

# A BOLA

REVISTA DE IMPRENSA  
SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA: 02 – ABRIL 2015  
TIRAGEM MÉDIA – 120.000

Quinta-feira  
2 de abril de 2015  
A BOLA

mais desporto

NATAÇÃO • CAMPEONATO NACIONAL

Uma semana depois de ter melhorado o máximo pessoal em Málaga, Coutinho bateu a marca em Coimbra

FERNANDA SANTOS/AGF



## CLASSIFICAÇÕES

### MASCULINOS

**1500 livres** – 1. Alexandre Coutinho (Cantanhedense), 15:48,52m; 2. Rafael Gil (Amenense), 15:58,52; 3. Guilherme Pina (Benedicta), 16:00,16.  
**500 braços** – 1. Filipe Ramos (Belaconense), 1:05,01m; 2. André Capão (Lousas), 1:05,59; 3. Francisco Quintas (Belenense), 1:05,77.  
**50 costas** – 1. Pedro Oliveira (Estrelas), 25:41,2; 2. Gabriel Lopes (Lousas), 25:57,3; 3. Rodrigo Rossi (Monte Maio), 27,70.  
**50 mariposa** – 1. João Gilgante (Estrelas), 25:23m; 2. Carlos Santos (FC Porto), 25:30,3; 3. Pedro Santos (Agora), 25,31.  
**4x50 livres** – 1. Estêvão D. Siqueira, D. Mourão, D. Sousa, P. Oliveira, 1:34,74m; 2. FC Porto (J. Acarinho, E. Ramos, C. Santos, T. Silva), 1:35,70; 3. Sporting (P. Freitas, E. Dias, I. Magno, A. Santos), 1:36,12.  
**4x200 livres** – 1. Nuno Carlos (M. Pereira, A. Vaz, T. Sousa, M. Oliveira), 7:34,69m; 2. Sporting (P. Freitas, I. Magno, M. Bonança, A. Santos), 7:44,95; 3. Amoreiras (J. Santos, R. Nunes, R. Gil, T. Jorjense), 7:50,04.

### FEMININOS

**800 livres** – 1. Angelica Andre (Lousa Portuguesa), 8:53,19m; 2. Tamila Holo (Braga), 8:56,91; 3. Fátima Machado (Cantanhedense), 9:00,74.  
**300 braços** – 1. Ana Rodrigues (Estrelas Juniores), 1:10,55m; 2. Paula Oliveira (FC Porto), 1:10,60; 3. Catarina Sousa (Amoreiras), 1:14,85.  
**50 costas** – 1. Ana Leite (M. Pereira), 25:50m; 2. Cátia Monteiro (Lousas), 26:40; 3. Marta Almeida (FC Porto), 26,42.  
**50 mariposa** – 1. Ana Monteiro (Macedonense), 28:52m; 2. Joana Bino (Portuguesa), 28:59; 3. Mariana Santa (Agora), 29,05.  
**4x50 livres** – 1. M. Real (A. Leite, A. Nogueira, A. Guedes, J. Pina), 1:47,59m; 2. FC Porto (D. Dantas, R. Oliveira, A. Castro, M. Aires), 1:48,56; 3. Agora (F. Azevedo, R. Fichtelweck, R. Pereira, M. Almeida), 1:50,18.  
**4x200 livres** – 1. FC Porto (M.L. Amorim, D. Dantas, A. Costa, M.T. Amorim), 8:49,99m; 2. Belenense (L. Soares, D. Mourão, C. Rodrigues, R. Costa), 9:04,48.

## Alexandre em grande

Júnior do Cantanhedense ganha 1500 m livres com mínimo para Mundial de Singapura • Tática ajudou na vitória • Quer tentar recorde dos 800

por MIGUEL CAMOIAS

«**S**INCERAMENTE, não tinha na cabeça conseguir mínimo para o Mundial júnior de Singapura [setembro] aos 1500 livres. Era um objetivo para a época, mas nunca pensei alcançá-lo já. Até porque acabei de chegar dos Nationals Open de Espanha e lá só tinha conseguido 16:06,93 m. Vinha para melhorar a marca mas nunca sonhei que viesse a ser tão bom», revelou, humilde, Alexandre Coutinho, que ontem se tornou numa das figuras do arranque do Campeonato Nacional, a decorrer no Complexo de Piscinas de Coimbra.

