

ESPECIAL



# TEMOS  
CHARME

CASCAIS IS CHARM

EDITORIAL

Aqui vai nascer um campeão! E nasce com charme, ou não estivesse essa estrela do Ténis mundial num concelho de glamour, onde o mar abraça a serra, a luz e o Sol, não deixando do outro lado do “court” a história. Cascais é vila de reis, de rainhas e princesas. É História. Foi aqui que se definiram estratégias e se ouviu pela primeira vez no Ténis nacional: Match Point. Corria o ano de 1882. A modalidade ganhou, desde o primeiro momento, um real admirador: O Rei D. Carlos, já apaixonado por Cascais. Aqui passava a época de veraneio. O Rei jogou, encantou e mobilizou, para este concelho, a elite do Ténis dos finais do século XIX. Mas nem só de história se faz esta edição do C, especial Millennium Estoril Open. Estivemos à conversa com Frederico Marques, treinador de João Sousa. O melhor tenista português de todos os tempos está em competição 30 semanas por ano, assim lhe é exigido por estar colocado no top 50 mundial. De casa sai cedo para treinos, regressa já noite e não falha uma sessão na psicóloga. Sim, ter acompanhamento psicológico também faz parte da preparação de um campeão. Nas páginas 8 e 9 saiba o que nos contou o treinador de João Sousa. Aqui, os sets vão jogar-se ao mais alto nível. Estão cá: Jo-Wilfried Tsonga, colocado no top 10 mundial, o francês Gilles Simon, Kick Kyrgios (finalista do Millennium Estoril Open 2015) e Borna Coric, entre tantos outros tenistas que querem fazer história em Cascais. E também querem aproveitar o que mais os atrai no concelho, pelo menos já nos disseram que gostam da gastronomia e da hospitalidade. Está tudo na página 12. Por estes dias, são 11 as nacionalidades que vão disputar, aqui, o melhor ténis e o suspense ganha forma e velocidade no Clube de Ténis do Estoril. Fique para ver. No dia 1 de maio, nasce aqui, à beira mar, um campeão, tal como nasceu o ténis há 134 anos. Receba o nosso Wild Card para desfrutar deste C e ficar por Cascais. Boas leituras!

*Here a champion will be born! And he will be born with charm, because this future star of world Tennis will be in a glamour county, where the sea embraces the mountains, the light and the sun, not leaving history on the other side of the court. Cascais is the village of kings, queens and princesses. It is History. It was here that strategies were defined and it was heard for the first time at the National Tennis: Match Point. The year was 1882. The sport won, from the first moment, a real admirer: The King Carlos, already fond of Cascais. Here he spent the summer season. The King played, enchanted and mobilized for this municipality, the elite of Tennis of the late nineteenth century. But this edition of C - special Millennium Estoril Open is not only made of history. We sat down with Frederico Marques, the coach of John Sousa. The best Portuguese tennis player of all time is in competition 30 weeks a year, as it is required to be placed in the top 50 worldwide. He leaves home early to practice, returns at night and does not fail a session in the psychologist. Yes, having counseling is also part of the preparation of a champion. In the pages ? find out what João Sousa’s coach told us.*

*Here, the sets will be played at the highest level. We have Jo-Wilfried Tsonga, placed in the top 10 worldwide, the French Gilles Simon, Kick Kyrgios (finalist Millennium Estoril Open 2015) and Borna Coric, among many other tennis players who want to make history in Cascais. And they also want to enjoy what most attracts them to the county. They have told us they like the food and hospitality. It’s all on the page ? During the next days, there are 11 nationalities that will compete here the best tennis and the suspense takes shape and speed at the Estoril Tennis Club. Stay to see. On 1 May, a champion is going to born here, by the sea, the same way tennis was born here 134 years ago. Receive our Wild Card to enjoy this C and stay in Cascais. Good reading!*

Propriedade: Câmara Municipal de Cascais Coordenação/Edição: Departamento de Comunicação Redação: Ana Filomena Almeida, António Sarmento, Elisabete Pato, Humberto Costa, Isabel Alexandra Martins, Patrícia Sousa, Paula Larmares Fotografia: Diogo Cardoso, Sara Bogarrim Múltiplas: Ana Laura Alcântara, António Maria Coelho, António Maria Correia, Pedro Ramos, Rodrigo Saraiá Grafismo e paginação: Ana Rita Garcia Venâncio Tiragem: 10.000 exemplares Periodicidade: Especial Depósito legal: 35236/71

# Nascido à beira da praia

## Born by the beach



Partida de ténis em S. João do Estoril, c. 1900. Tennis match in S. João do Estoril Arquivo Histórico Municipal de Cascais [AHMCSC/AESP/CMBP/115]

Talvez fosse melhor começar por falar de uma figura incontestável na divulgação desta e de outras modalidades em Portugal. Guilherme Pinto Basto, filho de uma família aristocrata e aluno do colégio Downside, em Inglaterra, mas sobretudo um apaixonado pelo desporto, nas várias modalidades. Numa das férias balneares Guilherme trouxe o ténis, modalidade que, na forma e nas regras que hoje conhecemos, estava a despontar em Inglaterra. Não se pode dizer que o ténis fosse uma modalidade desconhecida em Portugal, muito por intermédio dos ingleses que por cá vi-viam. Porém, é Guilherme Pinto Basto que promove o primeiro desafio da modalidade entre portugueses, por volta de 1882 e em Cascais. Ora não é despiçando a importância da praia de Cascais e da sua zona balnear de excelência, conhecida como a “rainha das praias portuguesas”, por ser a preferida dos monarcas, quer de D. Luís, quer

do seu filho D. Carlos. Esta preferência aliada à excelência da praia, seria a constelação perfeita. O Sporting Club de Cascais, que tinha sido fundado em 1879 nos terrenos da antiga Parada da Cidadela, terá sido o berço da modalidade em Portugal e Guilherme Pinto Basto o pai do

*O Sporting Club de Cascais, que tinha sido fundado em 1879 nos terrenos da antiga Parada da Cidadela, terá sido o berço da modalidade em Portugal.*

ténis português, tendo-se consagrado campeão português, por nove vezes. Os monarcas apadrinharam esta conjugação de vontades e D. Carlos, com quem Pinto Basto privou e de quem foi amigo, também foi um apaixonado pela modalidade. Pinto Basto e a Praça da Cidadela ficariam ainda na história do nascimento do futebol em Portugal.

