



DELEGAÇÃO DE LISBOA

43<sup>o</sup>  
ANIVERSÁRIO

## INFORMAÇÃO

Nº73 OUTUBRO 2019



### ATLETISMO

Secção promissora com entrada de novos atletas que este ano conquistaram importantes títulos e classificações em várias provas nacionais.

página 4

### EDITORIAL

Filipe Samarra

## REGRESSO AO TRABALHO

A notícia que mais desejaríamos de incluir neste nosso boletim seria o anúncio do espaço da nova sede, mas apesar de todos os esforços até agora desenvolvidos pelas partes interessadas, durante este período de férias, ainda não foi possível concretizar. Contudo, estamos convictos de que brevemente o poderemos anunciar.

Assim, o Clube continua a sua atividade, por forma a corresponder às expectativas dos nossos associados, dando continuidade a algumas das atividades mais emblemáticas, recorrendo ao estabelecimento de protocolos e parcerias provisórias com outras entidades, com os inevitáveis custos acrescidos, tendo já reiniciado as aulas de Ginástica, Dança, Pintura e Viola, bem como assinalamos o arranque de algumas atividades desportivas, como o Atletismo, o FutSal, o Ténis de Mesa e o Tiro, conforme destaques, não esquecendo a atividade cultural, com nova sessão do Grupo de Leitura já agendada.

Quanto às viagens, concretizámos a programação deste ano, com a realização da viagem a Marrocos e Montanhas Mágicas, estando já esgotada a primeira viagem para 2020, à Indochina (Sudoeste Asiático), e inscrições abertas para a segunda partida, bem como já estão em curso negociações com os nossos parceiros, para a concretização de novos destinos, que correspondam às solicitações dos associados, bem como algumas surpresas, que daremos conta oportunamente.

Por fim, mas não menos importante, destacamos a celebração do nosso 43º Aniversário, que iremos comemorar no próximo dia 24 de Novembro de 2019, Domingo, na Quinta do Paúl, na Ortigosa e para o qual já se encontram inscrições abertas. A realização deste evento será no mesmo local do ano transato, que sofreu obras de beneficiação e nos apresenta um espaço renovado, ainda mais atrativo, que aliado à qualidade do serviço, nos garante uma comemoração condigna. Para que seja um dia em cheio, antes do almoço, teremos uma visita ao Museu do Vidro, na Marinha Grande, instalado no Palácio Stephens onde além da história do vidro através dos séculos, poderemos assistir ao vivo às várias técnicas de lapidação.



## Almoço Comemorativo do 43º Aniversário Inscrições Abertas!

### Parabéns Clube EDP

Faça a festa connosco e tenha um dia em cheio — de manhã visitamos o Museu do Vidro na Marinha Grande e à tarde almoçamos em Leiria na Quinta do Paúl com animação tarde adentro, boa comida e muita música.

página 2



TÉNIS DE MESA

Rui Vicente (EDP); Miguel Vaz (Benfica); Rodrigo Marinho (Benfica), Eduardo Silva (EDP), Diogo Maurício (Benfica), André Venâncio (Benfica), José Dias (Benfica), Tiago Penedos (EDP), Pedro Mendes (EDP)

## Campeonato Distrital de Equipas 2019-2020

Teve início no dia 18 de Outubro, o campeonato Distrital de Equipas no âmbito da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa/Associação Ténis de Mesa de Lisboa. Realizámos as 2 primeiras jornadas, tendo obtido excelentes vitórias perante adversários de boa valia técnica. Estes resultados são fruto de muito trabalho

e dedicação em prol do bom nome do Clube EDP Lisboa : 18 out: Clube Recreativo Leões de Porto Salvo 1 - Clube EDP Lisboa 4; 22 out: Clube EDP Lisboa 4 - Sport Lisboa e Benfica 2. Parabéns Equipa. Parabéns Clube EDP.

O regresso à atividade têm sido efetuada *fora de portas* por não temos instalações para o efeito, o que causará constrangimentos no desempenho dos atletas.

## Almoço Comemorativo do 43º Aniversário

24 de novembro, Ortigosa, Leiria

Foto | <http://quintadopaul.com>



Quinta do Paúl, Ortigosa, Leiria

Este ano rumamos a Leiria para comemorar o 43º Aniversário do nosso Clube. A saída é às 8h da R. Sanches Coelho junto ao parque de estacionamento da EMEL.

Fazemos uma paragem na Marinha Grande onde visitaremos o Museu do Vidro e depois seguimos viagem com destino à Ortigosa/Leiria - Quinta do Paúl para as comemorações do 43º Aniversário — almoço e animação tarde adentro, com boa comida e a música. Às 20h, regressamos a Lisboa.

