

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – DATA: 08 - OUTUBRO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

No próximo dia 8 de dezembro

## “Trail” volta a Cantanhede para encontro com a natureza

Numa organização da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, com o apoio do Município de Cantanhede e dos Caminheiros de Cantanhede, vai realizar-se em Cantanhede, no próximo dia 8 de dezembro, domingo, a 1ª Maratona Trail do Sarilho, que será comum a mais outras duas provas, a Caminhada Trail de 15 km e Passeio BTT – Trilhos do Sarilho.

A Prova vai realizar-se nos famosos “Trilhos do Sarilho”, um percurso misto de vinha, Horst de Cantanhede e “single tracks” de beleza única sendo estes na sua maioria, parte de um Património Natural único no Concelho de Cantanhede.

A maratona, a prova principal, terá início às 9H30 e irá percorrer caminhos de vinhas, e parte dos Trilhos do Sarilho, na distância aproximada de 35 km e com 600 metros de desnível acumulado positivo, tendo o seu início e fim no Parque Expo Desportivo de São Mateus em Cantanhede.



A Prova vai realizar-se nos famosos “Trilhos do Sarilho”

A Caminhada Trail terá início logo após a partida de todos os atletas da 1ª Maratona, numa extensão de 15 km, tendo também início e fim no mesmo local.

O Passeio BTT terá início às 9H00 e terá cerca de 35 Km de distância tendo também início e fim no Parque Expo Desportivo de São Mateus em Cantanhede.

Independentemente das condições climáticas conhecidas no dia, as provas serão realizadas, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes, podendo no entanto alterar os percursos previamente estabelecidos para os três eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nas diversas provas.

Existirá um controlo na 1ª Maratona Trail do Sarilho a partir das 9H00 (logo após a partida do Passeio BTT) e encerrará 5 minutos antes da partida.

A Comissão Organizadora deste evento, constituída por José Miguel Santos, João Lucas e Lurdes Silva, todos da Sociedade Columbófila, têm vindo a reunir regularmente e a desdobrar-se em contactos no sentido de encontrarem alguns parceiros para esta 1ª Maratona Trail do Sarilho. ■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: HIP - HOP – DATA: 08 - OUTUBRO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

*Às quartas e sextas na sala Multiusos do Pavilhão Marialvas*

## Hip-Hop retomou atividade

Procedendo-se a algumas alterações efetuadas na Secção, para proporcionar aos utentes melhores condições e mais abrangentes de prática desportiva, iniciaram-se recentemente as aulas de Hip-Hop referentes ao ano letivo 2013/2014, que agora se inicia e que vão terminar a 31 de julho, na sala Multiusos do Pavilhão Marialvas, às quartas e sextas - feiras, tendo o seu início agendado para as 19H00 terminando às 20H00.

Após a participação no programa de Animação Complementar da Expofacic, com a realização de um espetáculo no palco 2 e palco 7, do certame e a participação em vários espetáculos realizados na região centro, o responsável técnico pela Secção de Hip - Hop da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, professor Patrick Simões, está de regresso para proporcionar, mais uma vez, a todos aqueles que nutrem paixão por este tipo de dança e que frequentam já há alguns anos esta variante da dança na Associação sedeada na cidade de Cantanhede.

Na opinião dos especialis-

tas para manter uma boa saúde do sistema imunitário, não haverá nada melhor do que a prática regular do exercício físico, contribuindo dessa forma para o bem-estar e o bom funcionamento do organismo, aumentando a resistência às doenças.

Muitos estudos mostram, também, que a prática de exercício físico aumenta a atividade das células naturais que atacam as células cancerígenas em formação e protegem das infeções, tendo igualmente o exercício físico efeito benéfico imediato sobre o organismo, melhorando a circulação eliminando mais rapidamente as calorias.

Dado que nunca é demasiado tarde para começar a melhorar a saúde através do exercício físico, todos os interessados podem proceder à sua inscrição e obter todas as informações nos serviços administrativos da Sociedade Columbófila, sita no nº30 da Rua António José de Almeida, na cidade de Cantanhede, ou através do site [www.scc.pt](http://www.scc.pt), ou na secretaria a funcionar no Complexo de Piscinas Municipais da cidade de Cantanhede.■



*Na opinião dos especialistas para manter uma boa saúde do sistema imunitário, não haverá nada melhor do que a prática regular do exercício físico*

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: BASQUETEBOL – DATA: 08 - OUTUBRO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

*Prova decorre a 12 de outubro*

## Equipa de Basquetebol participa no Campeonato Distrital de Sub 19

Após ter-se dado início recentemente aos trabalhos de preparação da época desportiva 2013/2014, a equipa da Secção de Basquetebol da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense vai participar no Campeonato Distrital de Basquetebol da categoria de Sub-19 feminino, no qual promovido e organizado pela Associação Distrital de Basquetebol de Coimbra, defrontando neste Campeonato as equipas da Associação Académica de Coimbra, Sporting Clube Figueirense, Olivais Futebol Clube, Associação Coimbra Basquete e natural a equipa da Sociedade Columbófila.

Esta prova distrital, que tem agendado o seu início para o dia 12 de outubro na opinião dos técnicos, professores João André Costa e Eduarda Lopes, pese embora as algumas das atletas da Sociedade Columbófila, serem atletas do escalão de Sub - 16 e do primeiro ano de Sub -19, será uma excelente oportunidade para evoluírem tecnicamente e ganhar alguma experiência competitiva.



*Realizou-se recentemente no Pavilhão Marialvas um jogo de treino entre as equipas da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense e do Sporting Clube Figueirense*

Para além da participação no Campeonato Distrital em que a equipa da Columbófila de Cantanhede conquistou o segundo lugar, os técnicos têm intensificado a carga de trabalho, trabalhando afinadamente alguns aspetos defensivos e ofensivos, com o objetivo de preparar melhor a equipa para a participação no próximo Campeonato Distrital.

Aproveitando o período de preparação da equipa, realizou-se recentemente no

Pavilhão Marialvas um jogo de treino entre as equipas da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense e do Sporting Clube Figueirense. Embora sem os técnicos de ambas formações estarem preocupados com a "marcha" do marcador e mesmo sem a anotação dos respetivos cestos, as atletas das duas equipas empenharam-se no jogo treino deixando boas impressões aos treinadores daquelas equipas. ■