*One should start by talking of an unavoidable figure in the dissemination of this and other sport genres in Portugal. Guilherme Pinto Basto, the son of an aristocratic family and student at the Downside school in England, was above all passionate about sport, in its various forms. During holidays, Guilherme introduced tennis, a modality in the form and the rules as we now know, that was emerging in England. Tennis was not an unknown sport in Portugal, mainly due to the English who lived here. However, it is Guilherme*



Tenistas no Sporting Club de Cascais, c. 1900. Tennis players at Cascais Sporting Club Arquivo Histórico Municipal de Cascais [AHMCSC/AFTG/CAM/A/959]

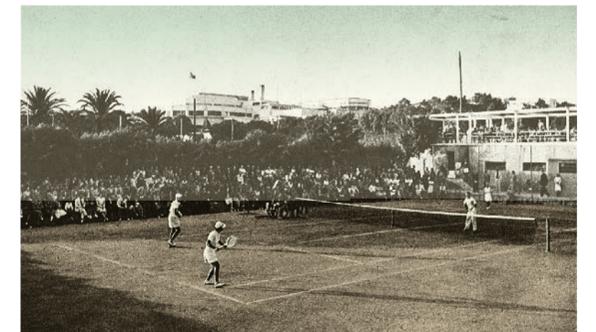
*The Sporting Club of Cascais, which had been founded in 1879 on the grounds of the former Parada da Cidadela, was the cradle of the sport in Portugal.*



Partida de ténis em pares no campo do Estoril, c. 1940. Doubles match at Estoril Tennis Court Arquivo Histórico Municipal de Cascais [AHMCSC/AEMP/HPL/A/001/001/73/558]



Conde de Barcelona no Clube de Ténis do Estoril, c. 1950. The Count of Barcelona at Estoril Tennis Club Arquivo Histórico Municipal de Cascais [AHMCSC/AEMP/HPL/A/001/004/244/1933]



Partida no Clube de Ténis do Estoril, c. 1940. Tennis match at Estoril Tennis Club Arquivo Histórico Municipal de Cascais [AHMCSC/AESP/CJSF/004/333]

*Pinto Basto who promotes the first match between Portuguese players around 1882 in Cascais. It is well known the importance of Cascais beach and its bathing area of excellence, known as the “queen of the Portuguese beaches”, being the favourite of monarchs such as D. Luis and his son D. Carlos. This preference combined with the excellence of the beach, would be the perfect constellation. The Sporting Club of Cascais, which had been founded in 1879 on the grounds of the former Parada da Cidadela, was the cradle of the sport in Portugal and Guilherme Pinto Basto the father of Portuguese tennis and an established champion nine times in Portugal. Monarchs sponsor the combination of common intentions as D. Carlos, whom Pinto Basto was friend, was also passionate about the sport. Pinto Basto and the Parada da Cidadela would also be relevant in the birth of football history in Portugal.*

# “O Estoril Open é uma peça importante de uma vastíssima programação de eventos desportivos que conferem a Cascais atratividade e profundidade no mercado internacional”

Numa altura em que o ténis mundial se vira para Cascais, o presidente da autarquia, Carlos Carreiras destaca a visibilidade externa do Open e os seus benefícios para a economia local. Este é um torneio que projeta sofisticação e cosmopolitismo num ambiente intimista.

*At a time when the world tennis turns to Cascais, the Mayor of Cascais, Carlos Carreiras, highlights the external visibility of the Open and its benefits to the local economy. This is a tournament that projects sophistication and cosmopolitanism in an intimate setting.*

**CARLOS CARREIRAS, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS**  
MAYOR OF CASCAIS



## Quais as vantagens para Cascais de receber um evento com esta projeção?

É a concretização de um objetivo antigo. Quando se colocou a questão da viabilidade do Estoril Open, que tinha emprestado o nome do Estoril sem nunca ter sido jogado no concelho de Cascais, muitos não acreditavam que o maior torneio de ténis em Portugal pudesse sobreviver. Ou que, sobrevivendo, algum dia viesse a ser jogado em Cascais. Contra os pessimistas militantes, realizámos o primeiro Estoril Open em 2015 e vamos agora para a segunda daquela que, assim o esperamos, venha a ser uma série de grandes torneios realizados em Cascais com a chancela “Estoril Open”. Quanto às vantagens: em primeiro lugar diria que é a vantagem da associação natural de duas marcas de prestígio, Cascais e Estoril, a um evento internacional premium, um Open de Ténis com alguns dos melhores praticantes da modalidade; em segundo lugar, a vantagem desportiva: Cascais tem 1600 praticantes de Ténis e 11 clubes, um evento como este só aumenta a visibilidade do desporto e difunde a prática do ténis no concelho; em terceiro lugar, a questão económica: o Open tem grande visibilidade externa, pelo seu lugar no calendário permite a deslocação de muitos nacionais e estrangeiros a Cascais, com isso beneficiando a economia local.

## O turismo é outro dos setores que sairá beneficiado?

Absolutamente. O Turismo e toda a economia de serviços que lhe está associada. Eventos como o Open permitem criar dinâmicas de procura turística consequentes e mais imunes às variações abruptas dos ciclos da procura.

## O que se procurou melhorar em relação à edição do ano passado?

O Estoril Open é um torneio à imagem do concelho: projeta sofisticação e cosmopolitismo num ambiente intimista; projeta os valores da superação individual e da competitividade. Procurámos aperfeiçoar essas características do torneio. Não queremos nem podemos ter a ambição de fazer do Estoril Open o maior torneio do mundo. Mas queremos e ambicionamos que seja diferente de todos os outros. Sobretudo, que as pessoas olhem para Cascais como o

melhor sítio para ver Ténis e para jogar Ténis.

## Este ano temos uma novidade, o ‘Court Cascais’. É uma grande mais valia para o concelho?

É uma mais valia por três razões. Primeiro: aumenta a visibilidade nacional e internacional de Cascais. Segundo: é uma forma de encontrar um maior ponto de equilíbrio entre o posicionamento dos dois grandes parceiros e patrocinadores do torneio. Terceiro: estabelece uma meta e uma aspiração para todos os tenistas do concelho: poderem um dia jogar no court Cascais.

## As expectativas para os próximos eventos desportivos?

O Estoril Open é uma peça importante de uma vastíssima programação de eventos desportivos que conferem a Cascais atratividade e profundidade no mercado internacional. Não há muitos lugares na Europa onde uma pessoa possa assistir a um Open de Ténis com jogadores do top ten mundial, a uma competição internacional de surf, a uma etapa da maior prova de saltos de cavalos ou às mais estimulantes provas de Vela. Cascais é um desses lugares.

