Sporting Clube de Espinho
"Secção de Natação"

Provas e Resultados
2008/2009
11.312 km

Natação Pura

www.scespinho.pt

COMUNICADO – TREINOS DA NATAÇÃO

03-Sep-2008

Informa-se todos os pais ou encarregados de educação dos nadadores da Natação Pura (todos os escalões) que haverá, na próxima Segunda-feira, dia 8 de Setembro de 2008 pelas 19h uma segunda reunião que terá lugar no Bar da Piscina. Conforme foi indicado na reunião do passado dia 1, damos a informar os seguintes horários, em alternativa, a partir do próximo dia 8 (com ou sem água):

Caso não haja Piscina – Treino Sem Água

Para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores: 2ª, 4ª e 6ª, das 18h30 às 19h30 (Preparação Física). Para o escalão de Infantis: 3ª e 5ª, das 18h30 às 19h30 (Preparação Física).

Nota: Enquanto não existirem condições de treino dentro de água não haverá treino para os escalões de Cadetes e Pré-competição 1 e 2.

Caso haja Piscina – Treino Com Água

Para os escalões Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores: de 2ª a 6ª (todos os dias), das 19h30 às 21h
Quanto aos restantes escalões manterão o horário da época passada. Assim:

Pré Competição 1 – 2ª e 6ª das 18h40 às 19h40
Cadetes – 2ª, 4ª e 6ª das 19h40 às 21h
Pré Competição 2 – 3ª das 18h40 às 19h40 e 5ª das 19h20 às 20h.

Mais informa a Secção que estes horários de treinos dentro de água estão sujeitos a alterações a partir de 01/10/08.

TREINOS DA NATAÇÃO PURA

11-Sep-2008

Informa-se todos os pais ou encarregados de educação dos nadadores da Natação Pura, conforme foi indicado na reunião do passado dia 8, que os seguintes horários, a partir do próximo dia 15, são: **Treino Com Água.**

Para os escalões Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores: de 2ª a 6ª (todos os dias), das 19h30 às 21h.
Quanto aos restantes escalões manterão o horário da época passada. Assim:

Pré Competição 1 – 2ª e 6ª das 18h40 às 19h40
Cadetes – 2ª, 4ª e 6ª das 19h40 às 21h
Pré Competição 2 – 3ª das 18h40 às 19h40 e 5ª das 19h20 às 20h.

Mais informa a Secção que estes horários de treinos dentro de água estão sujeitos a alterações a partir de 01/10/08.
Mais se informa que se encontra disponíveis as Normas Orientadoras neste site, para a época de 2008/2009.

ESPINHENSE NOS NOVOS ÓRGÃOS DA ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE AVEIRO

30-Sep-2008

Tomaram posse, no passado sábado, os novos órgãos dirigentes da Associação de Natação de Aveiro, eleitos, por quatro anos, a 19 de Setembro. Deles fazem parte a advogada espinhense, Dra. Albertina Ataíde, com o cargo de Vice-presidente da Mesa da Assembleia-geral.

Ao acto eleitoral apresentaram-se duas listas tendo vencido a encabeçada pelo anterior Presidente da Direcção, Sr. Manuel Pereira. O mandatário da lista vitoriosa foi o advogado espinhense Dr. Jorge Alves, Presidente do Conselho Fiscal do Clube "Tigre" que, com a sua experiência foi preponderante na vitória.

Votaram para esta eleição a totalidade dos 16 clubes inscritos nesta Associação, tendo a lista A vencido com 9 votos a favor, contra 6 pela lista B e 1 voto nulo.

A secção de Natação do Sporting Clube de Espinho sente-se também responsável por esta vitória por ter sido o clube que desde a primeira hora expressou o seu total apoio à recandidatura do então Presidente apresentando, em 10 de Junho, um manifesto de apoio. A equipa Técnica do Sporting Clube de Natação congratula-se, também, com a continuidade do Director Técnico na Associação, Dr. Jorge Crespo.

