



CASCAIS

*Tudo começa nas pessoas*



cascais.pt

# GALA DESPORTO CASCAIS 2021

Caros atletas,

Que bom estarmos de novo juntos depois destes meses de chumbo de combate à pandemia.

Este foi, muito possivelmente, o tempo mais duro por que alguma vez passámos. Os desportistas não foram exceção.

Por causa do maldito vírus, épocas desportivas foram cortadas e eventos desportivos foram cancelados, equipas inteiras foram separadas e atletas infetados; clubes foram fechados, bancadas desertas, receitas quebradas e sonhos adiados.

O efeito da pandemia no desporto profissional e não profissional será longo e duro.

Mas, ainda assim, houve quem nunca tivesse desistido perante as adversidades.

Os atletas alteraram as suas metodologias de treino.

Os clubes reinventaram a sua organização.

E as famílias duplicaram esforços (e preocupações) para que os seus filhos e netos nunca abandonassem o Desporto.

Quase dois anos depois de ter estoirado a pandemia, cá estamos hoje de novo reunidos na 21ª Gala do Desporto para homenagear os nossos campeões.

Que bom é fazê-lo presencialmente. Olhos nos olhos.

O Desporto é uma parte insubstituível da nossa identidade coletiva e da nossa força enquanto comunidade.

Cascais reconhece o mérito de quem vence na vida com esforço, trabalho e superação.

Cascais não esquece aqueles que carregam orgulhosamente as cores do concelho nas pistas e nos ringues, nos courts ou nos campos, em terra, no ar ou no mar.

E por isso aqui estamos para lembrar a todos que, por maior que sejam as dificuldades, não há vírus ou pandemia que nos vença quando todos somos um só.

Não há nada que derrube os nossos sonhos quando somos movidos pelo espírito inquebrável da Equipa Cascais.

Não há nada que nos separe quando somos todos por todos, mais do que nunca.

Parabéns a todos e votos de um ano repleto de sucessos pessoais e desportivos.

Cascais, 13 de fevereiro de 2022



Carlos Carreiras  
Presidente da Câmara Municipal de Cascais

## SINOPSE

A 21ª edição da Gala do Desporto de Cascais pretende reconhecer e valorizar publicamente os agentes desportivos que contribuem para o inegável sucesso desportivo do Concelho de Cascais. Serão premiados atletas que tenham tido resultados de destaque durante a época 2020/2021 (nas modalidades que decorrem em dois anos civis) e época 2021 (nas modalidades que decorrem no mesmo ano civil), designadamente:

- Campeão Distrital de qualquer Divisão;
- Top 3 Campeonatos Nacionais de qualquer Divisão (caso não se realize Campeonato Nacional será considerado o Vencedor da Taça de Portugal);
- Top 5 Campeonatos do Mundo e Competições Mundiais por Grupos de Idade;
- Top 5 Campeonatos da Europa e Competições Europeias por Grupos de Idade;
- Outros Resultados de Excelência Desportiva (ex.: atletas selecionados para Jogos Olímpicos, Distinções Desportivas, entre outros).

Serão revelados os melhores do ano 2021 nas oito categorias, sendo também atribuído o Prémio “Escolha do Público”:

- Esperança Feminina
- Esperança Masculino
- Atleta Feminina
- Atleta Masculino
- Equipa
- Treinador(a) modalidades individuais
- Treinador(a) modalidades coletivas
- Clube do Ano

Nesta edição serão homenageados 496 agentes desportivos (atletas e treinadores) do universo desportivo do concelho de Cascais e representados 33 clubes, 27 federações/associações e 39 modalidades desportivas.

## PROGRAMA

**18H00** | RECEÇÃO DOS CONVIDADOS

**19H30** | ABERTURA DA GALA

**ENTREGA DE PRÉMIOS | HOMENAGEADOS**

**ATUAÇÕES ARTÍSTICAS E GÍMNICAS**

ARTE DANCE - ASSOCIAÇÃO ARTÍSTICA

CLUBE ATLÂNTICO DE ESGRIMA

CLUBE DESPORTIVO DO ARNEIRO

CLUBE DESPORTIVO E RECREATIVO “OS VINHAIS”

FUNDAÇÃO SALESIANOS - ESTORIL

GRUPO DRAMÁTICO E SPORTIVO DE CASCAIS

JUNTA DE FREGUESIA DE ALCABIDECHE

**ENTREGA DE PRÉMIOS | MELHORES DO ANO**

**21H50** | ENCERRAMENTO

13 de fevereiro de 2022 • Casino Estoril – Salão Preto e Prata

HOMENAGEADOS

## ATLETISMO

### DESPORTIVO MONTE REAL

#### Elisabete Amorim

- Campeã Nacional Pentatlo em pista coberta – Veterano
- Campeã Nacional Lançamento de dardo pista de ar livre – Veterano
- Campeã Nacional 400m barreiras em pista de ar livre – Veterano

### FUNDAÇÃO SALESIANOS ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE

#### Eduardo Carrolo

- Campeão Regional Salto em Altura Sub 16

#### Igor Oliveira

- 3.º Classif. nos 4x100m Campeonato do Mundo Atletismo VIRTUS Sub 23 (Atletismo Adaptado)
- 3.º Classif. nos 100m Campeonato do Mundo Atletismo VIRTUS Sub 23 (Atletismo Adaptado)

#### Katarina Figueira

- Campeã Regional 4x60m Sub 14

#### Madalena Sampaio

- Campeã Regional 4x60m Sub 14

#### Matilde Vieira

- Campeã Regional de 60m e 150m Sub 14
- Campeã Regional 4x60m Sub 14

#### Rodrigo Martins

- Campeão Regional Lançamento do Dardo Sub 16

#### Tatiana Pereira

- Campeã Nacional Salto em Comprimento Sub 16

## AUTOMOBILISMO

### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE AUTOMOBILISMO E KART

#### Pedro Marreiros

- 2º Classif. Campeonato de Portugal Velocidade by Sport TV - GT Absoluto

#### José Marreiros

- 1º Classif. Campeonato de Portugal Velocidade by Sport TV - GT LIGHT
- 3º Classif. Campeonato de Portugal Velocidade by Sport TV - GT Absoluto