## What are the advantages to Cascais to receive an event with this projection?

*It is the realization of an old goal. When posed the question of the viability of the Estoril Open, which had borrowed the name of the Estoril without ever being played in the municipality of Cascais, many did not believe that the greatest tennis tournament in Portugal could survive. Or surviving, it would ever be played in Cascais. Against the pessimistic militants, we conducted the first Estoril Open in 2015 and now we go for the second one that, we hope, will be a series of major tournaments held in Cascais with the seal “Estoril Open”. As for the advantages: first, I would say is the advantage of the natural association of two brands of prestige, Cascais and Estoril with Tennis Open, a premium international event with some of the best players of the sport; second, the sporty edge: Cascais has 11 clubs and 1600 tennis practitioners, an event like this only increases the visibility of sport and disseminates the practice of tennis in the county; third, the economic issue: the Open has great external visibility, its*

*place on the calendar allows the visit of many Portuguese and foreigners to Cascais, thereby benefiting the local economy.*

*Tourism is another of the sectors that will benefit from it? Absolutely. Tourism and the entire economy of services associated with it. An event like the Open allow us to create a more dynamic tourism demand and makes us more immune to sudden changes in demand cycles.*

## What is sought to improve compared to last year’s?

*The Estoril Open is a tournament to the county’s image: design sophistication and cosmopolitanism in an intimate setting; design values of individual achievement and competitiveness. We sought to improve these characteristics of the tournament. We do not want nor can we have the ambition to make the Estoril Open the biggest tournament in the world. But we want and aspire to be different from all the others. Above all, people look at*

*Cascais as the best place to see and play Tennis.*

*This year we have a novelty, the ‘Court Cascais’. It is a great asset to the county?*

*It is an asset for three reasons. First, it increases the national and international visibility of Cascais. Second, it is a way to find a greater balance between the position of the two major partners and sponsors of the tournament. Three: Establish a goal and an aspiration for all players in the county: to play one day in the Court Cascais.*

## What are the expectations for the next sporting events?

*The Estoril Open is an important part of a vast program of sports events that give Cascais attractiveness and depth in the international market. There are not many places in Europe where one can watch a Tennis Open with world top players, an international Surf competition, a stage of the best Horse Jumping competition or the exciting Sailing competition. Cascais is one of those places.*

# “The Estoril Open is an important part of a vast program of sports events that give Cascais attractiveness and depth in the international market”

# OUTROS PROFISSIONAIS QUE TAMBÉM DINAMIZAM O OPEN

PROFESSIONALS ALSO  
STREAMLINE THE OPEN

**1** Responsável pelo plano e acompanhamento das obras  
*Responsible for the plan and monitoring of works*

**2** Há vários tipos de juizes. Estes, em particular, auxiliam as linhas que limitam o campo. São auxiliares do árbitro de cadeira.  
*There are several types of judges. These, in particular, observe the lines that limit the court. They are the chair umpire auxiliary*

**3** Monitorizam e dinamizam todos os espaços específicos  
*Monitor and streamline all specific spaces*

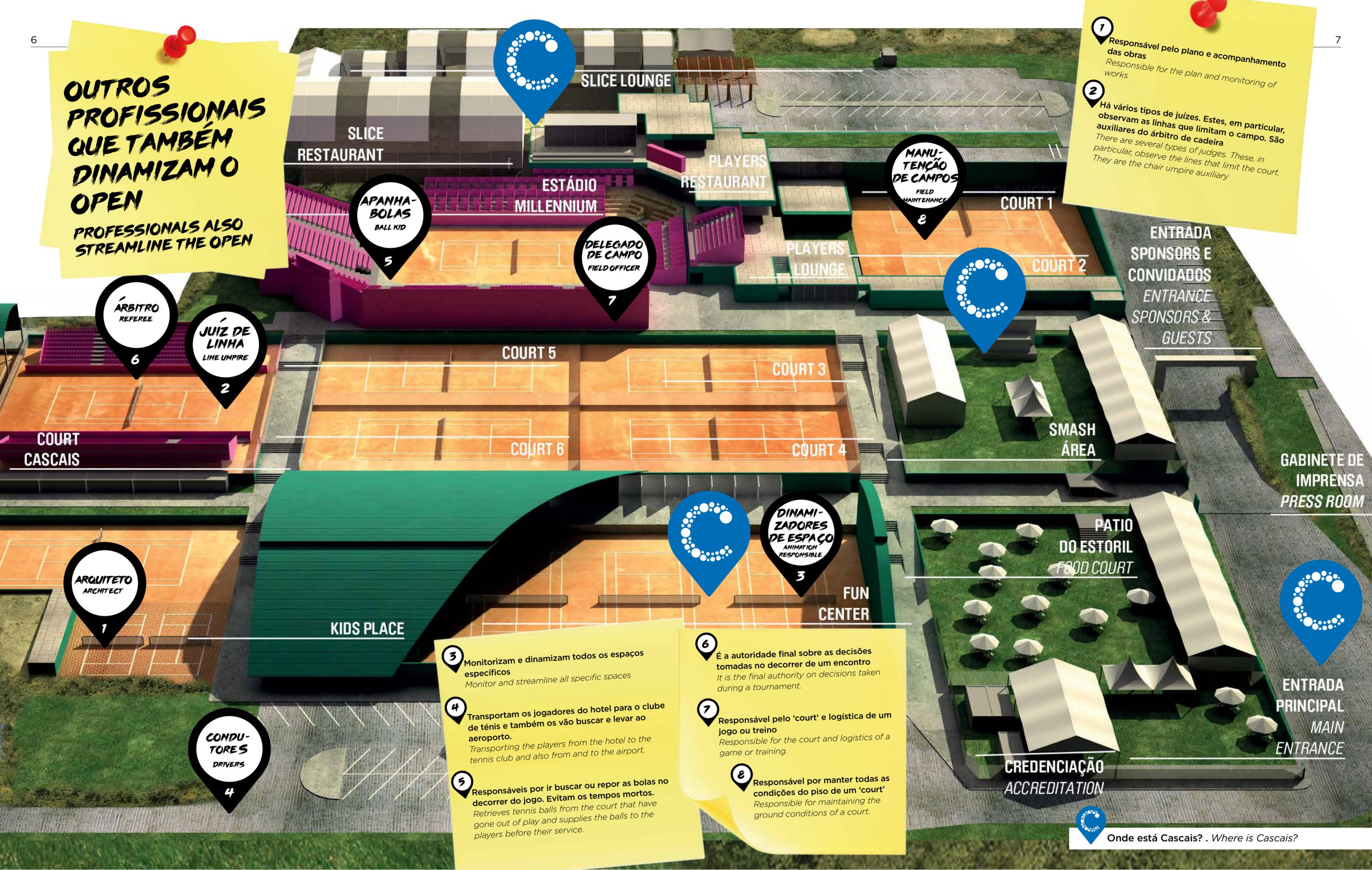
**4** Transportam os jogadores do hotel para o clube de ténis e também os vão buscar e levar ao aeroporto.  
*Transporting the players from the hotel to the tennis club and also from and to the airport.*