Fotos | David Cancela



A realização deste evento será no mesmo local do ano transato, que sofreu obras de beneficiação e nos apresenta um espaço renovado, ainda mais atrativo, que aliado à qualidade do serviço, nos garante uma comemoração condigna



### ALMOÇO

Sopa de Legumes Lombinhos de linguado recheados com camarão, guarnecido com ninhos de puré e legumes. Lombinhos de Porco Ibérico, batatinha assada e trilogia de saladas c/ frutas Semi Frio de frutos silvestres, Mousse de chocolate e apontamento de frutas Vinhos Quinta do Paúl, vinhos verdes, sangria vinho rosé, águas, refrigerantes e café.

### LANCHE/BUFFET

Caldo verde Seleção de padaria e azeitonas Arroz de pato, saladas diversas Gambas Queijos e presunto Frutas laminadas Arroz doce, pudim, leite creme, gelatina, doce três sabores, mousse chocolate Pastelaria variada Vinhos Quinta do Paúl, vinhos verdes, sangria vinho rosé, águas, refrigerantes e café.

Bolo de Aniversário e Espumante



### LOCAL DE PARTIDA DOS AUTOCARROS

O local de partida dos autocarros será em Lisboa, na Rua Sanches Coelho (junto ao Parque da EMEL), paralela à Av. 5 de Outubro. O parque é gratuito ao fim de semana e fica próximo da estação de Metro e do Terminal Ferroviário de Entrecampos, bem como do transporte rodoviário, com paragens de autocarro na Av. Forças Armadas e na Av. República (Entrecampos).

Foto | David Cancela



Antes do almoço, teremos uma visita ao Museu do Vidro, na Marinha Grande, instalado no Palácio Stephens onde além da história do vidro através dos séculos, poderemos assistir ao vivo às várias técnicas de lapidação.

### VISITA AO MUSEU DO VIDRO

A história da Marinha Grande, elevada a cidade apenas em 1988, está ligada desde o Sec. XVIII à indústria vidreira e o seu desenvolvimento inevitavelmente associado à iniciativa industrial de Guilherme Stephens, que adquiriu em 1769, a antiga fábrica de John Beare, e patrocinado pelo Marquês de Pombal, associado à abundância de madeira (Pinhal do Rei) e da areia do concelho, foram um motor de desenvolvimento.

A antiga residência do proprietário encontrava-se no perímetro da fábrica e além das diversas oficinas ligadas ao fabrico do vidro, dispunha de outros equipamentos lúdicos, tais como um teatro, jardins e escolas, que hoje integram o Museu do Vidro, onde iremos visitar: **O Núcleo de Artes Decorativas do Museu do Vidro**, instalado no Palácio Stephens (séc. XVIII), espaço de exposições temporárias e ainda a exposição permanente do museu com vidros desde o século XVII até ao século XX;

**A oficina de demonstração de fabrico e decoração do vidro**, na qual é possível observar artesãos a trabalhar ao vivo as técnicas da lapidação do vidro e do vidro de maçarico;

**O Núcleo de Arte Contemporânea do Museu do Vidro**, com dois pisos de exposição de vidro de expressão artística e contemporânea, nacional e internacional.

### Junte-se a nós. Reserve já o seu lugar!

Inscrições e mais informações na Secretaria do Clube

Av. Sidónio Pais N.º 28 - R/c Esq, Lisboa (instalações provisórias) | Tel. 210 017 173 | 210 017 174  
E-mail [clubeedp.lisboa@edp.pt](mailto:clubeedp.lisboa@edp.pt) | Site [www.clubeedp-del-lisboa.com.pt](http://www.clubeedp-del-lisboa.com.pt)





## Cursos de Pintura, Traço/Mancha e Viola

### CURSO DE PINTURA | INSCRIÇÕES ABERTAS

Princípios teóricos e práticos da aguarela, óleo, acrílico, pastel, etc. Elementos visuais e história. Exercícios, temas, criatividade. As aulas tiveram início em outubro e é ainda possível inscrever-se para a turma A e C. Com o encerramento das instalações da Av. Defensores de Chaves, o curso têm agora lugar na Associação Nacional de Professores na Av. Duque de Loulé, 95, 1º dto, Lisboa.



Foto | Andrian Valeanu (<https://unsplash.com/>)

Terça 15 > 17h30; Terça 18 > 20h (Esgotado); Quinta 15 > 17:30h.

### CURSO TRAÇO E MANCHA | ESGOTADO

O curso está dividido em três fases: Exercícios só de traço, com vários materiais; Manchas, com vários materiais; Conjugação do traço e da mancha na construção de imagens.

