

**DIOGO MARQUES E RICARDO ANTUNES DA SOCIEDADE
COLUMBÓFILA VÃO PARTICIPAR NA TAÇA DO MUNDO
DE ABU DHABI NOS EMIRADOS ÀRABES UNIDOS**



Diogo Marques nadador internacional da Secção de Natação da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, Rafael Gil do Benfica, Angélica André e Vânia Neves do Fluvial, estão convocados para a competição da Taça do Mundo FINA/HOSA 10km Marathon Swim World Cup 2017- Abu Dhabi, que se vai realizar nos Emirados Árabes Unidos, no próximo dia 11 março, sendo o enquadramento técnico assegurado pelo técnico da Federação Portuguesa de Natação Daniel Viegas e pelo Treinador Ricardo Antunes da Sociedade Columbófila.

SOCIEDADE COLUMBÓFILA SAGRA-SE VICE-CAMPEÃ NO CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA



Realizou-se na cidade de Rio Maior, ontem dia 25 de fevereiro, a Fase Final do Campeonato Nacional de longa distância, de 3Km Juvenis B e 5Km Juvenis A, Júniores e Seniores. A Secção de Natação da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, participou nestes campeonatos nacionais com os nadadores **Seniores** Alexandre Coutinho e Diogo Marques, **a Júnior** Sara Alves, **os Juvenis A** Diogo José e David Tinoco **e o Juvenil B** Bernardo Cardoso, que conquistaram o título de vice-campeões nacionais. Para além do título colectivo, Diogo Marques, **alcançou o segundo lugar na prova de 5000, seniores e absolutos**, **a Júnior** Sara Alves, sagrou-se campeã nacional na mesma distância, conquistando o título nacional na categoria de júniores, Diogo José, conquistou igualmente o 2º lugar na categoria de **juvenis A e o Juvenil B** Bernardo Cardoso, conquistou o terceiro lugar na prova de 3000.

**DIOGO JOSÉ INTEGROU SELECÇÃO NACIONAL PRÉ-JUNIOR QUE
COMPETIU NO IX – MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA**



Diogo José nadador internacional da Secção de Natação da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, no IX Meeting Internacional de Lisboa, que se realizou nos dias 18 e 19 de fevereiro, na piscina do Centro Desportivo Nacional do Jamor. Nesta prova que registou um número recorde de 604 participantes, 336 masculinos e 268 femininos, em representação de 75 clubes, contando com a presença inédita de 90 nadadores estrangeiros, Diogo José, nadou as provas 100 e 200 estilos. Daniel Marinho, técnico de formação e avaliação/controlo de treino da Federação Portuguesa de Natação, realçou, a atitude competitiva demonstrada pelos nadadores pré-juniões no IX Meeting Internacional de Lisboa, referindo que foi uma participação bastante positiva, tendo como objetivo integrar os nadadores mais jovens no espírito da Seleção Nacional, aspeto que foi plenamente cumprido assistindo-se a um forte espírito de grupo e a uma dinâmica coletiva importante”. A Seleção Nacional Pré-Júnior foi constituída por Rafael Aires (SFUAP), Diogo Cardoso (ADRCIMM), Gonçalo Caldeira (CDOM), André Costa (CAC), Diogo José (ASSSCC), Duarte Jorge (CGA), Pedro Santos (FCP), Gonçalo Ferrão (ANAM), Diogo Lebre (SCA), Mariana Mendes (ADRCIMM), Rafaela Azevedo (SAD), Alexandra Frazão (CDOM), Camila Rebelo (ALN), Clara Gomes Pereira (SAD), Inês Silva (CAC), Ana Pina (CACRCCD), Mariana Barbosa (FCP) e Ana Sousa (CNLA).

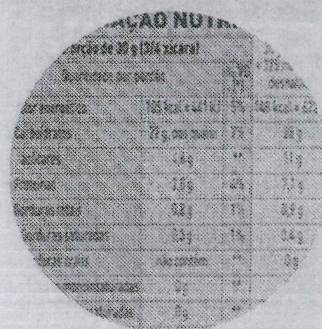
Diário de Coimbra

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO - DATA: 26 - FEVEREIRO - 2017

TIRAGEM MÉDIA: 122.220 - Paulo Ferreira

Columbófila promove workshop sobre nutrição



	Por 100g	Porção de 20g (20% da total)	Porção de 20g (20% da total)
Energia	100 kcal (418 kJ)	20 kcal (84 kJ)	20 kcal (84 kJ)
Carboidratos	70 g	14 g	14 g
Proteínas	10 g	2 g	2 g
Ácidos gordos totais	10 g	2 g	2 g
Ácidos gordos saturados	5 g	1 g	1 g
Ácidos gordos insaturados	5 g	1 g	1 g
Sódio	1 g	0,2 g	0,2 g
Fibra alimentar	1 g	0,2 g	0,2 g
Água	10 g	2 g	2 g

A Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, através da secção de natação, vai voltar a abordar a temática da nutrição, promovendo, no próximo dia 11 de Março, um workshop no qual será dado destaque a informações sobre açúcares, gordura, aditivos, light, magro e zero, contribuindo para uma aprendizagem da leitura dos rótulos mencionados nas embalagens dos diversos produtos.

Esta acção tem início marcado para as 11h30, no auditório do Museu da Pedra, em Cantanhede, contando com a presença de Catarina Augusto, licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, que, na presente época desportiva, integra o grupo de técnicos que acompanham as actividades da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense.◀