NATAÇÃO ARRANCA EM CASTRO D'AIRE

21-Oct-2008

No próximo fim-de-semana, sábado 25 pelas 15:30h e Domingo 26 pelas 09:30h o S. C. Espinho vai começar a época 2008/2009 com 21 nadadores (11 masculinos e 10 femininos) em Castro D`Aire na Piscina Municipal, no Torneio de Abertura com a organização da ANA – Associação de Natação de Aveiro. Fora da convocatória por motivos de lesão ficaram os júnior Rui Aires e a Patrícia Silva. Os convocados para esta prova são os seguintes nadadores nas respectivas provas:

Seniores:

Raquel Lima – 50m Livres e 50m Costas;

Ana Isabel Moreira – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Costas e 50m Mariposa;

Ana Leonor Carvalho – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Mariposa e 100m Estilos.

Juniores:

Inês Dias – 50m Bruços e 100m Estilos;

Inês Freitas – 50m Livres e 50m Costas;

Alexander Cardoso – 50m Livres e 50m Mariposa;

Luís Moreira – 50m Livres e 50m Mariposa;

Pedro Costa – 50m Livres e 100m Estilos.

Juvenis:

Maria João Oliveira – 50m Livres e 50m Mariposa;

Gonçalo Monteiro – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Mariposa e 100m Estilos;

Miguel Silva – 50m Livres, 50m Costas, 50m Bruços e 100m Estilos;

Tiago Marques – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Costas e 100m Estilos.

Infantis:

Carla Cruz – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Costas e 100m Estilos;

Teresa Aires – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Mariposa e 100m Estilos;

Catarina Oliveira – 50m Bruços;

Sofia Azevedo – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Costas e 100m Estilos;

Luís Soares – 50m Livres, 50m Costas, 50m Bruços e 100m Estilos;

Rui Cardoso – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Mariposa e 100m Estilos;

João Paulo Baptista – 50m Livres, 50m Costas, 50m Bruços e 100m Estilos;

Pedro Reis – 50m Livres, 50m Costas, 50m Bruços e 100m Estilos;

William Norio Fukunaga – 50m Livres, 50m Bruços, 50m Mariposa e 100m Estilos.

NATAÇÃO COMEÇA DA MELHOR FORMA

28-Oct-2008 – 314km

Realizou-se no passado fim-de-semana, 25 e 26 de Outubro, em Castro D`Aire, o Torneio Regional de Abertura, da responsabilidade da ANA -Associação de Natação de Aveiro.

Este Torneio abre oficialmente mais uma época de natação onde o S. C. Espinho está inserido. As provas incluídas neste torneio foram provas rápidas, 50 metros, tendo havido lugar a eliminatórias e a finais A (os 8 melhores tempos) e B (do 9º ao 16º). A classificação foi Absoluta, independentemente dos escalões.

O Sporting Clube de Espinho apresentou-se com 21 nadadores (11 masculinos e 10 femininos) dos escalões Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. A equipa Espinhense começou a época da melhor forma, quer a nível colectivo quer a nível individual, participando em 15 finais, incluído as Estafetas que foram finais directas. Foram alcançados 46 Recordes Pessoais e 3 Recordes do Clube.

Nas Estafetas, a equipa feminina, alcançou o melhor resultado do torneio para o clube tigre ao obter o 1º lugar nos 4x50m Estilos. Nesta prova participaram Inês Freitas em Costas, Inês Dias em Bruços, Maria João Oliveira em Mariposa e Raquel Lima em Livres. Nos 4x50m Livres estas mesmas nadadoras alcançaram o 4º lugar. Também nas Estafetas, mas em masculinos, foi alcançado o 2º lugar nos 4x50m Livres onde nadaram Pedro Costa, Luís Moreira, Alexander Cardoso e Miguel Silva. Na Estafeta de 4x50m Estilos os rapazes ficaram-se pelo 4º lugar e nadaram Alexander Cardoso (Costas), Tiago Marques (Bruços), Pedro Costa (Mariposa) e Miguel Silva (Livres).