**5** Responsáveis por ir buscar ou repor as bolas no decorrer do jogo. Evitam os tempos mortos.  
*Retrieves tennis balls from the court that have gone out of play and supplies the balls to the players before their service.*

**6** É a autoridade final sobre as decisões tomadas no decorrer de um encontro  
*It is the final authority on decisions taken during a tournament.*

**7** Responsável pelo 'court' e logística de um jogo ou treino  
*Responsible for the court and logistics of a game or training.*

**8** Responsável por manter todas as condições do piso de um 'court'  
*Responsible for maintaining the ground conditions of a court.*



**6** **ÁRBITRO**  
REFEREE

**2** **JUIZ DE LINHA**  
LINE UMPIRE

**5** **APANHA-BOLAS**  
BALL KID

**7** **DELEGADO DE CAMPO**  
FIELD OFFICER

**8** **MANUTENÇÃO DE CAMPOS**  
FIELD MAINTENANCE

**3** **DINAMIZADORES DE ESPAÇO**  
ANIMATION RESPONSIBLE

**1** **ARQUITETO**  
ARCHITECT

**4** **CONDUTORES**  
DRIVERS

SLICE RESTAURANT

SLICE LOUNGE

ESTÁDIO MILLENNIUM

PLAYERS RESTAURANT

PLAYERS LOUNGE

COURT 1

COURT 2

COURT 5

COURT 3

COURT 6

COURT 4

SMASH ÁREA

KIDS PLACE

FUN CENTER

PATIO DO ESTORIL  
FOOD COURT

ENTRADA SPONSORS E CONVIDADOS  
ENTRANCE SPONSORS & GUESTS

GABINETE DE IMPRENSA  
PRESS ROOM

CREDENCIAÇÃO  
ACCREDITATION

ENTRADA PRINCIPAL  
MAIN ENTRANCE



# JOÃO SOUSA

## Como se prepara um campeão How to be champion

Frederico Marques não está na sombra de João Sousa, pode-se dizer até que é a sua própria sombra. Isto é, acompanha-o na competição, em repouso e, quantas vezes no lazer. “O João tem a sua namorada em Barcelona e a minha também lá está. Ainda assim tentamos não estar juntos além do tempo de treino. Faz bem descansarmos um do outro”. Nessas alturas, garante o treinador, procura equilíbrio fora da profissão: “Com um bom equilíbrio o ténis irá certamente ser melhor”, assegura.

Vejamos então como é o dia-a-dia de João Sousa em Barcelona. Começa cedo: “Às 8 da manhã já está a pé e três quartos de hora depois no clube”. Madrugador e duro o arranque do dia: “Das 9h30 às 11h00 treino a componente física; das 11h15 às 13h30 dedica-se à parte técnica, almoça até às 15h45 e às 16h00 volta ao treino de ténis até às 17h30. Das 17h30 às 18h15 faz alongamentos e volta para casa”. Uff... “e não se fica por aí”. Sim, há dias em que “das 18h30 às 19h30 tem sessões com a psicóloga” e depois, sim! “Vai para casa”. A alternativa, diz o treinador, é, treino, competição, treino. Ora, é aí que Frederico Marques é uma espécie de sonda constante que processa os sinais físicos e emocionais do atleta, com o rigor de quem tem, depois, de lhe aplicar a terapia. Tratamento e profilaxia, ainda que conte... melhor, João Sousa conta com mais dois elementos: O preparador físico Marc Marti e a psicóloga Ana Soares, “além dos fisioterapeutas”, explica.

Mas há um plano “semanal”, adianta. Um planeamento meticulosamente combinado: “Estou com o preparador fi-

*“Cascais é um destino de eleição e é sempre bom jogar num concelho que tem uma tradição muito grande e foi aonde nasceu o Ténis. Espero poder ter uma boa prestação e que os portugueses possam desfrutar do meu ténis”*

JOÃO SOUSA

sico todos os dias”, ainda que para isso deite mão à tecnologia que encurta distância e tempo, “o telefone, o email ou a mensagem”. É que a componente física é crucial, explica, “ela condiciona a restante preparação”. Frederico transmite ao preparador físico “as sensações do atleta e, de acordo com as sensações” mantém ou faz alterações ao plano semanal. “Por exemplo, no caso de estar a treinar em casa, o preparador físico assiste a uma grande parte dos treinos” observando ele próprio a evolução da condição física do atleta e introduzindo alterações ao programa em função dessa observação. E, se há semanas em que “a prioridade é o treino técnico-tático”, outras haverá em que “a prevalência

é a parte física, prevenindo lesões” através de exercícios para fortalecimento dos tendões ou trabalhando a flexibilidade. “Obviamente que sou eu quem realiza o treino de ténis, mas tento sempre encontrar exercícios de acordo com a parte física que é necessário trabalhar”.

“O João quando está em competição trabalha duas horas de ténis e uma hora de preparação física”, afirma o treinador. Quando regressa casa, João não para, bem pelo contrário: “realiza duas horas de ténis e duas horas de preparação física e mais uma hora com a psicóloga”.

E porquê essa prioridade do físico na preparação do atleta? Frederico é categórico: “Hoje em dia o ténis é, cada vez mais, físico. Os atletas têm que ter, cada vez mais, força e capacidade de sofrimento”. E depois

o calendário, acrescenta o treinador, “é cada vez maior”, reduzindo drasticamente o tempo de descanso. No caso de João Sousa, explica Frederico, “sendo um jogador do top 50 mundial” - para ser preciso é 34º no ranking ATP -, “tem de competir mais de 30 semanas por ano”, prossegue Frederico, o que se traduz num “desgaste enorme no plano físico, mas também psicológico”.

### COMO SE RECUPERA UM ATLETA COM DESGASTE?

Vamos por partes, ainda que a recuperação seja um trabalho pluridisciplinar. Uns são os métodos para a mens sana... outros serão os processos para o ... corporo-sano, se bem que sejam ambos indissociáveis. “Realizámos os banhos de gelo, entre outras técnicas,

o que significa estar com o corpo mergulhado numa banheira gelada durante alguns minutos”, servindo isso para “recuperar de maneira mais rápida os músculos e combater possíveis inflamações”. Mas, acrescenta Frederico, “com alguns cuidados na alimentação, também se tratam e previnem lesões, recuperando atletas” de um dia para o outro. Que segredo gastronómico é esse? “Uma boa dose de carbo-hidratos na altura certa, um bom peixe, assim como frutos secos e fruta em alguns momentos do dia, são a chave para que no dia seguinte esteja muito melhor fisicamente e mais tolerante mentalmente”. O João não é um aluno difícil: “É uma pessoa muito inteligente e tem uma capacidade de sofrimento muito grande. Quanto mais complicada é a situação mais forte fica. Adora estar sobre pressão. É nesses momentos que tira o melhor dele”.

