



ÍNDICE

Ciclismo
Dança
Futsal
Surf
Ténis
Andebol
Patinagem de Velocidade
Ação ADOP
Rubrica – “Conversas UAARE”

Guilherme Marreiros na Seleção Nacional de Ciclismo



Entre os dias 30 de março e 2 de abril, a **Federação Portuguesa de Ciclismo** reuniu 10 atletas no Velódromo Nacional para um estágio de Cadetes, na vertente de Pista.

Presente nos trabalhos às ordens do Seleccionador Campeão Olímpico, Gabriel Mendes, o nosso Guilherme considerou o estágio “uma oportunidade única, em que pude aprender com o melhor dos melhores, o Professor Gabriel”.

Mendes. Foram 4 dias em que procuramos melhorar os aspetos técnicos da pista, em cima e fora da bicicleta. Também trabalhamos o espírito de grupo e aprendemos um pouco de mecânica básica”.

Para a FPC, os principais objetivos da ação foram o conhecimento aprofundado de cada atleta, a criação de oportunidades de aprendizagem em contexto de treino específico de pista, o desenvolvimento das capacidades técnicas e motoras necessárias nesta vertente e a avaliação do potencial de evolução rumo ao alto rendimento.



O aluno-atleta Guilherme Marreiros, o 5º a contar da esquerda.

Isto só é possível com muito trabalho, portanto, muitos parabéns Guilherme.

Alunos-atletas da Associação de Dança de Lagos brilham no “All Dance”

Entre os dias 27 de março e 2 de abril teve lugar, em Santa Maria da Feira, o “**All Dance**”, a maior competição de dança a nível nacional. Este evento contou com a presença de mais de 300 escolas e 6000 bailarinos, que apresentaram mais de 3000 coreografias. Para nosso grande orgulho e satisfação, os nossos alunos-atletas trouxeram para casa uma vasta lista de prémios, a saber:

- Alexandra Belova - 7  e 2 
- Daniel Rocha - 1  e 2 
- Emília Ribeiro - 2 
- Evelina Burduh - 5  2  e 1 



As alunas-atletas Evelina, Alexandra e Laura.

- Joana Correia - 4  2  e 1 
- Laura Susana - 4  3  e 1 
- Madalena Silva - 1  e 1 
- Mia Fissler - 3  e 1 
- Noga Feit - 1  e 1 
- Sofia Oliva - 3  e 1 
- Victoria Rocha - 3  e 1 



Há ainda a destacar as nomeações das nossas alunas-atletas **Mia Fissler, Laura Susana, Sofia Oliva, Alexandra Belova e Evelina Burduh**, para melhores bailarinas, Marina Khametova, para melhor coreógrafo e a **Associação de Dança de Lagos** para melhor escola.

Muitos parabéns a todos os envolvidos por estes resultados de excelência.

Aluna-atleta Beatriz Jesus integra a comitiva da Seleção do Algarve de Futsal

A nossa **aluna-atleta Beatriz Jesus** foi convocada para integrar a comitiva da **Seleção do Algarve**, para participar no Torneio **Interassociações de Futsal Feminino Sub-17**, decorrido entre os dias 1 e 4 de abril, em Viana do Castelo.

Isto só é possível com muito trabalho e dedicação, portanto, muitos parabéns Beatriz, estás no bom caminho e estamos todos sempre a torcer pelo teu sucesso.



Surf – Benjamin Magalhães alcança 4º lugar na 1ª etapa do Campeonato Nacional Sub-18

A atravessar um excelente momento, o nosso aluno-atleta **Benjamin Magalhães** tem vindo a evidenciar excelentes performances e a obter resultados de grande relevância

Após ter alcançado o 2º lugar na 1ª etapa do Campeonato Espanhol de sub-18, realizado em Hierbabuena, a 14 e 15 de fevereiro, mais recentemente conseguiu um **4º lugar na 1ª etapa do**

Campeonato Nacional Sub-18, que decorreu nos dias 8 e 9 de abril, na Costa da Caparica

Muitos parabéns, Benjamin e a maior sorte para os próximos desafios!



O aluno-atleta Benjamin Magalhães, o 1º à esquerda.



O aluno-atleta Benjamin Magalhães, o 1º à direita.

Ciclismo - Vitória na Taça de Portugal

No dia 18 de abril, em Enxara do Bispo, decorreu a 1ª etapa da Taça de Portugal de Cadetes e o nosso aluno-atleta, **Guilherme Marreiros**, foi o grande vencedor.