### AULAS DE VIOLA | INSCRIÇÕES ABERTAS

Ao início da tarde, em dois locais de Lisboa:

Av. Estados Unidos da América 55: Terça, 12h30 > 13h30; Quinta, 12h30 > 13h30 | 13h30 > 14h30;

Av. José Malhoa 25A, Segunda: 12h30 > 14h30.

## DESPORTO E DANÇAS DE SALÃO

### Ginástica de Manutenção e Danças de Salão

As aulas de Ginástica têm lugar nas instalações do Lisboa Ginásio Clube na R. dos Anjos 63 e no Jazzy Dance Studios na R. Almirante Barroso, 52A em Lisboa. Danças de Salão nas instalações do Grupo Desportivo do INE na Av. António José Almeida, Lisboa.

### GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO | INSCRIÇÕES ABERTAS



Aula de Ginástica de Manutenção nas antigas instalações da Av. Defensores de Chaves em Lisboa

Força e resistência muscular, trabalho de circuito — um intervalo do trabalho à hora de almoço ou ao final do dia para nos sentirmos revigorados.

Aulas, Segunda e Sexta, 12h45 > 13h30, no Jazzy Dance Studios com Carina Russo;

Segunda e Quarta, 18h > 18h45 no Lisboa Ginásio Clube com João Melo.

### ALONGAMENTOS E CORREÇÃO POSTURAL | INSCRIÇÕES ABERTAS

Exercícios físicos para uma maior flexibilidade e força muscular, melhoria da respiração, correção de postura e prevenção de lesões. Quarta, 12h45 > 13h30, no Jazzy Dance Studios com Carina Russo.

### DANÇAS DE SALÃO | INSCRIÇÕES ABERTAS

Saboreie cada Passo ao som dos ritmos Afro-Latinos, Salsa, Quizomba, Bachata, Hustle, Tango Argentino e muitos mais! Terças e Quintas, 13h30 > 14h30, no Grupo Desportivo do INE na Av. António José Almeida, Lisboa.

## Montanhas Mágicas e Viagens 2020

Foto | Pedro ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arouca\\_July\\_2014-2a.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arouca_July_2014-2a.jpg))



Concluimos no passado fim de semana a programação da Delegação de Lisboa para este ano, com a realização do passeio às Montanhas Mágicas, que de acordo com os testemunhos de alguns viajantes, superou as expectativas, tanto na descoberta dos fenómenos geológicos - Pedras Parideiras e os Trilobites Gigantes, como do património cultural - Mosteiro de Santa Maria de Arouca e ao Museu de Arte Sacra, devidamente complementados pelos esclarecimentos do guia. Uma nota para a gastronomia regional, com destaque para a carne arouquesa que satisfaz os palatos mais exigentes.

Já iniciámos a programação para 2020, estando esgotada a primeira viagem à Indochina (Sudoeste Asiático), de 18 de Abril a 3 de Maio de 2020, e inscrições abertas para a segunda partida, de 25 de Abril a 10 de Maio de 2020, e oportunamente divulgaremos os novos destinos, que certamente serão do agrado dos nossos associados.

## XADREZ

### Reinício de atividades com dois primeiros lugares por equipas

Foto | João Vicente ([www.pisco.pt](http://www.pisco.pt))



Em Setembro, dia 22, foi disputado no Grupo de xadrez "Os Coruchéus", o torneio temático denominado Defesa Siciliana, onde o nosso Clube obteve o 1º lugar por equipas. Fizeram parte da equipa os seguintes jogadores: Victor Morais, Álvaro Fernandes, Amílcar Miranda e Júlio Santos.

No mesmo mês, no dia 29, teve início outro torneio temático, mas com Abertura Espanhola. O nosso Clube voltou a obter o 1º lugar por equipas. Victor Morais, Álvaro Fernandes, Rodolfo Lavrador e Júlio Santos, foram os nossos jogadores.

## Corremos com a camisola do Clube EDP

Secção promissora com entrada de novos atletas que este ano conquistaram importantes títulos e classificações em várias provas nacionais.

Fotos | Arquivo Clube EDP Lisboa



Marginal à Noite em Oeiras no dia 15 de junho, onde foi possível juntar alguns dos atletas do clube. Nesta prova foi possível obter um bom resultado coletivo — 12º lugar em 67 equipas presentes.



Na foto à esquerda, Carlos Parente Rodrigues no pódio na prova de 10kms Sunset Run Ribeirinha a 13 de julho. Em cima, Paulo Martins Ferreira, na prova Estrela Grande Trail - Ursa Minor, na distância de 15kms, dia 11 de maio, onde obteve o segundo lugar da geral e de escalão.