E, como se descobre a aura de campeão de um jovem praticante? “Ser campeão não é ganhar torneios, é querer sempre mais, diz o técnico de João Sousa. “O ouro deste desporto descobre-se”, garante Frederico Marques, “quando vemos uma criança a competir sem medo de perder”.

Frederico Marques is not in the shadow of João Sousa, one can say that he is his shadow. Accompanies him in the competition, during breaks and leisure time. “João’s girlfriend is in Barcelona and mine too, so we try not to be together beyond the training time. It’s good to have a break from each other. “At such times, ensures the coach, one looks to balance outside the profession: “With a

*“Cascais is a destination of choice and it is always nice to play in a county that has a great tradition and it was where the Tennis was born. I hope to have a good performance and the Portuguese can enjoy my tennis”*

JOÃO SOUSA

good balance, tennis will surely be better” he says.

Let’s see how João Sousa’s day-to-day in Barcelona is. “He gets up at 8 am and 45 minutes later he is at the club.” Hard morning for the athlete: “From 9:30 to 11:00 he trains physical component; from 11:15 to 13:30 he dedicates himself to the technical part, he has lunch until 15:45 and at 16:00 returns to tennis training up to 17:30. Then, until 18:15 do stretches and returns back home. “Uff... “and he does not stop there.” Yes, there are days when “from 18:30 to 19:30 he has sessions with the psychologist” and then, yes! “Go home”. The alternative, says the coach, is training, competition and training. Now, this is the moment when Frederico is a kind of constant probe that processes physical and emotional signs of the athlete with the rigor of someone who has the responsibility to apply him the therapy. Treatment and prophylaxis are important, but João Sousa has more two elements: trainer Marc Marti and psychologist Ana Soares, “in addition to the physical physiotherapists,” provided by the tournament.

But there is a meticulously arranged “weekly” plan: “I’m with the trainer every day,” reaching out the technology that shortens distances and time. The physical component is crucial: “It conditions the remaining preparation.” Frederico transmits the trainer “the athlete’s sensations and, according to the sensations,” maintains or makes changes

to the weekly plan. “For example, in case you’re training at home, the trainer attends a large part of the training” watching himself the evolution of the physical condition and introducing changes to the program. And if there are weeks that “the priority is the technical and tactical training,” others will be that “the priority goes to the physical, preventing injury” through exercises to strengthen the tendons or working flexibility. “Obviously I’m who carries the tennis training, but I always try to find exercises according to the physical part that is necessary to work. João when in competition works two hours of physical preparation,” said the coach.

And why this priority in the athlete’s physical preparation? Frederico is categorical: “Nowadays tennis is increasingly physical. Athletes need to have strength and suffering capacity “. And the calendar “is growing”, dramatically reducing the time of rest. João Sousa, explains Frederico, “has to compete over 30 weeks per year”

### HOW TO RECOVER AN ATHLETE FROM THIS EXHAUSTION?

It is a multidisciplinary work. Some are methods for mens sana ... others will be processes for ... corporo-sano, but inextricably linked. “We held the ice baths, among other techniques, which means being with the body immersed in an ice bath for a few minutes to recover more quickly the muscles and fight possible inflammation.” But, he adds Frederico, “we also treat and prevent injuries with some special diet, as a way for athletes to recover” very quickly. What gastronomic secret is that? “A good dose of carbohydrates at the right time, a good fish as well as nuts and fruit at certain times of the day are the key to be much better physically and mentally more tolerant the next day.”

“João is smart and has a great capacity for suffering. He loves to be under pressure. It is in these moments that he makes the best of it.”

And how do we discover the aura of champion of a young practitioner? “Being a champion is not about winning tournaments, is about always wanting more, he guarantees: “We discover the gold of this sport when we see a child to compete without fear of losing.”



João Sousa e o seu treinador Frederico Marques . João Sousa and his coach Frederico Marques



Foto retirada do Facebook de João Sousa

# Millennium Estoril Open: Tênis a mais de 200km/h Tennis over 200 kilometers per hour

De Jo-Wilfried Tsonga a João Sousa, são vários os tenistas que têm uma velocidade de serviço impressionante. Conheça alguns que vão estar presentes no torneio.

From Jo-Wilfried Tsonga to John Sousa, there are several tennis players who have an impressive service speed. Meet some who will be present at the tournament.



 **Dmitry Tursonov**

**Idade . Age:** 33  
**Local nascimento . Birth place:** Moscovo, Rússia . *Moscow, Russia*  
**Local residência . Residency location:** Moscovo, Rússia . *Moscow, Russia*  
**Altura . Height:** 185 cm  
**Peso . Weight:** 82 kg  
**Velocidade do serviço . Service speed:** 237 km/h registada na Taça Davis, em 2006  
*237 km / h recorded in the Davis Cup in 2006*

Dmitry é um dos jogadores russos de maior projeção no circuito internacional de tênis, ao lado de Marat Safin, Maria Sharapova e Elena Dementieva. Tursunov tem um desempenho bastante bom em campos rápidos, mais adequadas as suas características de jogo. Gosta de jogar no fundo do 'court', onde costuma aplicar as suas potentes jogadas de direita. O tenista já apresentou excelentes resultados no Open da Austrália, Open de França, Wimbledon e US Open.

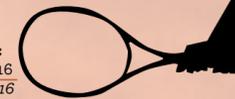
*Dmitry is one of the Russian players of greater projection in the international tennis circuit, alongside Marat Safin, Maria Sharapova and Elena Dementieva. Tursunov has a pretty good performance in fast fields, better suited his playing characteristics. He enjoys playing in the court background, where he usually applies his powerful right moves. Dmitry has presented excellent results at the Australian Open, French Open, Wimbledon and US Open.*

 **João Sousa**

**Idade . Age:** 26  
**Local nascimento . Birth place:** Guimarães, Portugal . *Guimaraes, Portugal*  
**Local residência . Residency location:** Barcelona, Espanha . *Barcelona, Spain*  
**Altura . Height:** 185 cm  
**Peso . Weight:** 73 kg  
**Velocidade do serviço . Service speed:** 212 km/h no Open da Austrália, em 2016  
*212 km / h at the Australian Open in 2016*

Sousa começou a jogar tênis aos sete anos. Após conquistar títulos nacionais em categorias de formação, decidiu aos 15 anos desenvolver a sua carreira em Barcelona. É treinado pelo antigo jogador Frederico Marques e frequenta a Academia BTT em Barcelona. Detentor de vários recordes do tênis masculino português. Em Outubro de 2013, a sua vitória no Open da Malásia levou-o ao 49º lugar no ranking mundial, tornando-se o primeiro jogador a entrar no top 50 em singulares. Em Novembro de 2015, atingiu a posição de sempre para um português (33º) após conquistar o seu segundo título no ATP World Tour no Open de Valência. João é um jogador de fundo do Court que gosta de dominar os pontos com a direita.