Desta forma, o Guilherme tornou-se o **1º líder da classificação geral desta prova**, que contará ainda com mais 4 etapas.

F

antástico, Guilherme, que bela forma de começar. Muitos parabéns e boa sorte para as próximas etapas.



A Associação de Dança de Lagos brilha no "Art Without Borders"

No passado dia 18 de abril, a **Associação de Dança de Lagos** participou na competição "**Art Without Borders**", em Vila Franca de Xira, e, com **21 primeiros lugares, 9 segundos e 3 terceiros**, os resultados não podiam ter sido mais incríveis! Além disso, distinções como melhor escola, melhor coreografia, melhor coreógrafa, melhor bailarina, no escalão médio, e melhor bailarina, no escalão avançado, foram a cereja no topo do bolo. Não podemos deixar de salientar o trabalho e os resultados fantásticos dos nossos alunos-atletas, que trouxeram para casa uma **imensidão de prémios**, a saber:



As alunas-atletas Sofia, Daniela, Mia e Victória.

- Alexandra Belova - 1  Solo + 4  Grupo + 1  Grupo
- Beatriz Alexandre - um  Grupo
- Daniel Rocha - 2  Grupo
- Emília Ribeiro - 1  Grupo
- Evelina Burduh - 1  Solo + 1  Solo + 4  Grupo + 1  Grupo
- Joana Correia - 4  Grupo + 2  Grupo
- Laura Susana - 5  Grupo + 2  Grupo
- Madalena Silva - 2  Grupo
- Matilde Hortinha - 1  Solo + 1  Solo + 1  Grupo
- Mia Fissler - 2  Grupo + 1  Grupo
- Noga Feit - 2  Grupo
- Pérola Luwawa - 2  Grupo
- Sofia Oliva - 2  Grupo + 1  Grupo
- Victoria Rocha - 2  Grupo + 1  Grupo



Estamos orgulhosos de todos vocês. Muitos, muitos parabéns!

Júlio Dantas recebe ADOP com ação “0% Doping, 100% Tu!”

No dia 22 de abril, a nossa escola recebeu a **ADOP (Autoridade Antidopagem de Portugal)**, representada pelo seu Responsável da Educação e Informação, o Prof. Ricardo Godinho, para uma ação de sensibilização, designada por “**0% Doping, 100% Tu!**”, com o objetivo de reforçar a importância da educação e sensibilização na promoção de valores como a ética, a verdade desportiva e o *fair play*, contribuindo para a formação de jovens mais conscientes e responsáveis.

Foi um momento de **grande aprendizagem**, com um auditório cheio, que se envolveu, refletiu, que teve curiosidade e também questionou. Um reforço de valores essenciais como a ética no desporto, a responsabilidade individual e o respeito pelas regras, com vista a formarmos cidadãos e desportistas conscientes e íntegros.

A ADOP continuará a promover formações em todo o país, reforçando o seu compromisso com uma prática desportiva limpa, segura e ética, valorizando cada vez mais o papel da educação como primeiro pilar de prevenção.



Não podemos deixar de agradecer ao **Prof. Ricardo Godinho**, pela forma dinâmica, inspiradora e entusiástica com que partilhou o seu conhecimento e experiência, causando um impacto muito positivo em todos os presentes.

Também deixamos um agradecimento especial ao Subcoordenador Nacional da UAARE, o **Prof. Luís de Deus**, e à Coordenadora Regional, a **Prof. Ângela Abrantes**, pela importante presença de ambos.

Ténis – alunos-atletas brilham no Campeonato Regional Sub-14

Nos dias 24, 25 e 26 de abril, decorreu o **Campeonato Regional de Sub-14**, em Vila Real de Santo António. Mais uma vez, os nossos alunos-atletas demonstraram todo o seu talento, conseguindo resultados fantásticos.

Nas meninas, a **Manuela Sobrinos** e a **Maria Pilar Matos** foram **Vice-Campeãs em pares**.

Já nos masculinos, o nosso **Ricardo Sobrinos** conseguiu, tanto em Individual como em Pares, ser igualmente **Vice-Campeão**.

Muitos parabéns, campeões! Estamos sempre a torcer por vocês.



As alunas-atletas Manuela Sobrinos (à esquerda) e Maria Pilar (à direita).