### ALGUNS DESTAQUES

**Carlos Gomes**, atleta veterano V55 com longo historial de conquistas. Foi primeiro classificado no seu escalão na conhecida e prestigiada Corrida de Santo António, 1 junho;

**Paulo Martins Ferreira**, atleta especialista em provas de trail, onde tem obtido grandes prestações, com alguns top 10 e dois pódios no seu escalão. Na prova Estrela Grande Trail - Ursa Minor, na distância de 15kms, disputada dia 11 de maio, obteve o segundo lugar da geral e de escalão. Obteve ainda um terceiro lugar de escalão no Trail das Covas de Ferro no dia 10 de fevereiro;

**Carlos Parente Rodrigues**, atleta veterano V60 constantemente com bons resultados no escalão, tendo diversos top 10 em provas. Destaca-se o pódio na prova de 10kms Sunset Run Ribeirinha, 13 de julho;

**Avelino Rodrigues**, atleta veterano V45 com bons resultados em provas de trail, tendo obtido o 3º lugar do seu escalão no Trail M.T.B.A, 6 de outubro.

### OUTROS RESULTADOS DE DESTAQUE

**Paulo Carvalho**, 5º lugar escalão V60 no Trail das Covas de Ferro, 10 de fevereiro;

**António Figueiredo**, 5º lugar escalão V55 no Trail de Belas, 31 de março;

**Vítor Moreira**, 4º lugar escalão V60 no Trail Várzea de Loures, 14 abril;

**Joaquim Epiménio Oliveira**, 4º lugar escalão V50 no Trail Várzea de Loures, 14 de abril e 4º lugar escalão V50 na Corrida do Aeroporto, 13 de outubro;

**José Alves**: 5º lugar escalão V55 no Trail Lagoa de Óbidos, 21 de julho;

**Pedro Amaro**: 5º lugar geral e 4º lugar escalão Senior na Corrida Fim da Europa, 27 de janeiro.

### DE DESTACAR AINDA DUAS PROVAS

Corrida Fim da Europa: dia 27 de janeiro, obtivemos um bom resultado coletivo — 11º lugar em 165 equipas — graças ao 5º lugar do Pedro Amaro, 16º lugar do João Sousa e 661º lugar do Sérgio Barbosa;

Marginal à Noite em Oeiras: dia 15 de junho, onde foi possível juntar alguns dos atletas do Clube. Nesta prova foi possível obter um bom resultado coletivo — 12º lugar em 67 equipas presentes.

## VI Edição de Futsal João Benedito

Após uma época de ausência em Torneios, estamos agora presentes na VI Edição de Futsal João Benedito época 2019/2020, cujos jogos são disputados no Pavilhão Multiusos de Odivelas. Já foram realizadas 2 jornadas com os seguintes resultados:

Clube EDP 5 - Pizzarias Luzzo 2; Clube EDP 1 - BPI 1  
A Direção do Clube deseja a toda a Equipa, uma excelente participação, quer desportivamente, quer disciplinarmente. Estamos no bom Caminho!

### TIRO

## Tiro de partida para um novo ano desportivo

A secção de tiro iniciou novo ano desportivo com os nossos atletas a participar em algumas provas. Está proposta a participação nos eventos:

- 9 nov. Campeonato Regional Centro P10;
- 10 nov. Campeonato Regional Centro CCArt;
- 10 nov. Campeonato Regional Centro C10;
- 30 nov. Campeonato Nacional Absoluto C10;
- 1 dez. Campeonato Nacional CCArt;
- Campeonato Nacional Absoluto P10 (H).

Simultaneamente, estão em curso as renovações das licenças federativas.

### PADEL

## Um desporto em expansão!



Realizámos no dia 18 de setembro, um mini torneio no Clube de Padel de Alcântara, com a participação de 12 jogadores em 3 campos!

Modalidade de espírito jovem — as inscrições foram realizadas através do grupo *WhatsApp Padel EDP* com boa participação. Depois dos jogos, fizemos um pequeno convívio.

Prometemos que iríamos realizar mensalmente estas edições que designámos *Get Together Padel EDP* e assim aconteceu a 23 de outubro, no Clube de Padel do Campo Grande. As inscrições, de novo pelo grupo *WhatsApp* que esgotaram, poucas horas depois. Os vencedores:

1º João Martins Silva/Hugo Mendes; 2º Paulo Pesqueira/José Sousa; 3º Pedro Ferreira/Tiago Simão. Temos recebido, também, algumas sugestões para a realização de torneios e de outras modalidades de competições de Padel, que estamos a analisar e de que daremos notícias, oportunamente.