Ano registar 15,48,60 m o ainda júnior do Cantanhedense foi o mais rápido da final, batendo todos os seniores. «Também faço águas abertas e temos tido muitas concentrações a nível nacional, onde treinamos todos juntos. Por vezes para 1500 metros. Fizeti a entrar a ver onde os outros acertam, falam, onde temos de acelerar...», disse o jovem orientado por Ricardo Antunes sobre um dos aspetos táticos que o levou à vitória. «Estudo os adversários, até porque os 1500 metros dependem muito da estratégia. Mas, sim, sabe bem ganhar aos mais velhos...», acaba



Finals em direto de Coimbra

Hoje poderá acompanhar todas as decisões dos títulos em direto, entre as 17h e 18:45h

Outra parte do plano era seguir Rafael Gil (Amenense), um ex-júnior que acabou por ser 2.º com

15.58,52m. «O objetivo era ir o máximo de tempo com o Rafael, mas sem ser eu a dominar a prova. Seguir na esteira dele, digamos», explica. «Na parte final, a cerca de mil metros, reparei que ele estava um bocadinho fatigado e decidi acelerar. Dou certo. Mas tenho dúvidas de que se tivesse arrancado mais cedo faria um tempo mais baixo porque o que consegui também foi graças ao Rafael. Se fosse sozinho, não teria feito melhor», acrescentou Alexandre, que há nove dias havia feito o máximo pessoal em Málaga.

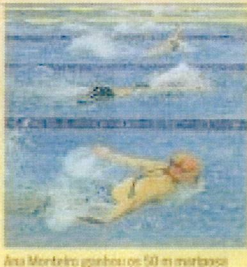
Já com mínimo para o Mundial júnior e com hipótese de integrar a Seleção para os Jogos Europeus de Baku, em junho, Coutinho contou

que agora a meta passou a ser baixar ainda mais a marca. Significa isso derrubar o recorde nacional que Fernando Costa (15:16,22) detém desde 2007? «Esse é o objetivo», diz de imediato, rindo-se. «Para isso ainda tenho tempo. Mas já era bom se chegasse ao de juniores», também de Costa (15:34,51) desde 2003.

No Nacional Alexandre terá agora como opostos os 800 livres. «A passagem hoje já foi boa, 8.22m, mas que foi máximo regional de Coimbra, mas quero ver se baixo dos 8.20m. O recorde júnior são 8.16... Pretendo ficar o mais próximo possível ou então até fazer melhor», concluiu.

## Angelica não se deixou surpreender por Tamila

Tal como Alexandre Coutinho fez semanas antes, a também júnior Tamila Holo (8:56,91) tentou levar a melhor nos 800 livres, mas a ex-recorrida nacional Angelica Andre impôs o ritmo nos metros finais e ganhou com 8:56,91 m, com a atual detentora do máximo (8:49,00), Florbela Machado, a ocupar o terceiro degrau do pódio com 9:00,74m. Ainda no setor feminino, a olímpica Ana Rodrigues (11:05,1) que este ano regressou ao Estrelas Juniores, bateu a ex-colega no FC Porto, Paula Oliveira (11:50), nos 300 braços, enquanto Ana



Ana Monteiro ganhou os 50 m mariposa

Leite (29,56) ficou perto de derrubar o máximo nacional de Marta Monteiro (29,40) aos 50 costas. Registo que data há cinco anos. Por fim, Ana Monteiro, quinta colocada, em Málaga, carimbou o visto para o Mundial de Kazan aos 200 mariposa, sagrou-se campeã aos 50 costas (28,52). Nos homens, destacou para os fatos das nadadeiras de Estrelas nos 50 mariposa, através de João Gilgante (25,23), e de Pedro Oliveira nos 50 costas (25,81). Isto após terem ajudado o quarteto do clube a vencer os 4x50 livres.