A nível individual, Pedro Costa foi o nadador tigre em maior destaque ao ir à final A por duas vezes e ter alcançado o 2º lugar nos 100m Estilos, tendo apenas sido batido pelo melhor nadador português nos Jogos Olímpicos de Pequim, Diogo Carvalho, em representação do Galitos de Aveiro. Na final dos 50m Livres alcançou o 3º lugar.

No Feminino as atletas que mais se destacaram foram as nadadoras Inês Freitas e Maria João Oliveira ao terem chegado às finais A. Assim, Inês Freitas foi a 5ª classificada na final A em 50m Costas e Maria João Oliveira 8ª em 50m Mariposa, na final A, e 16ª, na final B, dos 50m Livres.

São ainda de ressaltar os resultados obtidos pelos nadadores que chegaram às finais B. As classificações

foram as seguintes: Carla Cruz, 11º lugar e Raquel Lima, 12º lugar, nos 50m Costas, Inês Dias, 13º lugar nos 50m Bruços, Tiago Marques, 11º lugar e Gonçalo Monteiro, 13º lugar nos 50m Bruços e Alexander Cardoso 14º lugar nos 50m Mariposa.

Participaram ainda neste torneio os nadadores Teresa Aires, Sofia Azevedo, Leonor Carvalho, Isabel Moreira, Catarina Oliveira, João Baptista, Rui Cardoso, Norio Fukunaga, Luís Moreira, Pedro Reis e Miguel Soares que, apesar da não terem alcançado nenhuma final, mostraram qualidades que adivinham uma boa época.

Torneio Regional de Abertura
Castro Daire, 25. - 26.10.2008

Classificação final de clubes — Todas as provas

Todos, Open

1. Clube dos Galitos de Aveiro	CGA	387
2. Académico de Viseu Futebol Clube	AVFC	326
3. Clube Desportivo Feirense	CDF	237
4. Associacao Estamos Juntos	AEJ	229
5. Clube Desportivo Estarreja	CDE	191
6. Sporting Clube de Espinho	SCE	138
7. Clube Desportivo de Campinho	CDCA	122
8. Sporting Clube de Aveiro	SCA	116
9. Grupo Desportivo Mealhada	GDM	10
10. Clube Associação de Pais da Gafanha da Encarnação	CAPGE	9

Sporting Clube de Espinho

Masculinos				**Melhor tempo pessoal**		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996						
50m Livres	25m	**NT**	DSQ Eliminatórias			
50m Costas	25m	**38.84**	30.Eliminatórias	***42.18***	*117.9%*	*26 Mai 2007*
50m Bruços	25m	**43.73**	29.Eliminatórias	***45.91***	*110.2%*	*24 Jun 2007*

100m Estilos	25m	**1:23.72**	36.Eliminatórias	***1:25.37***	*104.0%*	*1 Dez 2007*

CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992

50m Livres	25m	**28.63**	30.Eliminatórias	***30.75***	*115.4%*	*30 Out 2005*
50m Mariposa	25m	**30.54**	13.Eliminatórias	***33.20***	*118.2%*	*29 Out 2005*
50m Mariposa	25m	**30.56**	14. Final			

CARDOSO, Rui Oliveira - 1995

50m Livres	25m	**29.77**	45. Eliminatórias			
50m Bruços	25m	**40.64**	27. Eliminatórias			
50m Mariposa	25m	**33.13**	23.Eliminatórias	***41.32***	*155.6%*	*1 Dez 2006*