## BADMINTON

### CLUBE DESPORTIVO DA COSTA DO ESTORIL

#### Alexandre Batista

- Campeão Nacional Pares Homens categoria C

#### Dominik Guerreiro

- Campeão Nacional Seniores C Singulares Homens e Pares Homens

#### Gonçalo Albuquerque e David Monteiro

- Campeões Distritais Pares Homens Sub 17

#### Gustavo Belmonte

- Vice-campeão Nacional Seniores C Pares Homens

#### João Barroso

- 3º Classif. Campeonato Nacional Pares Homens Sub 13

#### Milena Moraes

- Vice-campeã Nacional Singulares Senhoras Categoria C
- Vice-campeã Nacional Pares Mistos Categoria C

#### Rafaela Silva

- Campeã Nacional em Pares Senhoras Sub 13
- Vice-campeã Nacional Pares Mistos e Singulares Senhoras Sub 13

#### Santiago Alvarez Marques

- Vice-campeão Nacional Pares Mistos Sub 13
- 3º Classif. Campeonato Nacional Pares Homens Sub 13

#### Yui Mattias Fung

- Campeão Distrital Singulares Homens Sub 13

### NÚCLEO SPORTINGUISTA DE TIRES

#### Beatriz Roberto

- 3º Classif. Pares Mistos - XIII Campeonatos Internacionais de Juniores de Badminton
- Campeã Nacional Pares Mistos Absoluto

#### Carolina Miffon e Guilherme Roberto

- Vice-campeões Nacionais Pares Mistos Sub-21

#### Jorge Mendes

- 3º Classif. Campeonato Nacional Singular Homem categoria D
- Campeão Regional Pares Homens categoria D

#### Miguel Carvalho

- 3º Classif. Campeonato Nacional Pares Mistos Sub-21

#### Teresa Lopes

- Campeã Regional Pares Senhoras - Seniores

#### Equipa Sénior Feminina

- Vice-campeãs Nacionais Equipas Senhoras 2ª Divisão

## BASQUETEBOL

### CENTRO RECREATIVO E CULTURAL DA QUINTA DOS LOMBOS

#### Equipa Sénior Feminina

- 3º Classif. Campeonato Nacional

## BODYBOARD

### AQUA CARCA ASSOCIAÇÃO DE NOVOS DESPORTOS AQUÁTICOS

#### Francisco Ferreira

- Campeão Nacional Sub-16

#### Leonor Monteiro

- 3ª Classif. Campeonato Nacional Open

#### Madalena Padrela

- Vice-campeã Nacional Sub-18

#### Maria Padrela

- Campeã Nacional Sub-14

#### Miguel Ferreira

- Vice-campeão Nacional Open

#### Mariana Rosa

- 3ª Classif. Campeonato Nacional Bodyboard Esperanças - Sub-18

#### Teresa Padrela

- Campeã Nacional Open

## BODYSURF

### AQUA CARCA ASSOCIAÇÃO DE NOVOS DESPORTOS AQUÁTICOS

#### Jaime Bonito

- Campeão Nacional Open

## ESGRIMA

### CLUBE ATLÂNTICO DE ESGRIMA

#### António Peixoto

- Vice-campeão Nacional Espada Individual Cadetes

#### Diogo Cruz

- Campeão Nacional Espada Individual Cadetes

#### Filipe Frazão

- Campeão Nacional Juniores Individual Espada
- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Sénior

#### Frederico Louro

- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Cadetes

#### João Cordeiro

- Campeão Nacional Espada Sénior Individual

#### João Pedro Faria

- Campeão Nacional Espada Individual Veterano

#### Miguel Frazão

- Vice-campeão Nacional Espada Individual Juniores

#### Teresa Ramalho

- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Sénior
- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Júnior

#### Tiago Bolaños

- Vice-campeão Nacional Espada Individual Sénior

#### Tomás Sernadas

- 3º Classif. Campeonato Nacional Individual Espada Júnior

#### Equipa Júnior Masculina

- Campeã Nacional Espada Equipas Juniores

#### Equipa Sénior Masculina

- Campeões Nacionais Espada Equipas Seniores
- Vice-campeões Nacionais Espada Equipas Seniores
- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Equipas Seniores

## FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA

### GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

#### Rui Bernardo e Sónia Bernardo

- Vice-campeões do Mundo

## FUTEBOL

### ESTORIL PRAIA - FUTEBOL, SAD

#### Equipa Sénior Masculina

- Distinção Desportiva
- Vencedores da Liga Portugal 2 SABSEG

#### Equipa Sub-23 Masculina

- Distinção Desportiva
- Vencedores da Liga Revelação Sub-23 e Taça Revelação Sub-23

## FUTSAL

### CENTRO RECREATIVO E CULTURAL DA QUINTA DOS LOMBOS

#### Equipa Sénior B Feminina

- Campeãs Distritais 1ª Divisão

### GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

#### Equipa Sénior Feminina

- Campeãs Distritais 2ª Divisão

## GINÁSTICA ACROBÁTICA

### GRUPO DRAMÁTICO E SPORTIVO DE CASCAIS

#### António Segurado e Asia Radici

- Campeões Distritais - Par Misto Iniciado

#### Assunção Lopes e Henrique Branco

- 3º Classif. Campeonato Nacional - Par Misto Sénior

## GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

### GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

#### Anna Odainii

- 3º Classif. Competição Mundial por grupos de idade Duplo Mini Trampolim - Escalão 11/12 anos
- Vice-campeã Nacional Duplo Mini Trampolim e Trampolim Individual 1ª Divisão - Iniciado