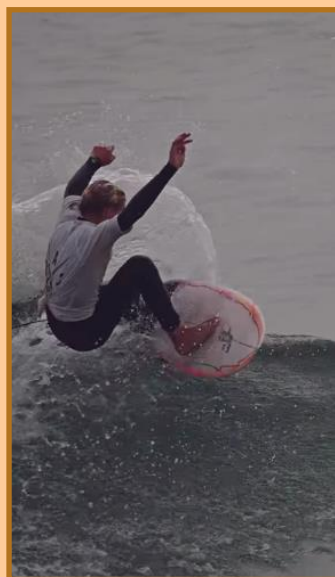
O aluno-atleta Ricardo Sobrinos à esquerda.

Surf – aluno-atleta Fynn Crato alcança 3º lugar na 2ª etapa do ASCC Caparica Power

A Praia do Marcelino, na Costa da Caparica, recebeu, nos dias 25 e 26 de abril, a **2ª etapa do ASCC Caparica Power 2026**.

Apesar de todas as dificuldades sentidas, devido ao aparecimento de nevoeiro e diminuição da ondulação, que causaram várias paragens e tornaram cada *heat* ainda mais exigente, o nosso **aluno-atleta, Fynn Crato**, conseguiu demonstrar todo o seu potencial e alcançou um fantástico 3º lugar.

Muitos parabéns Fynn, grande performance.



Os alunos-atletas Benjamin Magalhães e Leonor Melo em destaque no "Aljezur Surf Fest"

Nos dias 1, 2 e 3 de maio decorreu, em Aljezur, a 3ª Edição do Campeonato de Surf Intersócios, organizado pelo Club Surf de Aljezur.

O nosso aluno-atleta **Benjamin Magalhães** esteve em grande plano, alcançando o lugar na categoria de Sub-18 e o em Open Masculino .

Muitos parabéns Benjamin por mais uma grande performance.



Precisamente na mesma competição, na praia da Arrifana, outra aluna-atleta da UAARE AEJD, a **Leonor Melo**, brilhou mais uma vez, conquistando dois primeiros, nas categorias de Sub-14 e Sub-18.

Grande Leonor Melo, muitos parabéns!





Patinagem- Campeonato Nacional Individual de Pista



Decorreu no passado fim-de-semana, nos dias 2 e 3 de maio, no Patinódromo da nossa Escola Secundária Júlio Dantas, em Lagos, o **Campeonato Nacional Individual de Pista**.

Num total de 166 atletas participantes, o Roller Lagos Clube de Patinagem esteve representado por 29, entre os quais os nossos talentosos alunos-atletas.

Em grande destaque, o nosso **futuro Embaixador UAARE, Miguel Bravo**, com mais dois títulos nacionais nas provas de fundo (Pontos e Eliminar)!

A **Maria Dias**, com um desempenho incrível, arrecadou **4 títulos nacionais** nas provas de 200m, 500m, 1000m e Eliminar, falhando por pouco o título na prova por Pontos.

Também o **Martim Dias** e a **Carolina Albino**, nos escalões de juvenis masculino e feminino, realizaram excelentes prestações, alcançando ambos o **3º lugar** na categoria de Long Distance!

Em resumo, os resultados por escalões:

Seniores Masculinos



Miguel Bravo – Pontos e Eliminar

Juniores Femininos



Maria Dias – 200m, 500m, 1000m, Eliminar e Pontos

Juvenis Masculinos



Martim Dias – Long Distance

Juvenis Femininos



Carolina Albino – Long Distance

Felicitamos o **Roller Lagos Clube de Patinagem** por mais uma grande demonstração de força e qualidade e, em especial, aos nossos alunos-atletas Maria Dias, Martim Dias e Carolina Albino pelos desempenhos e resultados alcançados.



Futsal - Campeãs da Taça do Algarve

No passado sábado, dia 9 de maio, a **equipa júnior feminina de Futsal do Odiáxere** defrontou o UD Castromarinense, a contar para a **6ª e última jornada da Taça do Algarve**.

Desde o apito inicial que estas jovens demonstraram toda a sua qualidade e superioridade, confirmando o favoritismo e, para que não restassem dúvidas relativamente à justiça da **vitória, venceram por uns expressivos 13-0**.

A festa ficou ainda mais bonita com o forte apoio vindo da bancada, com atletas, familiares e amigos a vibrarem com a vitória destas campeãs que, desta forma, conquistaram uma fantástica dobradinha após terem sido já campeãs distritais.