COSTA, Pedro Miguel - 1992

50m Livres	25m	**25.52**	3. Final	***25.04***	*96.3%*	*19 Abr 2008*
50m Livres	25m	**25.61**	2. Eliminatórias			
100m Estilos	25m	**1:03.28**	2. Final	***1:03.06***	*99.3%*	*10 Mai 2008*
100m Estilos	25m	**1:04.26**	2. Eliminatórias			

FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996

50m Livres	25m	**34.92**	65.Eliminatórias	***36.05***	*106.6%*	*5 Abr 2008*
50m Bruços	25m	**45.66**	32.Eliminatórias	***49.23***	*116.2%*	*24 Jun 2007*
50m Mariposa	25m	**40.05**	34.Eliminatórias	***46.87***	*137.0%*	*23 Jun 2007*
100m Estilos	25m	**1:27.44**	39.Eliminatórias	***1:30.72***	*107.6%*	*19 Jan 2008*

MARQUES, Tiago Andre - 1993

50m Costas	25m	**37.20**	25.Eliminatórias	***44.45***	*142.8%*	*28 Out 2006*
50m Bruços	25m	**35.30**	10.Eliminatórias	***35.84***	*103.1%*	*10 Mai 2008*
50m Bruços	25m	**35.44**	11. Final			
100m Estilos	25m	**1:13.68**	24.Eliminatórias	***1:23.74***	*129.2%*	*28 Out 2006*

MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993

50m Livres	25m	**30.64**	52.Eliminatórias	***30.87***	*101.5%*	*12 Mai 2007*
50m Bruços	25m	**37.57**	13.Final	***42.07***	*125.4%*	*29 Out 2006*
50m Bruços	25m	**37.74**	16. Eliminatórias			
50m Mariposa	25m	**32.50**	20.Eliminatórias	***33.62***	*107.0%*	*10 Mai 2008*
100m Estilos	25m	**1:14.51**	26.Eliminatórias	***1:19.28***	*113.2%*	*28 Out 2006*

MOREIRA, Luis Daniel - 1992

50m Livres	25m	**28.63**	30.Eliminatórias	***28.81***	*101.3%*	*10 Mai 2008*
50m Mariposa	25m	**33.10**	22.Eliminatórias	***33.69***	*103.6%*	*28 Out 2006*
REIS, Pedro Miguel - 1996						
50m Livres	25m	**33.51**	61.Eliminatórias	***39.50***	*138.9%*	*24 Jun 2007*
50m Costas	25m	**41.16**	34.Eliminatórias	***49.03***	*141.9%*	*23 Jun 2007*
50m Bruços	25m	**46.11**	33.Eliminatórias	***56.39***	*149.6%*	*24 Jun 2007*
SILVA, Miguel Alves - 1993						
50m Livres	25m	**28.76**	34.Eliminatórias	***28.95***	*101.3%*	*1 Dez 2007*
50m Costas	25m	**33.40**	16.Eliminatórias	***33.54***	*100.8%*	*10 Mai 2008*
50m Costas	25m	**33.66**	16. Final			
SOARES, Luis Miguel - 1995						
50m Livres	25m	**37.58**	67.Eliminatórias	***38.04***	*102.5%*	*14 Abr 2007*
50m Costas	25m	**46.94**	37. Eliminatórias			
50m Bruços	25m	**50.30**	36. Eliminatórias			
100m Estilos	25m	**1:36.57**	41.Eliminatórias	***1:40.37***	*108.0%*	*1 Dez 2006*
Femininos				**Melhor tempo pessoal**		
AIRES, Teresa Manuela - 1996						
50m Livres	25m	**33.89**	44. Eliminatórias			
50m Bruços	25m	**45.25**	32. Eliminatórias			
50m Mariposa	25m	**38.97**	19. Eliminatórias			
100m Estilos	25m	**1:25.04**	25.Eliminatórias	***1:25.45***	*101.0%*	*10 Mai 2008*
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997						
50m Livres	25m	**34.68**	50.Eliminatórias	***37.54***	*117.2%*	*5 Abr 2008*
50m Costas	25m	**40.55**	24.Eliminatórias	***46.59***	*132.0%*	*23 Jun 2007*
50m Bruços	25m	**52.40**	55.Eliminatórias	***1:00.40***	*132.9%*	*24 Jun 2007*
100m Estilos	25m	**NT**	DSQ Eliminatórias			
CARVALHO, Ana Leonor - 1992						
50m Livres	25m	**40.87**	78. Eliminatórias			
50m Bruços	25m	**46.95**	41. Eliminatórias			
50m Mariposa	25m	**45.00**	29. Eliminatórias			
100m Estilos	25m	**1:42.40**	48. Eliminatórias			
CRUZ, Carla Sofia - 1996						