#### Diana Patrício

- Campeã Distrital Trampolim Individual - Infantil

#### José Florêncio

- Vice-campeão Nacional Duplo Mini Trampolim - Júnior Elite

#### Margarida Leitão

- Campeã Nacional Duplo Mini Trampolim - Júnior Base
- Campeã Distrital Trampolim Sincronizado da 1ª Divisão - Júnior

#### Mariana Carvalho

- Campeã Nacional Trampolim Individual - Sénior Elite

#### Mariana Fernandes

- 4º Classif. Competição Mundial por grupos de idade Duplo Mini Trampolim - Escalão 11/12 anos
- Vice-campeã Nacional Trampolim Sincronizado da 1ª Divisão - Iniciado

#### Teresa Valente

- Campeã Nacional em Trampolim Sincronizado 1ª Divisão Juvenil
- Vice-campeã Nacional Duplo Mini Trampolim 1ª Divisão Juvenil

## HÓQUEI EM CAMPO E HÓQUEI DE SALA

### LISBON CASUALS CLUBE DE HÓQUEI

#### Equipa Sénior Feminina

- Campeãs Nacionais Hóquei em Campo
- Campeãs Nacionais Hóquei de Sala

## HÓQUEI EM PATINS

### PAREDE FOOT-BALL CLUBE

#### Equipa Sénior Masculina

- Campeões Nacionais 2ª Divisão

## KARATÉ

### ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS DOS ESTORIS

#### José Miguel Miranda

- Campeão Nacional Júnior -76 kg

### ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ALCABIDECHE

#### Anaisa Caridade

- Vice-campeã Nacional Kata Iniciado

#### Diogo Inácio

- 3º Classif. Campeonato Nacional Cadete +70kg

#### Diogo Ribeiro

- 3º Classif. Campeonato Nacional Sénior -67 kg

#### Maisa Caridade

- 3º Classif. Campeonato Nacional Kata Sub 21

#### Mauro Hernandez

- Campeão Nacional Sénior +84 Kg

#### GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

##### Diogo Passeiro

- Vice-campeão Nacional Kumite Sub 21 -84kg

##### Lourenço Passeiro

- Vice-campeão Nacional Kumite Júnior Masculino +76kg

#### GRUPO MUSICAL E DESPORTIVO 31 DE JANEIRO DE MANIQUE DE BAIXO

##### Ana Sofia Cruz

- 3ª Classif. Campeonato da Europa Kata Equipa Sénior

#### GRUPO RECREATIVO E FAMILIAR DE MURCHES

##### Theodor Weiner

- Campeão Nacional Kumite Iniciado -44 kg

#### GRUPO RECREATIVO E DRAMÁTICO 1º DE MAIO DE TIRES

##### Miguel Caetano

- Vice-campeão Nacional Kumite Cadete Masculino -52 kg

#### SOCIEDADE RECREATIVA OUTEIRENSE

##### Diana Carita

- Vice-campeã Nacional Kumite Iniciado Feminino -30kg

### KEMPO

#### MURTALENSE ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CULTURAL E RECREATIVA

##### Fábio Quaresma

- Campeão Nacional Semi Kempo Sénior
- Campeão Nacional Light Kempo Sénior
- Campeão Nacional Full Kempo Sénior

##### João Santos

- Vice-campeão Nacional Rumble Kids Juvenil
- Vice-campeão Nacional Light Kempo Juvenil

##### Lúcia Cavaleiro

- Campeã Nacional Semi Kempo Juvenil
- Campeã Nacional Light Kempo Juvenil

##### Madalina Lupascu

- Campeã Nacional Rumble Kids Juvenil
- Campeã Nacional Semi Kempo Juvenil
- Campeã Nacional Light Kempo Juvenil

##### Nelson Cavaleiro

- Campeão Nacional Semi Kempo Sénior
- Campeão Nacional Light Kempo Sénior

##### Pedro Valido

- Campeão Nacional Full Kempo Sénior

##### Rafael Beato

- Vice-campeão Nacional Rumble Kids Infantil

### KICKBOXING E MUAYTHAI

#### JDB CASCAIS FIGHT CENTER C.R.L

##### Alexandru Gatman

- Campeão Nacional Kickboxing Iniciados (Light Contact)
- Vice-campeão Nacional Muaythai Iniciados

##### Andrei Gatman

- Campeão Nacional Kickboxing Cadetes (Light Contact)
- Campeão Nacional Muaythai Cadetes

##### Duarte Raposo

- 3º Classif. Campeonato Nacional Muaythai Sénior

##### Iara Semedo

- Vice-campeã Nacional Kickboxing Juvenil (Kick Light)
- Campeã Nacional Muaythai Juvenil

##### Luís Ialá

- Vice-campeão Nacional Kickboxing Senior (K1)
- Campeão Nacional Muaythai Sénior

##### Pedro Coelho

- 5º Classif. Campeonato do Mundo Muaythai Juvenil

##### Vasco Brito

- Campeão Regional Lisboa Kickboxing Low Kick C1

### LONGBOARD E SKIMBOARD

#### SURFING CLUBE DE PORTUGAL

##### António Dantas

- Campeão Nacional Longboard Sub 18

##### Francisca Taron

- 3ª Classif. Campeonato Nacional Skimboard Open

##### Frederico Mittermayer

- Vice-campeão Nacional Longboard Sub 18

##### João Dantas

- Campeão Nacional Longboard Open

##### Kathleen Barrigão

- Campeã Nacional Longboard Open

##### Maria Melendez

- Vice-campeã Nacional Longboard Open

##### Raquel Almeida

- Vice-campeã Nacional Skimboard Open

### MOTOCICLISMO

#### MOTOR CLUBE DO ESTORIL

##### Lourenço Vicente

- 3º Classif. Campeonato FMP MINI GP

### NATAÇÃO

#### ASSOCIAÇÃO DE NADADORES DOS ESTORIS

##### José Luís Correia

- 3º Classif. Campeonato Nacional 3000m Livres - Open

##### Juliana Sanches

- 3ª Classif. Campeonato Nacional 3000m Livres - Open

##### Liliana Brás

- Campeã Nacional 1500m Livres - Open

##### Rita Nunes

- Campeã Nacional 3000m Livres - Open
- Vice-campeã Nacional 1500m Livres - Open

##### Sarah Coutts

- Vice-campeã Nacional 3000m Livres - Open
- 3ª Classif. Campeonato Nacional 1500m Livres - Open

