com 34'48" na natação 02h47'57" na bicicleta e 1h44'46" na corrida, enquanto que o Ricardo Marques Age Group 40-44 (348º na geral e 80º do seu Age Group) fez o tempo total de 05h33', com 34'37 na natação, 03h02'25" na bicicleta e 1h47'44" na corrida.

O CCDCAM endereça desde já aos dois atletas, os parabéns pela conclusão com brilhantismo deste exigente desafio, numa prova de Triatlo que é só por si, das mais duras que temos no panorama do Triatlo federado em Portugal.

Melhores e mais participações se avizinham e endereçamos, desde já, o desafio a quem queira vir experimentar Triatlo no CCDCAM.

Conheça os testemunhos dos dois atletas em Núcleos | Triatlo [aqui](#).



Hugo Lopes



Ricardo Marques



CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO SPRINT

O Centro de Cultura e Desporto do Crédito Agrícola Mútuo esteve representado pelo Hugo Lopes no XXXVI Triatlo de Oeiras - Campeonato Nacional Individual de Triatlo Sprint no passado dia 16 de Abril, prova em formato Sprint (750mts natação, 20kms bicicleta e 5 kms de corrida) organizada pela Federação Portuguesa de Triatlo.

O Triatlo de Oeiras é uma das provas de Triatlo com mais pergaminhos em Portugal.

O nosso Hugo Lopes mais uma vez esteve em grande destaque e continua a mostrar evolução de prova para prova.

Classificou-se em 56º de um total de 126 atletas no grupo de idade 18/39 com o tempo total de 1h06.

O testemunho do Hugo:

"Fomos para a nossa 3ª prova da Taça de Portugal desta vez em Lisboa na Praia da Torre em Oeiras com o intuito de continuar a melhorar. Num dia de muito sol e calor e com a prova a começar às 13h30 sabia que não ia ser tarefa fácil.

Muitos atletas para o arranque na natação, com partida na areia para secção de natação, mas consegui nadar sem grandes sobressaltos e fazer uma boa primeira parte da prova.

(...)"

Continue a ler o testemunho do Hugo [aqui](#).



**A MINHA META ERA CONSEGUIR BAIXAR
DOS 1H10MIN E CONSEGUI**



XXXVIII TRIATLO CIDADE DE PENICHE (CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES)

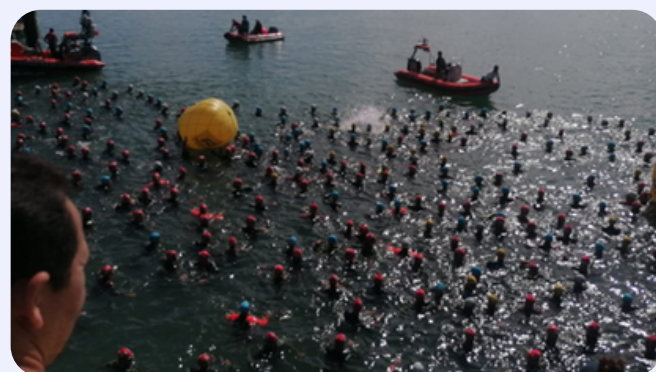
O CCDCAM fez-se representar em mais uma etapa do Campeonato Nacional de Triatlo, distância Sprint (750mts natação, 20kms bicicleta e 5kms de corrida), desta feita em Peniche no passado dia 06 de Maio, pelo nosso Triatleta Hugo Lopes.

O Hugo Lopes que competiu no escalão de 35-39 anos completou a prova em 1h14 minutos sendo 00:15:06 na natação 00:37:00 na bicicleta e 00:19:41 na corrida, tendo-lhe valido um 17º lugar no seu escalão.

O Hugo continua a sedimentar processos e habitação a este figurino de provas e aos poucos começa a denotar mais à vontade nas competições o que antevê ainda melhores participações futuras.

O testemunho do Hugo:

"Rumámos a Peniche para a 5ª prova do ano, 4ª na distância Sprint a contar para o Campeonato Nacional de Clubes. Quando cheguei estava a chover em Peniche mas as nuvens depressa foram embora e o sol deu o ar de sua graça. Com mais de 1.000 atletas inscritos para o dia e cerca de 500 para o Nacional de Clubes ia ser um arranque complicado na secção inicial de natação (conforme se pode ver pela fotografia).