50m Livres	25m	**34.67**		49. Eliminatórias			
50m Costas	25m	**37.10**		11. Final			
50m Costas	25m	**37.34**		11. Eliminatórias			
50m Bruços	25m	**45.38**		33. Eliminatórias			
100m Estilos	25m	**1:22.76**		22. Eliminatórias	***1:24.29***	*103.7%*	*10 Mai 2008*
DIAS, Ines Ataide - 1994							
50m Bruços	25m	**41.27**		13. Eliminatórias	***39.21***	*90.3%*	*12 Mai 2007*
50m Bruços	25m	**41.39**		13. Final			
100m Estilos	25m	**1:25.25**		27. Eliminatórias	***1:31.62***	*115.5%*	*30 Out 2005*
FREITAS, Ines Manuela - 1994							
50m Livres	25m	**32.39**		26. Eliminatórias	***32.65***	*101.6%*	*28 Out 2006*
50m Costas	25m	**35.66**		5. Final	***36.48***	*104.7%*	*10 Mai 2008*
50m Costas	25m	**35.70**		5. Eliminatórias			
LIMA, Raquel Maria - 1988							
50m Livres	25m	**31.77**		18. Eliminatórias	***32.42***	*104.1%*	*29 Out 2005*
50m Costas	25m	**37.32**		12. Final	***35.68***	*91.4%*	*12 Mai 2007*
50m Costas	25m	**37.53**		13. Eliminatórias			
MOREIRA, Ana Isabel - 1992							
50m Livres	25m	**37.22**		65. Eliminatórias	***34.20***	*84.4%*	*28 Out 2006*
50m Costas	25m	**43.60**		35. Eliminatórias			
50m Bruços	25m	**50.55**		52. Eliminatórias	***46.77***	*85.6%*	*29 Out 2005*
50m Mariposa	25m	**43.78**		26. Eliminatórias	***39.88***	*83.0%*	*30 Out 2005*
OLIVEIRA, Catarina Maria - 1997							
50m Bruços	25m	**54.84**	165	57. Eliminatórias			
50m Mariposa	25m	**50.56**	129	31. Eliminatórias			
OLIVEIRA, Maria Joao - 1995							
50m Livres	25m	**31.65**	426	16. Eliminatórias	***30.99***	*95.9%*	*10 Mai 2008*
50m Livres	25m	**31.79**	420	16. Final			
50m Mariposa	25m	**34.15**	419	8. Eliminatórias	***43.99***	*165.9%*	*29 Out 2006*
50m Mariposa	25m	**34.75**	397	8. Final			
Estafetas							
Masculinos 4 x 50m Livres	25m	**1:50.25**	487	2. Tempo final	Costa P., Moreira L., Cardoso A., Silva M.		

Masculinos	4 x 50m Estilos	25m	**2:02.45**	463	4.	Tempo final	Cardoso A., Marques T., Costa P., Silva M.
Femininos	4 x 50m Livres	25m	**2:09.67**	430	4.	Tempo final	Lima R., Oliveira M., Dias I., Freitas I.
Femininos	4 x 50m Estilos	25m	**2:21.60**	435	1.	Tempo final	Freitas I., Dias I., Oliveira M., Lima R.