### NATAÇÃO ARTÍSTICA

#### CWPC - CASCAIS WATER POLO CLUB

##### Filipa Pires

- Campeã Nacional Figuras e Esquemas Técnicos - Master

## PADEL

### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PADEL

#### João Roque

- Campeão da Europa de Masculinos +50
- Campeão Nacional de Veteranos de Masculinos +50

### CARCAVELOS TÊNIS E PADEL

#### Bárbara Ribeiro

- Campeã Europeia de Equipas FEPA European Padel Absolute Teams Championships

#### Equipa Juvenil Masculina

- 3º Classif. Campeonato Nacional de Clubes Jovens

#### Equipa Sénior Feminina

- Campeãs Nacionais de Clubes Absolutos - Femininos 3

#### Equipa Sénior Masculina

- Campeões Nacionais de Clubes Absolutos - Masculinos 4

## PARACANOAGEM

### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

#### Alex Santos

- Distinção desportiva | 5º Classif. 200m KL1 Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020

## PARACICLISMO

### GRUPO RECREATIVO DE MATOS CHEIRINHOS

#### André Soares

- Campeão Nacional Contra Relógio - Classe D
- Campeão Nacional de Rampa

## PATINAGEM ARTÍSTICA E PATINAGEM DE VELOCIDADE

### CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

#### Francisco Gonçalves

- Vencedor Taça da Europa Patinagem Artística em Solo Dance Iniciado
- Campeão Nacional Patinagem Artística em Solo Dance Iniciado

### PAREDE FOOT-BALL CLUBE

#### José Pedro Domingos

- 3º Classif. 100mts Sprint Campeonato Nacional Individual Patinagem de Velocidade Estrada Júnior

## PESCA SUBMARINA

### GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

#### Equipa Sénior Mista

- Campeões Nacionais de Clubes

## RUGBY

### GRUPO DRAMÁTICO E SPORTIVO DE CASCAIS

#### Alfredo Almeida, Pedro Lopes e Sebastião Petronilho

- Jogadores da Seleção Nacional de Sub 18
- Vice-campeões da Europa

## SKATEBOARDING

### FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

#### Dom Piovani Viana

- Campeão Nacional Cat Sub 10 - LiveHeats

#### Keanu Benjamin Schwedt

- 3º Classif. Nacional Cat Sub 14 - LiveHeats

#### Tomé Barros Jonet

- Vice-campeão Nacional Cat Sub 16 - LiveHeats

#### Gustavo Ribeiro

- Distinção Desportiva
- 8º Classif. Jogos Olímpicos de Tóquio 2020

## SURF

### AQUA CARCA ASSOCIAÇÃO DE NOVOS DESPORTOS AQUÁTICOS

#### Madalena Costa Santos

- Campeã Regional Sub 16

#### Manuel Pirujinho

- Vice-campeão Nacional Sub 12

### CENTRO RECREATIVO E CULTURAL DA QUINTA DOS LOMBOS

#### Érica Maximo

- Vice-campeã Nacional Esperanças Sub 16

#### Francisca Veselko

- Campeã Nacional Esperanças Sub18
- Campeã Nacional Open

#### Francisco Mittermayer

- 3º Classif. Campeonato Nacional Esperanças Sub 18
- 3º Classif. Campeonato Nacional Esperanças Sub 16

#### Francisco Ordonhas

- 3º Classif. Campeonato Nacional Esperanças Sub 16
- Campeão Regional Grande Lisboa Sub 18

#### Gabriela Dinis

- Vice-campeã Nacional Esperanças Sub 18
- Campeã Regional Grande Lisboa Sub 18

#### Jaime Veselko

- Campeão Nacional Esperanças Sub 12
- 3º Classif. Campeonato Nacional Esperanças Sub 14

#### Martim Nunes

- Vice-campeão Nacional Esperanças Sub 18

#### Salvador Vala

- Campeão Nacional Esperanças Sub 14

#### Santiago Graça

- Campeão Nacional Esperanças Sub 16

#### Tiago Faria

- Campeão Regional Grande Lisboa Sub 16

#### Frederico Morais

- Distinção Desportiva
- Qualificado Jogos Olímpicos Tóquio 2020 - Surf Shortboard

### GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

#### Carolina Mendes

- Vice-campeã Nacional Open

#### Francisco Magalhães

- 3º Classif. Campeonato Nacional Sub 12

#### Vasco Ribeiro

- Campeão Europeu e Campeão Nacional Open

### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE SURF

#### Teresa Bonvalot

- Distinção Desportiva
- Jogos Olímpicos Tóquio 2020 - Surf Shortboard

## TÉNIS

### CARCAVELOS TÉNIS E PADEL

#### Rita Freitas

- 4ª Classif. Campeonato Mundial Equipas
- Campeã Nacional +35 Singulares e Pares Femininos

#### Equipa Mista Sub 10

- Campeões Regionais Equipas da Associação de Ténis de Lisboa

#### Equipa Sénior Feminina

- 3ª Classif. Campeonato Nacional Equipas Sénior 1ª Divisão

### CLUBE DE TÉNIS CAD

#### Matilde Morais

- Campeã Nacional Pares Femininos Sub 18
- Vice-campeã Nacional Pares Mistos Sub 18