A partida foi dada com os atletas alinhados dentro de água o que gerou alguma confusão inicial, o que nos fez ficar mais de 15min parados dentro de água o que não foi fácil de gerir antes da partida. Após o tão desejado arranque e com a habitual confusão na partida não foi fácil colocar um ritmo regular. A saída do percurso de natação acabava numas escadas com muito musgo que se transformou em mais um desafio para conseguir sair da água.

Na transição para o ciclismo (...)"

Continue a ler o testemunho do Hugo [aqui](#).

XI TRIATLO LONGO DE CAMINHA (CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES)

O CCDCAM fez-se representar em mais uma etapa do Campeonato Nacional de Clubes, distância Longa (1.900mts natação, 90kms bicicleta e 20.5kms de corrida), desta feita no XI TRIATLO LONGO DE CAMINHA - CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES no passado dia 27 de Maio, pelo nosso Triatleta Hugo Lopes.

O Hugo Lopes que competiu no escalão de 35-39 anos, completou a prova em 4h46 minutos tendo gasto 00:37:41 na natação, 02:30:53 na bicicleta e 01:33:51 na corrida, o que lhe valeu um brilhante 23º lugar no seu escalão.

O Hugo continua a evoluir e a denotar cada vez mais à vontade nas competições, o que se pode, desde já concluir, pela melhoria significativa face à última prova com este formato que fez, à que subtraiu cerca de 26 minutos.

O Testemunho do Hugo:

"Foi a hora de tentar completar o meu segundo Triatlo Longo, desta vez o famoso Triatlo de Caminha. Desta vez já ia com uma noção real da dificuldade que ia ter depois de ter feito o Half IronMan de Setúbal o que ia ser uma ajuda na gestão da corrida.

Parti com o objectivo de tentar melhorar o tempo de Setúbal de 5h12min que sabia iria ser uma tarefa difícil e por isso tentei melhorar em todas as vertentes e para isso teria de ter uma melhor Nutrição ao longo da prova para evitar quebrar na corrida, como tinha acontecido no Half IM de Setúbal.

Seguindo os conselhos do meu mentor (...)"



Continue a ler o testemunho do Hugo [aqui](#).



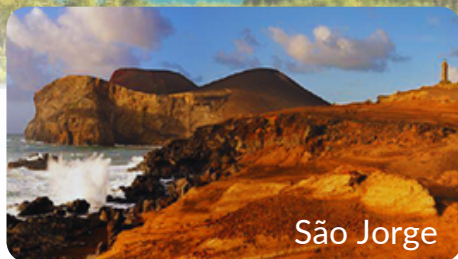
ESCAPADELA Cultural AÇORES



11 a 15 de Outubro de 2023



Pico



São Jorge



Faial

TRIÂNGULO AÇOREANO 5 DIAS / 3 ILHAS

O **CCDCAM** vai proporcionar aos seus sócios uma viagem inesquecível aos Açores, em condições especiais, que inclui a visita às ilhas do Pico, São Jorge e Faial.

Viagem de 5 dias / 3 ilhas

Preço por pessoa:

Quarto duplo: 850€ *

Suplemento para quarto individual: 125

****Inclui viagem, seguro de viagem, estadia, excursões e transferes, visitas guiadas, todas as refeições (excepto última).***

Valor para o mínimo de 25 participantes.

Formas de pagamento:

Pagamento único ou em **7 prestações**, a serem liquidadas a partir de 23/06/2023 até 25/12/2023, com plano de pagamentos a apresentar a posteriori em função do nº de participantes.

INSCRIÇÕES:

1. Inscrições aceites até dia **26 de Maio (inclusive)**
2. Deverá ser usado o **formulário de inscrição** enviado por email
3. Deverá ser **remetida cópia do cartão de cidadão de todos os participantes**
4. Preenchimento do documento de Autorização de Consentimento, procedimentos legais para marcação de viagem

Recordamos que para que a viagem anual se realize é necessário um número mínimo de 25 participantes.

Parceiro: globalis

Esperamos por si na próxima viagem!

Não vai querer perder a Escapadela Cultural de 2024!

TODOS JUNTOS

PELA

MARIA

RECOLHA DE TAMPINHAS

COMO POSSO APOIAR ESTA INICIATIVA?

Para colaborar, basta entregar e/ou enviar as suas tampas na Caixa Central, ao cuidado do Centro de Cultura e Desporto.