*Sousa began playing tennis at age seven. After winning national titles in training classes, he decided at age 15 to develop his career in Barcelona. He is trained by former player Frederico Marques and attends the Academy BTT in Barcelona. Holder of several records of Portuguese male tennis. In October 2013, his victory in the Malaysian Open took him to 49th in the world rankings, becoming the first player to enter the top 50 in singles. In November 2015, he reached the best position ever for a Portuguese (33) after winning his second title at the ATP World Tour in the Open Valencia.*

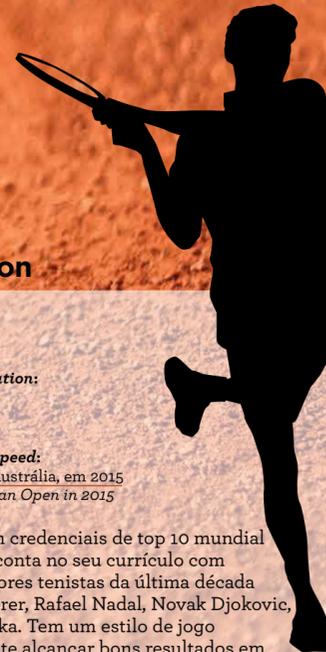


 **Gilles Simon**

**Idade . Age:** 31  
**Local nascimento . Birth place:** Nice, França . *Nice, France*  
**Local residência . Residency location:** Neuchâtel, Suíça . *Murcia, Spain*  
**Altura . Height:** 183 cm  
**Peso . Weight:** 70 kg  
**Velocidade do serviço . Service speed:** 227 km/h registada no Open da Austrália, em 2015  
*227 km/h recorded at the Australian Open in 2015*

É um experiente jogador com credenciais de top 10 mundial (já foi 6º da hierarquia) que conta no seu currículo com triunfos sobre todos os melhores tenistas da última década e meia, incluindo Roger Federer, Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray e Stan Wawrinka. Tem um estilo de jogo todo-o-terreno que lhe permite alcançar bons resultados em todo o tipo de pisos e é conhecido pelas suas qualidades de contra-atacante, mas também sabe optar por uma toada mais declaradamente ofensiva quando necessário.

*He is an experienced player with top 10 credentials worldwide (he already was number 6 on the hierarchy) that account in his resume with wins over all the best tennis players of the last 15 years, including Roger Federer, Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray and Stan Wawrinka. He has an all-terrain style that allows him to achieve good results on all types of surfaces and he is known for his counter-attacking qualities but he can also choose a tune more overtly offensive when necessary.*



 **Jo-Wilfried Tsonga**

**Idade . Age:** 30  
**Local nascimento . Birth place:** Le Mans, França . *Le Mans, France*  
**Local residência . Residency location:** Gingins, Suíça . *Gingins, Switzerland*  
**Altura . Height:** 188 cm  
**Peso . Weight:** 91 kg  
**Velocidade do serviço . Service speed:** 237 km/h registada no torneio RogerCup, no Canadá, em 2014  
*237 km / h recorded in RogerCup tournament in Canada in 2014*

Líder da geração atual do tênis francês. Tem um tênis ofensivo, mesmo em terra batida. Foi duplo semifinalista em Roland Garros - Top 10 em seis das últimas oito temporadas. Pertence àquela classe de jogadores que criam uma tal empatia com o público que podem 'incendiar' um estádio com um simples gesto ou um mero sorriso. Sabe interagir com os espectadores como poucos e é o mais digno herdeiro do lendário Yannick Noah.

*Leader of the current generation of French tennis. He has a fabulous offensive tennis even in clay court. Was double semi-finalist at Roland Garros - Top 10 in six of the last eight seasons. He belongs to that class of players who create such empathy with the public that can 'light' a stadium with a simple gesture or a smile. He can interact with the audience like few others and he is the worthy heir of the legendary Yannick Noah.*



 **Nicolas Almagro**

**Idade . Age:** 30  
**Local nascimento . Birth place:** Murcia, Espanha . *Murcia, Spain*  
**Local residência . Residency location:** Murcia, Espanha . *Murcia, Spain*  
**Altura . Height:** 183 cm  
**Peso . Weight:** 84 kg  
**Velocidade do serviço . Service speed:** 225 km/h registada no Open BMW, na Alemanha, em 2010  
*225 km / h recorded in the BMW Open in Germany in 2010*

Especialista em terra batida como a maioria dos tenistas espanhóis, Almagro já possui 12 títulos ATP de simples, a maioria neste piso. Em duas oportunidades venceu o ATP de Valência. Em 2008, chegou ao 11º lugar do ranking mundial, devido à uma sucessão de boas campanhas, como os títulos dos ATPs de Costa do Saupe e Acapulco, à final em Valência, e aos quartos-de-final no Masters 1000 de Roma e Open de França.

*Specialist in clay surface like most Spanish tennis players, Almagro already has 12 single ATP titles, most on clay surface. On two occasions won the ATP Valencia. In 2008, reached the 11th place in the world ranking, due to a succession of good campaigns, such as the titles of the Saupe Coast ATPs and Acapulco, the final in Valencia, and the quarterfinal at the Masters 1000 Rome and Open from France.*



# Cascais visto por...

## Cascais seen by ....



“Estou muito contente por jogar em Portugal, tenho ouvido muitos elogios acerca do novo torneio no Estoril e vai ser bom voltar a Cascais. Espero poder jogar o meu melhor ténis diante dos fãs portugueses”

“I am delighted to play in Portugal, I have heard so many good things about the new tournament in Estoril and It will be good to return to Cascais. I hope to play my best tennis for the Portuguese fans”

JO-WILFRIED TSONGA

“Estou muito motivado para conhecer e jogar no clube onde se realiza o torneio, no Estoril, e do qual me falaram bem. O Hotel Cascais Miragem é considerado um dos melhores do circuito e tenho excelentes recordações da gastronomia, da hospitalidade e dos adeptos na minha anterior passagem por Portugal”

“I'm very motivated to learn and play at the club where it is held the tournament in Estoril, of which I heard so well. The Hotel Cascais Miragem is considered one of the best circuit and I have great memories of gastronomy, hospitality and the fans in my previous passage by Portugal”

GILLES SIMON



“Há poucos lugares no circuito em que temos a oportunidade de desfrutar de um lugar como este, perto da praia. E espero ir o mais longe possível neste torneio que é de alto nível e sempre difícil”

“There are few places in the circuit where we have the opportunity to enjoy a place like this, close to the beach. And I hope to go as far as possible in this tournament that is top-notch and always difficult”

GASTÃO ELIAS

“A zona do Estoril e de Cascais é maravilhosa, com excelente gastronomia e tudo o mais para uma estadia inesquecível, mas se lhe juntarmos os fãs portugueses, que achei serem dos melhores do mundo, está reunida uma receita de sucesso. Estou ansioso por jogar o Millennium Estoril Open 2016 e espero ver-vos a todos lá!”