#### Equipa Juvenil Feminina

- Campeãs Regionais Equipas Sub 18

#### Equipa Sénior Feminina

- Campeãs Regionais Equipas

### CLUBE DE TÉNIS DO ESTORIL

#### Anabela Carlos

- Vice-campeã Nacional Veteranos Pares Femininos +60
- Vice-campeã Nacional Veteranos Pares Mistos +60

#### Beatriz Costa

- Campeã Regional Pares Femininos Sub 18
- Campeã Regional Pares Femininos Sénior

#### Eduardo Morais

- Vice-campeão Nacional Pares Mistos Sub 18
- Campeão Regional Pares Masculinos Sub 18

#### Gonçalo Quintela

- Campeão Regional Singulares e Pares Masculinos Sub 14

#### Isabel D'Éça

- Campeã Nacional Veteranas Singulares Femininas +65
- Campeã Nacional Pares Femininos +60

#### João Freitas

- Campeão Nacional Veteranos Pares Masculinos +55
- Campeão Nacional Veteranos Pares Mistos +55

#### Paulo Travassos

- Campeão Nacional Veteranos Pares Masculinos +55
- Vice-campeão Nacional Veteranos Singulares Masculinos +55

#### Miguel Cardoso Lemos

- Campeão Nacional Veteranos Pares Masculinos +65
- Campeão Regional Pares Mistos +65

#### Equipa Juvenil Masculina

- Campeões Regionais Equipas Sub 14

#### Equipa Veterana Masculina

- Campeões Nacionais Veteranos Equipas +55
- Campeões Regionais Veteranos Equipas +55

### CLUBE NACIONAL DE GINÁSTICA

#### João Couceiro

- Vice-campeão Nacional Sénior Cadeira de Rodas - Singulares Masculinos (Ténis Adaptado)

#### João Garcia

- Campeão Nacional Pares Masculinos +45

#### Marcos Santos

- Vice-campeão Nacional Singulares Masculinos +45
- Vice-campeão Regional Pares Mistos +35

#### Vasco Graça

- Campeão Regional Singulares masculinos +45
- Campeão Regional Singulares masculinos +50

#### Equipa Veterana Feminina

- Vice-campeãs Nacionais Equipas +55

## TÉNIS DE MESA

### DESPORTIVO MONTE REAL

#### Isabel Pires e Susana Oliveira

- Campeãs Nacionais Pares Femininos Veteranos

## TÉNIS DE PRAIA

### CENTRO RECREATIVO E CULTURAL DA QUINTA DOS LOMBOS

#### Margarida Costa Corrêa

- Campeã Nacional Open
- Campeã Regional Misto Open

#### Margarida Costa Corrêa e Teresa Pereira Leite

- Campeãs Regionais Femininas Open

## TRIATLO E AQUATLO

### FUNDAÇÃO SALESIANOS ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE

#### Francisca Cambra

- Vice-campeã Nacional Triatlo Olímpico AG 25-29

#### Joaquim Esteves

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint AG 55-59

#### José Domingues

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint AG 60-64

### GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

#### Bruno Pais

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint - Escalão 40-44

#### Bruno Teles Grilo

- Campeão Nacional Triatlo Distância Sprint - Escalão 45-49
- Campeão Nacional Aquatlo - Escalão 45-49

#### Catarina Faroppa

- 3ª Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint

#### Cristiana Martins

- Campeã Nacional Triatlo Distância Sprint - AG 25-29

#### Filipe Azevedo

- Campeão Nacional Triatlo Longa Distância - Absoluto e Escalão 25-29
- Campeão Nacional Triatlo Média Distância - Absoluto e Escalão 25-29

#### Francisco Salgado

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint - Escalão 65-69

#### Gil Maia

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Longa Distância - Escalão 30-34

#### José Cabeça

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Longo - Escalão AG 25-29

#### Rafael Domingos

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Média Distância

#### Ricardo Durão

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Média Distância - Escalão 35-39

#### Vasco Levita

- Vice-Campeão Nacional Aquatlo Escalão 45-49

#### Equipa Sénior Feminina

- Vice-campeãs Nacionais Clubes Triatlo - Distância Longa

#### Equipa Sénior Masculina

- Campeões Nacionais de Clubes Triatlo Longo

#### Equipa Veterana Mista

- Vice-campeões Nacionais Triatlo - Estafetas Mistas

SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO  
E RECREIO DE JANES E MALVEIRA

**Carlos Brito**

- Campeão Nacional Triatlo Longo Grupo de Idades 60-64
- Campeão Nacional Individual Triatlo Distância Sprint Grupo de Idades 60-64

**Filomena Gomes**

- Campeã do Mundo Triatlo Cross Grupo de idade 50-54
- Campeã Nacional Individual Triatlo Média Distância

**Luis Duarte**

- Vice-campeão Nacional Triatlo Sprint Grupo de idade 50 /54

**VELA**

CLUBE NAVAL DE CASCAIS

**Afonso Domingos**

- Campeão do Mundo Classe ORC

**Augusto Castelo Branco**

- 1º Classif. Campeonato de Portugal de Infantis e Juvenis Classe Optimist

**Augusto Castelo Branco**

- 3º Classif. Campeonato Nacional da Classe ANC

**Fernando Bello**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Classe Finn

**Filipe Silva**

- Vice-campeão do Mundo Classe Finn

**Francisco Pinheiro de Melo | João Vidinha | Rafael Rodrigues**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Classe Dragão

**Francisco Uva Sancho e José Vozone**

- 24º Classif. Campeonato do Mundo Classe 420
- 7º Classif. Campeonato Europeu Juniores da Classe 420
- 2º Classif. Campeonato de Portugal Juniores e Absoluto