A UAARE AEJD felicita todos os que contribuíram para este sucesso, em particular o Micael Jesus pelo trabalho fantástico, e, como não poderia deixar de ser, muitos, **muitos parabéns às nossas alunas-atletas**.



Deste grupo fazem parte as alunas-atletas Beatriz, Leonor, Maria, Mafalda e Nair.



A equipa de Futsal festejando a vitória.

Ciclismo - Taça de Portugal de Cadetes - 4ª Etapa

No passado dia 17 de maio, a **Academia Joaquim Agostinho** concluiu na **3ª posição do pódio coletivo** a 4ª e penúltima prova da **Taça de Portugal de Cadetes**, disputada em Barcelos.

O nosso aluno-atleta **Guilherme Marreiros** continua a sua excelente prestação, tendo cruzado a meta em 8º lugar sendo, atualmente, o atleta melhor classificado do clube, ocupando a 9ª posição do ranking da Taça.

Força Guilherme, estamos contigo!



O aluno-atleta Guilherme Marreiros com a sua equipa (de branco) no pódio (o 2º a contar da esquerda).



Ciclismo - 2ª prova da Taça do Algarve para Cadetes



O aluno-atleta Guilherme Marreiros à direita.

Decorreu no fim-de-semana de 16 e 17 de maio, a **2ª prova da Taça do Algarve**, com a disputa do “Circuito Brito da Mana”. Foram seis voltas a um percurso desenhado nas margens do Rio Gilão, em Tavira, num total de 54,4Km percorridos a uma média de quase 40km/h. Registaram-se várias tentativas de fuga mas, na parte final da competição, três ciclistas destacaram-se na frente, disputando a vitória ao sprint, com o nosso **aluno-atleta Guilherme Marreiros** a conquistar a **3ª posição**.

Concluídas as duas primeiras jornadas da Taça, o nosso **Guilherme Marreiros** passou a ocupar a **2ª posição na geral**.

Ténis – a aluna-atleta Maria Pilar convocada para a Seleção Nacional de Ténis Sub-14

É com grande orgulho e satisfação que partilhamos mais uma excelente notícia da nossa família UAARE. A nossa aluna-atleta **Maria Pilar Matos** foi convocada para o **estágio da Seleção Nacional de Ténis Sub-14**, que decorreu nos dias 23 e 24 de maio.

Estás de parabéns Maria Pilar, por mais uma grande conquista, continua a trabalhar para cresceres e evoluíres cada vez mais, pois estás no caminho certo.

A UAARE está sempre a torcer por ti!



Andebol – Clube Costa Doiro permanece na 1ª Divisão Nacional

A equipa Sub-18 do Andebol Clube Costa Doiro garantiu a permanência na 1ª Divisão Nacional.

Uma conquista construída com muito trabalho, dedicação e espírito de equipa ao longo de toda a época. Cada treino, cada jogo e cada desafio superado contribuíram para manter o lugar destes campeões entre os melhores do andebol nacional.

Parabéns a todos os envolvidos neste fantástico percurso, em especial aos nossos alunos-atletas.





Rubrica Conversas UAARE

“Por dentro da experiência”

Na segunda edição desta rubrica, demos voz ao Aluno-A atleta do Ciclismo, **Guilherme Marreiros**, que representa a **Academia Joaquim Agostinho**, para sabermos um pouco mais sobre o seu crescimento, as suas escolhas e também as suas experiências no nosso programa. Desde a exigência do treino e da competição à responsabilidade e compromissos escolares, o Guilherme partilhou connosco de que forma lida com esse desafio e o impacto do nosso acompanhamento no seu percurso.

1. Podes apresentar-te e dizer em que ano de escolaridade te encontras?

Olá, sou o Guilherme, tenho 16 anos, estou no 10º ano e faço Ciclismo.

2. Quando iniciaste a prática da tua modalidade e o que te motivou a começar?

Comecei a praticar Ciclismo com 8 anos. Entrei porque gostava de andar de bicicleta e era um desporto que eu gostava e continuo a gostar muito.

3. Como descreves o teu percurso desportivo até agora? Algum momento marcante?

Até agora, o meu percurso desportivo tem sido um carrossel, com os seus altos e baixos. O meu momento mais marcante foi quando, recentemente, ganhei a 1ª etapa da Taça de Portugal, tendo sido o primeiro líder da Taça.

4. Antes de entrares no programa, como conciliavas a escola e a competição?

Antes de entrar para o programa eu tinha alguma dificuldade em conciliar a escola com o desporto porque, muitas vezes, tinha testes às segundas-feiras ou sextas-feiras, o que me obrigava a ir para as competições no próprio dia, o que é um pouco complicado porque a maioria das competições são no Norte ou na região de Lisboa.