“The area of Estoril and Cascais is wonderful, with great food and has all for an unforgettable stay. A recipe for success is reunited when all of this is combined with the Portuguese fans who I think are the world's best. I'm looking forward to playing the Millennium Estoril Open 2016 and hope to see you all there!”

NICK KYRGIOS



# 2016

Em números... In numbers...

**30.000 M<sup>2</sup>**

Recinto  
Area

**42 JOGOS**

Singulares e pares, sem contar com os qualifyings  
Games, single and doubles, not counting the qualifyings

**3543**

Lugares no Court Central  
Estádio Millennium  
Seats in Central Court  
Millennium Stadium

**300 M<sup>2</sup>**

Logística e armazenamentos  
Logistic and storage

**31 MIL**

Espectadores na edição de 2015  
Audience at the 2015 edition

**1000**

Lugares no Court Cascais  
Seats in Cascais Court

**1000 M<sup>2</sup>**

Relva sintética  
Área astróturf

**35 MIL**

Número de espectadores a atingir na edição de 2016  
Audience number to be achieved in 2016

**1200 M<sup>2</sup>**

Zona VIP  
VIP area

**54 DIAS**

Tempo de montagem  
Assembly time

**6**

Jogos noturnos que serão disputados durante o torneio  
Night games that will be played during the tournament

**1100 M<sup>2</sup>**

Restauração  
Restaurants

**30 DIAS**

Tempo de desmontagem  
Disassembly time

**11**

Nacionalidades (jogadores)  
Nationalities (players)

# Cascais no Millennium Estoril Open

## Cascais on the Millennium Estoril Open



Nem só de jogos é feito o Millennium Estoril Open. No recinto do evento são vários os espaços e atividades que as entidades envolvidas proporcionam. Conheça o que há para além dos courts e faça-nos uma visita.

### SLICE LOUNGE

Sob a temática “Cascais. O Ténis nasceu Aqui”, no stand da Câmara de Cascais encontrará um espaço dedicado ao início da modalidade, em Portugal, com algumas surpresas reservadas. A animação e

o glamour estão garantidos. É o local exclusivo a patrocinadores, parceiros e convidados, e um sítio privilegiado para o convívio e contactos profissionais.

### SMASH AREA

No stand de Cascais, o públi-

co é desafiado a participar num jogo dinâmico, com prémios e a tirar uma fotografia com o cunho Cascais, Capital Europeia da Juventude 2018 (#cascaiseyc2018). É um espaço de exposição e projeção de marcas dos parceiros do Millennium Estoril Open, de acesso ao público em geral. Aqui a animação é garantida com a transmissão de jogos e muita música.

### PÁTIO DO ESTORIL

Este é o local onde os cheiros e os sabores também marcam pontos no recinto. O Pátio do Estoril é uma área de restauração e esplanadas com oferta diversificada.

### FUN CENTER

Uma zona de diversão cheia de novidades. Além da exposição das marcas, existem campos de ténis cobertos para ações com crianças e várias atividades e brincadeiras. Aqui existe ainda a zona Kid's Place – dirigida a crianças dos 3 aos 6 anos – com vários workshops.

Millennium Estoril Open is not only about games. In the precinct there are several spaces and activities that the entities provide. Know what's beyond the courts and pay us a visit.

### SLICE LOUNGE

Under the theme “Cascais. The Tennis was born here” in the Cascais Council stand you will find an area dedicated to the beginning of the sport in Portugal, with a few surprises in store. Animation and glamor are guaranteed. It is an exclusive area for sponsors, partners and guests, and a privileged place for socializing and business contacts.

### SMASH AREA

At the stand of Cascais, the public is challenged to participate in a dynamic game. They can win prizes and have their picture taken with the stamp “Cascais, European Youth Capital 2018” (#cascaiseyc2018). It is an exhibition space and projection of brands of the Millennium Estoril Open partners, access to the general public. Here the an-

## Talento, personalidade e estilo

### Talent, personality and style



imation is guaranteed to broadcast games and music.

### ESTORIL PATIO

This is where the smells and flavors also score points in the precinct. The Estoril Patio is a restaurant and terrace area with diverse offer.

### FUN CENTER

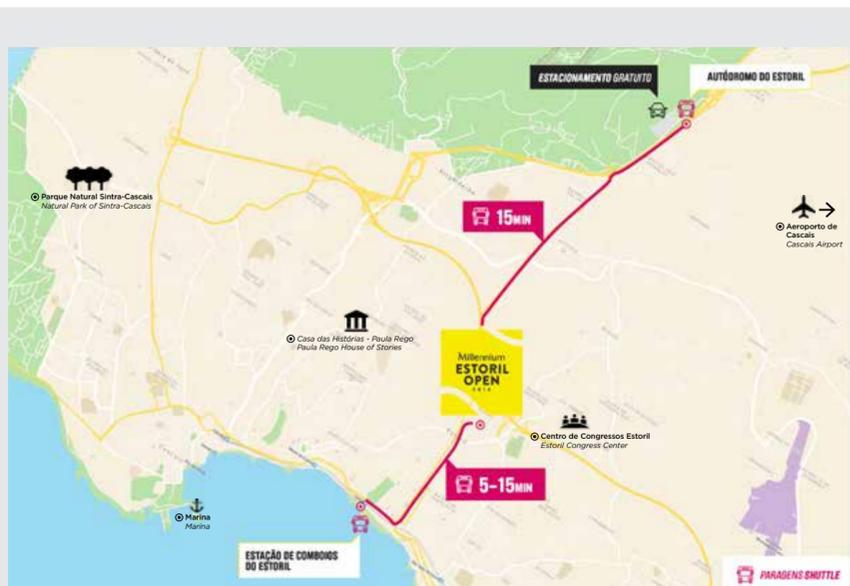
A fun area full of surprises. Besides the exhibition of brands, there are indoor tennis courts for actions with children and various activities and games. Here there is also the Kid's Place area - aimed at children from 3 to 6 years - with several workshops.