**Henrique Brites**

- Campeão Nacional Classe Snipe

**Jorge Pinheiro de Mello**

- Vice-campeão Nacional Classe Finn

**José Paulo Ramada | Henrique Brites | Gonçalo Barreto**

- Campeões Nacionais Classe Dragão

**José Pedro Monteiro**

- Campeão Nacional Formula Windsurf Foil Veteranos
- 3º Classif. Campeonato Nacional Formula Windsurf Foil Open

**Katharina Leite | Mafalda Cruz**

- 1ª Classif. Campeonato Portugal Juniores e Absoluto Feminino

**Matilde Bandeira**

- 1º Classif. Campeonato Portugal Infantis e Juvenis Classe Optimist

**Nuno Espirito Santo Silva**

- Campeão Nacional Classe Finn

**Pedro Caldas**

- Campeão do Mundo Classe SB20

**Pedro Caldas | Phill Lekszycki**

- Campeão Nacional Classe SB20

**Pedro Mendes Leal | Jorge Ferlov | Pedro Rebelo de Andrade**

- Vice-campeões Nacionais Classe Dragão

**Ricardo Schedel**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Classe Snipe

**Teodoro Cândido**

- 3º Classif. Campeonato Portugal Absoluto Classe Hansa 303 (Vela Adaptada)

**Vasco Serpa | Pedro Costa Alemão**

- Campeões Nacionais Classe SB20

**Equipa Juvenil**

- Vencedores Taça de Portugal Escolas de Vela - Equipa Optimist

**Equipa Masculina Open**

- 3º Classif. Campeonato da Europa Classe 6m
- 3º Classif. Campeonato Nacional Classe ANC
- 3º Classif. Campeonato Nacional Classe SB20

**Bernardo Freitas | Frederico Melo | Mariana Lobato**

- Distinção Desportiva
- Vencedores The Ocean Race Europe

**Jorge Lima e José Costa**

- Distinção Desportiva
- 7º Classif. Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 - Classe 49er

**VOLEIBOL**

CLUBE NACIONAL DE GINÁSTICA

**Equipa Masculina Juniores B**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Juniores B Masculinos

# MELHORES DO ANO

## ESPERANÇA FEMININA

### ANNA ODAINII

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS  
GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

- 3ª Classif. Competição Mundial por grupos de idade Duplo Mini Trampolim - Escalão 11/12 anos
- Vice-campeã Nacional Duplo Mini Trampolim e Trampolim Individual 1ª Divisão - Iniciado

### BEATRIZ ROBERTO

BADMINTON  
NÚCLEO SPORTINGUISTA DE TIRES

- 3ª Classif. Pares Mistos - XIII Campeonatos Internacionais de Juniores de Badminton
- Campeã Nacional Pares Mistos Absoluto

### FRANCISCA VESELKO

SURF  
CENTRO RECREATIVO E CULTURAL  
DA QUINTA DOS LOMBOS

- Campeã Nacional Surf Esperanças Sub18
- Campeã Nacional Surf Open

### IARA SEMEDO

KICKBOXING E MUAYTHAI  
JDB CASCAIS FIGHT CENTER C.R.L

- Vice-campeã Nacional Kickboxing Juvenil (Kick Light)
- Campeã Nacional Muaythai Juvenil

### MARIANA FERNANDES

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS  
GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

- 4ª Classif. Competição Mundial por grupos de idade Duplo Mini Trampolim - Escalão 11/12 anos
- Vice-campeã Nacional Trampolim Sincronizado da 1ª Divisão - Iniciado

### MATILDE MORAIS

TÉNIS  
CLUBE DE TÉNIS CAD

- Campeã Nacional Pares Femininos Sub 18
- Vice Campeã Nacional Pares Mistos Sub 18

### TATIANA PEREIRA

ATLETISMO  
FUNDAÇÃO SALESIANOS  
ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE

- Campeã Nacional Salto em Comprimento Sub 16
- Recorde Nacional Quadruplo Salto
- 1ª Classif. Ranking Nacional Triplo Salto

## ESPERANÇA MASCULINO

### ALFREDO ALMEIDA

RUGBY  
GRUPO DRAMÁTICO E SPORTIVO DE CASCAIS

- Jogador da Seleção Nacional de Sub 18  
- Vice-campeão da Europa

### FRANCISCO GONÇALVES

PATINAGEM ARTÍSTICA  
CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

- Vencedor Taça da Europa Patinagem Artística em Solo Dance Iniciado
- Campeão Nacional Patinagem Artística em Solo Dance Iniciado

### FILIFE FRAZÃO

ESGRIMA  
CLUBE ATLÂNTICO DE ESGRIMA

- Campeão Nacional Juniores Individual Espada
- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Sénior

### FRANCISCO UVA SANCHO E JOSÉ VOZONE

VELA  
CLUBE NAVAL DE CASCAIS

- 24º Classif. Campeonato do Mundo Classe 420
- 7º Classif. Campeonato Europeu Juniores da Classe 420
- 2º Classif. Campeonato de Portugal Juniores e Absoluto

### IGOR OLIVEIRA

ATLETISMO  
FUNDAÇÃO SALESIANOS  
ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE

- 3º Classif. nos 4x100m Campeonato do Mundo Atletismo VIRTUS Sub 23 (Atletismo Adaptado)
- 3º Classif. nos 100m Campeonato do Mundo Atletismo VIRTUS Sub 23 (Atletismo Adaptado)