5. Como e quando entraste para o programa? O que te levou a integrar?

Entre para a UAARE no 7º ano. Na altura foi difícil entrar porque o meu Diretor de Turma não queria que eu entrasse, dizia que não servia para nada. Mesmo assim, os meus pais mantiveram a decisão de eu entrar para o programa. O que me motivou a entrar foi a possibilidade de ter flexibilidade nas datas dos testes, de maneira que eu tivesse oportunidade de estudar melhor.

6. O que mudou na tua vida escolar depois de entrares?

Depois de entrar para a UAARE tive mais facilidade em ir para as competições sem ter a preocupação de ter de fazer um teste no dia seguinte à competição, o que por si só já é muito bom.

7. Sentiste diferenças na organização do teu tempo ou no teu rendimento escolar?

Sim, comecei a ter mais tempo para me focar no desporto, porque normalmente tenho entre 9 a 12 horas de treino semanal, o que equivale a uma média de 1200 km por mês.

8. O que mais te desafia hoje no equilíbrio entre estudo e desporto? Quais são atualmente as maiores dificuldades que enfrentas como aluno-atleta?

O que mais me desafia são os testes e trabalhos todos na mesma semana ou semanas. É exigente porque é muita coisa ao mesmo tempo e alguns professores não têm em atenção as datas dos testes e trabalhos, que acabam por acontecer todos ao mesmo tempo.

9. Em que aspetos sentes maior apoio por fazeres parte do programa?

Sinto que tenho um grande apoio por parte dos Professores Acompanhantes, que se preocupam connosco, alunos UAARE, e que estão sempre a dar-nos ajudas para melhorar e conciliar da melhor forma a escola e o desporto.

10. Há alguma situação concreta em que o apoio fez mesmo a diferença para ti?

O apoio fez e faz a diferença sempre que tenho competições aos sábados e ficam longe, pois posso ir um dia antes e assim estar melhor no dia da competição, porque fazer viagens longas no mesmo dia de uma competição tira rendimento na mesma.

11. Como lidas com períodos de maior pressão (testes + competições)? O programa ajuda-te a lidar com essas dificuldades? Como?

É sempre muito complicado, eu normalmente não consigo estudar assim muito, porque há sempre aquele nervosismo da competição e torna-se difícil focar-me só numa coisa.
Sim, ajuda no sentido de me dar mais tempo para estudar depois das provas.

12. O que aprendeste sobre responsabilidade, disciplina ou gestão do tempo desde que entraste?

Aprendi que tenho de gerir muito melhor o tempo porque às vezes o tempo não dá para tudo, e há que fazer escolhas.

13. O que mais valorizas no funcionamento do programa?

A maior flexibilidade que nos é dada em relação às datas dos testes e as palestras que de vez em quando temos, que são bastante interessantes.

14. Se pudesses mudar ou acrescentar algo, o que seria para melhorar a experiência dos alunos?

Se eu pudesse mudar alguma coisa, era sem dúvida na parte dos apoios. Acho que os professores que dão o apoio UAARE deviam ser diferentes dos nossos professores, porque quando ia ao apoio senti que o professor, como já conhece os alunos, acaba por dar mais atenção a alguns.

15. Que conselho darias a um Aluno-A atleta que vai entrar agora no programa?

O conselho seria que, apesar de na UAARE terem mais facilidades, não significa que devam deixar de estudar.

16. No fundo, o que significa para ti ser aluno de alto rendimento?

Para mim significa ser um aluno que dá 110% no seu desporto e tenta fazer o mesmo na escola.

17. De que forma esta experiência tem influenciado os teus objetivos futuros? Podes partilhá-los connosco?

Esta experiência tem-me motivado a continuar no meu desporto e, assim sendo, também motivado a tornar-me melhor atleta. Os meus objetivos futuros são ganhar a Volta a Portugal de Cadetes, o Campeonato Nacional de Estrada de Cadetes este ano e poder participar nos Campeonatos do Mundo de Júniores para o próximo ano.

18. Mensagem final?

Queria agradecer aos Professores Acompanhantes porque são eles que fazem isto tudo ser possível.

**Parabéns aos nossos
alunos-atletas, pelo seu
empenho e capacidade
de superação, na conquista
dos seus objetivos
desportivos e académicos!**