Os dados estão lançados para esta edição continuar a ser uma grande prova do ATP World Tour. A começar pelo lote de tenistas excecionais: Jo-Wilfried Tsonga, top 10 do ‘ranking’ mundial encabeça o elenco, que inclui outros três jogadores que já ocuparam o Top 10 (o francês Gilles Simon e os espanhóis Tommy Robredo e Nicolas Almagro). Juntam-se ainda o melhor português de sempre, João Sousa, o australiano Nick Kyrgios (finalista do Millennium Estoril Open em 2015), o croata Borna Coric (o mais jovem do Top 50) e o britânico Kyle Edmund (bicampeão júnior de pares no US Open de 2012 e Roland Garros de 2013, ao lado de Frederico Silva). Tanto Frederico como Gastão Elias receberam um Wild Card para estarem presentes nesta competição. A ATP, entidade que gere o circuito profissional de ténis masculino, distinguiu o Millennium Estoril Open com

o prémio para o evento com melhor marketing e promoção em 2015. O objetivo é chegar aos 35 mil espectadores”, explicou o diretor do Millennium Estoril Open, João Zilhão. No histórico Clube de Ténis do Estoril as obras significativas foram fundamentais para permitir acolher os melhores do ténis mundial bem como adeptos e convidados. Os jogadores preparam-se para dar o melhor em campo e ganhar o torneio dotado de 463,520 euros em prémios monetários.

The dice are rolling for this event to continue to be a great test of the ATP World Tour. Beginning with exceptional tennis players: Jo-Wilfried Tsonga, top 10 world ranking, heads the cast, which includes three other players who have occupied the Top 10 (French Gilles Simon and Spaniards Tommy Robredo and Nicolas Almagro). Joining the team are João Sousa, still the best Portuguese ever,

the Australian Nick Kyrgios (finalist of Millennium Estoril Open in 2015), the Croatian Borna Coric (the youngest of the top 50) and Britain's Kyle Edmund (bi-champion junior pairs in US Open 2012 and Roland Garros in 2013, alongside to Frederico Silva). Both Frederick and Gastão Elias received a Wild Card to attend this competition. The ATP, an organization that manages the male tennis professional circuit, distinguished the Millennium Estoril Open with the prize for the best event marketing and promotion in 2015. The goal is to reach 35 000 spectators, explained the director of the Millennium Estoril Open, João Zilhão. In the historic Estoril Tennis Club significant improvement constructions were essential to enable hosting the world's best tennis players as well as fans and guests. The players are prepared to give the best in the court and win the tournament, reaching 463,520 euros in prize money.



## Como chegar?

### DE CARRO

#### Onde estacionar?

- Parque de estacionamento gratuito no Autódromo do Estoril
- Shuttles de 15 em 15 minutos para o Clube de Ténis do Estoril

### SHUTTLES PARA O CLUBE DE TÊNIS

- A partir do Autódromo Estoril e da Estação de Comboios de Estoril
- Primeiro shuttle 30 minutos antes de abrir o recinto e último shuttle 1 hora depois do último jogo
- Tempo estimado de shuttle: entre 5 a 15 minutos de comboio

### COMO CHEGAR AO CLUBE?

- Shuttle de 15 em 15 minutos a partir da estação de comboios do Estoril
- Promoção CP:** bilhete promocional de 2€ (ida e volta) na linha de Cascais a quem mostrar um bilhete do Millennium Estoril Open

**i:** O Aeródromo Municipal de Cascais, em Tires, está preparado para receber tráfego internacional, e com uma aerogare com capacidade para acolher 300 pessoas. Coloca ao seu dispor meios operacionais e de apoio que garantem o máximo de qualidade e rigor em todas as operações de embarque e desembarque. Situa-se a 15 km de Cascais.

## How to get?

### BY CAR

#### Where to park?

- Free parking at the Autódromo do Estoril
- Shuttles every 15 minutes to the Estoril Tennis Club

### SHUTTLES TO THE TENNIS CLUB

- From the Autódromo do Estoril and the Estoril Train Station
- First shuttle 30 minutes before opening the precinct and last shuttle one hour after the last game.
- Estimated time of shuttle: 5 to 15 minutes by train.

### HOW TO GET TO THE CLUB?

- Shuttle every 15 minutes from the Estoril Train Station.
- CP promotion:** promotional ticket 2 € (round trip) in the line of Cascais. Just need to present your Millennium Estoril Open ticket.

**i:** The Municipal Aerodrome of Cascais, in Tires, is prepared to receive international traffic, and has a terminal with a capacity for 300 people. Its operational resources and support ensure maximum quality and accuracy in all boarding and landing operations. It is located 15 km from Cascais.



# AGENDA CASCAIS



APP AGENDA CASCAIS

cascais.pt

Venha por uma razão.  
Fique por muitas.  
*Come for one reason.  
Stay for many.*



**14 MAI.**  
MAY 14<sup>th</sup>  
The Color Run

thecolorrun.pt



**17-18 SET.**  
SEPT. 17<sup>th</sup>-18<sup>th</sup>  
Cascais Classic Motorshow

cascais.pt



**2 OUT.**  
OCT. 2<sup>nd</sup>  
Rock'n'roll Marathon

runrocknroll.com



**29-31 JUL.**  
JUL. 29<sup>th</sup>-31<sup>st</sup>  
Mundialito Futebol de Praia

beachsoccer.com



**8-9 JUL.**  
JUL. 8<sup>th</sup>-9<sup>th</sup>  
CSI - Longines Global Champions Cascais

globalchampionstour.com



**21 A 26 JUN.**  
JUN. 21<sup>st</sup>-26<sup>th</sup>  
Word Corporate Golf Challenge

worldcorporategolfchallenge.com

**26-28 AGO.**  
AUG. 26<sup>th</sup>-28<sup>th</sup>  
Cascais Vela

**29 AGO.-4 SET.**  
AUG. 29<sup>th</sup>-SEP. 4<sup>th</sup>  
Campeonato do Mundo de Sb20

**20-25 SET.**  
SEP. 20<sup>th</sup>-25<sup>th</sup>  
Campeonato do Mundo RC 44

**10-15 OUT.**  
OCT. 10<sup>th</sup>-15<sup>th</sup>  
Campeonato do Mundo TP 52

**21 MAI.**  
MAY 21<sup>st</sup>  
Surf à Noite

**24 SET.- 2 OUT.**  
SEP. 24<sup>th</sup>-OCT. 2<sup>nd</sup>  
WSL - World Championship of Surf Women

**24 SET.-2 OUT.**  
SEP. 24<sup>th</sup>-OCT. 2<sup>nd</sup>  
WSL - WQS 10.000 Prime Event Of Surf Men



VENHA PELO TÊNIS.  
COME FOR THE TENNIS.

FIQUE PELO VENTO  
À RASGAR AS ONDAS.  
STAY FOR THE WIND TEARING  
THROUGH THE WAVES.

visitcascais.com

**CASCAIS**  
The Charm of the Atlantic Coast