### JOSÉ MIGUEL MIRANDA

KARATÉ  
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS DOS ESTORIS

- Campeão Nacional Júnior -76 kg

### PEDRO COELHO

MUAYTHAI  
JDB CASCAIS FIGHT CENTER C.R.L

- 5º Classif. Campeonato do Mundo Juvenil

## ATLETA FEMININA

### ANA SOFIA CRUZ

KARATÉ  
GRUPO MUSICAL E DESPORTIVO  
31 DE JANEIRO DE MANIQUE DE BAIXO

- 3º Classif. Campeonato da Europa Kata Equipa Sénior

### BÁRBARA RIBEIRO

PADEL  
CARCAVELOS TÊNIS E PADEL

- Campeã Europeia de Equipas FEPA European Padel Absolute Teams Championships

### FILOMENA GOMES

TRIATLO  
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO  
DE JANES E MALVEIRA

- Campeã do Mundo Triatlo Cross Grupo de idade 50/54
- Campeã Nacional Individual Triatlo Média Distância

### SÓNIA BERNARDO

FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA  
GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

- Vice-campeã do Mundo (com Rui Bernardo)

## ATLETA MASCULINO

### AFONSO DOMINGOS

VELA  
CLUBE NAVAL DE CASCAIS

- Campeão do Mundo Classe ORC

### GUSTAVO RIBEIRO

SKATEBOARDING  
FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

- Distinção Desportiva
- 8º Classif. Jogos Olímpicos de Tóquio 2020

### JOÃO ROQUE

PADEL  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PADEL

- Campeão da Europa de Masculinos +50
- Campeão Nacional de Veteranos de Masculinos +50

### JORGE LIMA E JOSÉ COSTA

VELA  
CLUBE NAVAL DE CASCAIS

- Distinção Desportiva
- 7º Classif. Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 – Classe 49er

### VASCO RIBEIRO

SURF  
GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

- Campeão Europeu e Campeão Nacional Open

## EQUIPAS

### EQUIPA SÉNIOR FEMININA

BASQUETEBOL  
CENTRO RECREATIVO E CULTURAL  
DA QUINTA DOS LOMBOS

- 3ª Classif. Campeonato Nacional

### EQUIPA SÉNIOR B FEMININA

FUTSAL  
CENTRO RECREATIVO E CULTURAL  
DA QUINTA DOS LOMBOS

- Campeãs Distritais 1ª Divisão

### EQUIPA SÉNIOR FEMININA

FUTSAL  
GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

- Campeãs Distritais 2ª Divisão

### EQUIPA SÉNIOR FEMININA

HÓQUEI EM CAMPO E HÓQUEI DE SALA  
LISBON CASUALS CLUBE DE HÓQUEI

- Campeã Nacional Hóquei em Campo
- Campeã Nacional Hóquei de Sala

### EQUIPA SÉNIOR MASCULINA

HÓQUEI EM PATINS  
PAREDE FOOT-BALL CLUBE

- Campeões Nacionais 2ª Divisão

## TREINADORES DE MODALIDADES INDIVIDUAIS

### ▶ CATARINA SOUSA

BODYBOARD  
AQUA CARCA  
ASSOCIAÇÃO DE NOVOS DESPORTOS AQUÁTICOS

#### Madalena Padrela

- Vice-Campeã Nacional Sub-18

#### Maria Padrela

- Campeã Nacional Sub 14

#### Teresa Padrela

- Campeã Nacional Open

### ▶ HÉLDER ANDRADE

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS  
GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

#### Anna Odainii

- 3ª Classif. Competição Mundial por grupos de idade Duplo Mini Trampolim - Escalão 11/12 anos
- Vice-campeã Nacional Duplo Mini Trampolim e Trampolim Individual 1ª Divisão - Iniciado

#### Diana Patrício

- Campeã Distrital Trampolim Individual - Infantil

#### José Florêncio

- Vice-campeão Nacional Duplo Mini Trampolim - Júnior Elite

#### Margarida Leitão

- Campeã Nacional Duplo Mini Trampolim - Júnior Base
- Campeã Distrital Trampolim Sincronizado da 1ª Divisão - Júnior

#### Mariana Carvalho

- Campeã Nacional Trampolim Individual - Sénior Elite

#### Mariana Fernandes

- 4ª Classif. Competição Mundial por grupos de idade Duplo Mini Trampolim - Escalão 11/12 anos
- Vice-campeã Nacional Trampolim Sincronizado da 1ª Divisão - Iniciado

#### Teresa Valente

- Campeã Nacional em Trampolim Sincronizado 1ª Divisão Juvenil
- Vice-campeã Nacional Duplo Mini Trampolim 1ª Divisão Juvenil

### ▶ JOÃO MIGUEL FERREIRA

LONGBOARD E SKIMBOARD  
SURFING CLUBE DE PORTUGAL

#### António Dantas

- Campeão Nacional Longboard Sub 18

#### Francisca Taron

- 3ª Classif. Campeonato Nacional Skimboard Open

#### Frederico Mittermayer

- Vice-campeão Nacional Longboard Sub 18

#### João Dantas

- Campeão Nacional Longboard Open

#### Kathleen Barrigão

- Campeã Nacional Longboard Open

#### Maria Melendez

- Vice-campeã Nacional Longboard Open

#### Raquel Almeida

- Vice-campeã Nacional Skimboard Open

### ▶ NUNO FRAZÃO

ESGRIMA  
CLUBE ATLÂNTICO DE ESGRIMA

#### António Peixoto

- Vice-campeão Nacional Espada Individual Cadetes

#### Diogo Cruz

- Campeão Nacional Espada Individual Cadetes

#### Filipe Frazão

- Campeão Nacional Juniores Individual Espada
- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Sénior

#### Frederico Louro

- 3º Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Cadetes

#### João Cordeiro

- Campeão Nacional Espada Sénior Individual

#### João Pedro Faria

- Campeão Nacional Espada Individual Veterano

#### Miguel Frazão

- Vice-campeão Nacional Espada Individual Juniores

#### Teresa Ramalho

- 3ª Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Sénior
- 3ª Classif. Campeonato Nacional Espada Individual Júnior