Ajude-nos a ajudar!

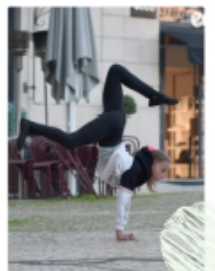
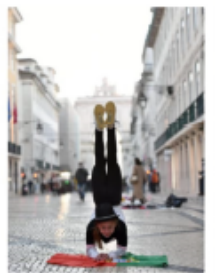
CADA TAMPINHA FAZ DIFERENÇA.



A **MARIA** tem 13 anos. O seu percurso na Ginástica Acrobática ficou marcado pela representação do nosso país em dois campeonatos do mundo e num campeonato da Europa. Em dezembro de 2022, sofreu um acidente durante um treino com consequências muito graves. Para a sua reabilitação, assim como para a adaptação das condições domiciliárias, irá precisar da ajuda de todos nós.

#JUNTOSPELAMARIAMENDES

UM DIA DE CADA VEZ
TODOS OS DIAS



NOVAS PARCERIAS

A SEREM DESENVOLVIDAS

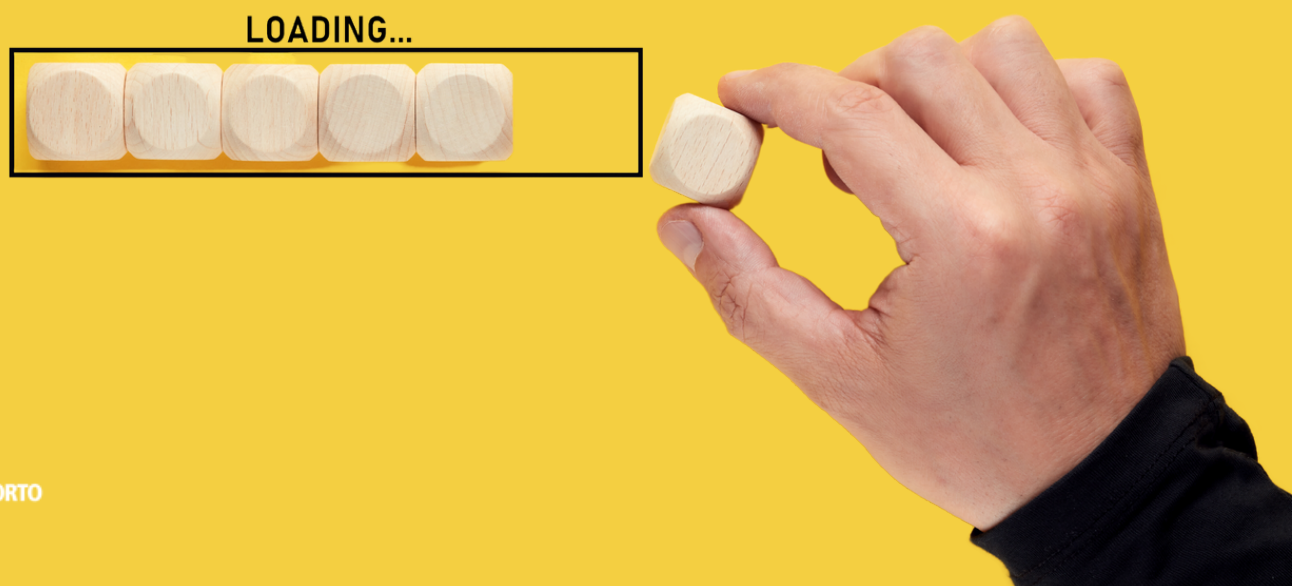
Sabia que os Clientes do CA também podem ser Parceiros do CCDCAM?

Para ser nosso parceiro, basta atribuir condições preferenciais nos seus produtos e/ou serviços aos nossos Sócios.

Valorizamos parcerias que tragam benefícios para os nossos Sócios, na sua Comunidade Local e, também, a nível nacional.

Para a CCAM tem como principal benefício estreitar, ainda mais, o relacionamento comercial com o Cliente.

Envie-nos a sua proposta de parceria para ccdcam.parcerias@creditoagricola.pt



Loading...



**ESTAMOS A TRABALHAR
PARA LHE
PROPORCIONAR
MELHORES EXPERIÊNCIAS
E CRIAR MAIS E
MELHORES BENEFÍCIOS!**