#### Tiago Bolaños

- Vice-campeão Nacional Espada Individual Sénior

#### Tomás Sernadas

- 3º Classif. Campeonato Nacional Individual Espada Júnior

#### Equipa Júnior Masculina

- Campeões Nacionais Espada Equipas Juniores

#### Equipa Sénior Masculina

- Campeões Nacionais Espada Equipas Seniores
- Vice-Campeões Nacionais Espada Equipas Seniores
- 3ª Classif. Campeonato Nacional Espada Equipas Seniores

► **RODRIGO BALTAZAR**  
AQUATLO E TRIATLO  
GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

**Bruno Pais**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint - Escalão 40-44

**Bruno Teles Grilo**

- Campeão Nacional Triatlo Distância Sprint - Escalão 45-49
- Campeão Nacional Aquatlo - Escalão 45-49

**Catarina Faroppa**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint

**Cristiana Martins**

- Campeã Nacional Triatlo Distância Sprint - AG 25-29

**Filipe Azevedo**

- Campeão Nacional Triatlo Longa Distância - Absoluto e Escalão 25-29
- Campeão Nacional Triatlo Média Distância - Absoluto e Escalão 25-29

**Francisco Salgado**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Distância Sprint - Escalão 65-69

**Gil Maia**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Longa Distância - Escalão 30-34

**José Cabeça**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Longo - Escalão AG 25-29

**Rafael Domingos**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Média Distância

**Ricardo Durão**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Triatlo Média Distância - Escalão 35-39

**Vasco Levita**

- Vice-Campeão Nacional Aquatlo Escalão 45-49

**Equipa Sénior Feminina**

- Vice-campeãs Nacionais Clubes Triatlo - Distância Longa

**Equipa Sénior Masculina**

- Campeões Nacionais de Clubes Triatlo Longo

**Equipa Veterana Mista**

- Vice-campeões Nacionais Triatlo - Estafetas Mistas

► **PEDRO MONTEIRO**  
SURF  
CENTRO RECREATIVO E CULTURAL  
DA QUINTA DOS LOMBOS

**Érica Maximo**

- Vice-campeã Nacional Surf Esperanças Sub 16

**Francisca Veselko**

- Campeã Nacional Surf Esperanças Sub18
- Campeã Nacional Surf Open

**Francisco Mittermayer**

- 3º Classif. Campeonato Nacional Surf Esperanças Sub 18
- 3º Classif. Campeonato Nacional Surf Esperanças Sub 16

**Gabriela Dinis**

- Vice-campeã Nacional Surf Esperanças Sub 18
- Campeã Regional Grande Lisboa Surf Sub 18

**Jaime Veselko**

- Campeão Nacional Surf Esperanças Sub 12
- 3º Classif. Campeonato Nacional Surf Esperanças Sub 14

**Salvador Vala**

- Campeão Nacional Surf Esperanças Sub 14

**Tiago Faria**

- Campeão Regional Grande Lisboa Surf Sub 16

## TREINADORES DE MODALIDADES COLETIVAS

**JOSÉ LEITE**

BASQUETEBOL  
CENTRO RECREATIVO E CULTURAL  
DA QUINTA DOS LOMBOS

**Equipa Sénior Feminina**

- 3º Classif. Campeonato Nacional

**ANDRÉ REIS**

FUTSAL  
CENTRO RECREATIVO E CULTURAL  
DA QUINTA DOS LOMBOS

**Equipa Sénior B Feminina**

- Campeãs Distritais 1ª Divisão

**GONÇALO SOARES**

FUTSAL  
GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

**Equipa Sénior Feminina**

- Campeãs Distritais 2ª Divisão

**JOÃO MIGUEL FREITAS**

HÓQUEI EM CAMPO E HÓQUEI DE SALA  
LISBON CASUALS CLUBE DE HÓQUEI

**Equipa Sénior Feminina**

- Campeãs Nacionais Hóquei em Campo
- Campeãs Nacionais Hóquei de Sala

**PEDRO GONÇALVES**

HÓQUEI EM PATINS  
PAREDE FOOT-BALL CLUBE

**Equipa Sénior Masculina**

- Campeões Nacionais 2ª Divisão

## CLUBE DO ANO

AQUA CARCA  
ASSOCIAÇÃO DE NOVOS DESPORTOS AQUÁTICOS

ASSOCIAÇÃO DE NADADORES DOS ESTORIS

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS DOS ESTORIS

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA  
DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ALCABIDECHE

CARCAVELOS TÊNIS E PADEL

CENTRO RECREATIVO E CULTURAL  
DA QUINTA DOS LOMBOS

CLUBE ATLÂNTICO DE ESGRIMA

CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

CLUBE DE TÊNIS CAD

CLUBE DE TÊNIS DO ESTORIL

CLUBE DESPORTIVO DA COSTA DO ESTORIL

CLUBE NACIONAL DE GINÁSTICA

CLUBE NAVAL DE CASCAIS

CWPC - CASCAIS WATER POLO CLUB

DESPORTIVO MONTE REAL

FUNDAÇÃO SALESIANOS  
ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE

GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

GRUPO DRAMÁTICO E SPORTIVO DE CASCAIS

GRUPO MUSICAL E DESPORTIVO  
31 DE JANEIRO DE MANIQUE DE BAIXO

GRUPO RECREATIVO DE MATOS CHEIRINHOS

GRUPO RECREATIVO E FAMILIAR DE MURCHES

GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

JDB CASCAIS FIGHT CENTER C.R.L

LISBON CASUALS CLUBE DE HÓQUEI

MOTOR CLUBE DO ESTORIL

MURTALENSE ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA  
CULTURAL E RECREATIVA

NÚCLEO SPORTINGUISTA DE TIRES

PAREDE FOOT-BALL CLUBE

SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO  
DE JANES E MALVEIRA

SURFING CLUBE DE PORTUGAL

O DESPORTO  
COMEÇA  
NA ATITUDE!