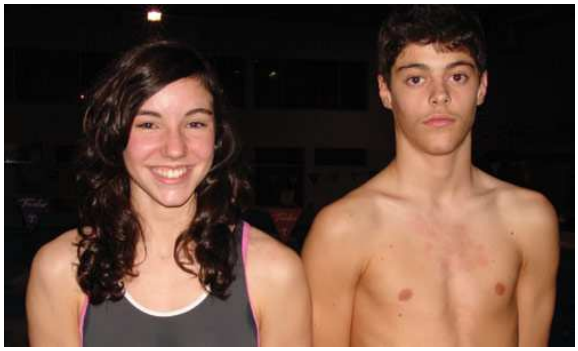
NADADORES NA SELECÇÃO DA ANA

12-Nov-2008

Os nadadores tigres, Maria João Oliveira e Tiago Marques foram convocados pela ANA – Associação de Natação de Aveiro – para integrar a sua selecção. Estes nadadores irão representar esta Associação no próximo sábado, dia 15 de Novembro, no Torneio Inter-Associações que se realizará em Coimbra, na Piscina Municipal Rui Abreu.

Como tem sido habitual, e mais uma vez, o S. C. Espinho far-se-á representar nesta selecção por nadadores promissores, premiando-se o excelente trabalho desenvolvido pela escola de natação do clube espinhense.

Assim, Maria João irá participar nos 400m Livres, 100m Mariposa e na estafeta dos 4x100m Livres, e Tiago Marques irá participar nos 100m Bruços.



BOAS PRESTAÇÃO TIGRE

18-Nov-2008 – 236km + 1126km

No passado dia 15 de Novembro realizou-se na Piscina Municipal Rui Abreu, em Coimbra, o Inter-Associações. Nesta Prova estiveram presentes quatro Associações: ANA – Associação de natação de Aveiro; ANNP – Associação de Natação do Norte de Portugal; ANM – Associação de Natação do Minho e ANC – Associação de Natação de Coimbra.

Na Selecção da ANA, estiveram presentes os nadadores Espinhenses Maria João Oliveira e o Tiago Marques. Estes nadadores fizeram jus à chamada ao efectuarem excelentes tempos nas provas em que participaram. Assim, Maria João Oliveira participou, e alcançou o 8º lugar, nos 400m Livres, o 9º lugar nos 100m Mariposa. Foi ainda a nadadora mais rápida da equipa nos 4x100m Livres. Tiago Marques, que apenas participou nos 100m Bruços, ficou em 11º lugar e deixou boas indicações para a época que agora começa.

sporting clube espinho — **16. Novembro 2008**
Torneio Inter Associações — **Coimbra (POR) 15.11.08**

Sumário de resultados — Piscina 25m

Marques Tiago Andre	93 :	100m Bruços	11	1:17.03	99%					
Oliveira Maria Joao	95 :	400m Livres	8	5:09.97	107% RP	100m Mariposa	9	1:17.30	94%	

IV MEETING INTERNACIONAL CIDADE DE TAVIRA

Nos passados dias 14, 15 e 16 de Novembro o nadador Pedro Costa participou no prestigiado IV Meeting Cidade de Tavira. Neste Torneio estiveram três Selecções, em representação de outras tantas Províncias Espanholas, e um clube espanhol, um dos melhores clubes Italianos, também um prestigiado clube Suíço e mais 21 clubes portugueses, num total de cerca de 230 nadadores.

O nadador Pedro Costa, bem orientado pelo seu Técnico António Silva, mesmo participando ao lado de alguns dos melhores nadadores nacionais e europeus, deu como muito positivo a sua presença neste torneio. Sendo este o primeiro ano de júnior, onde muitas dificuldades se irão deparar pelos tempos bastante apertados, Pedro Costa, em começo de época, obteve nas três provas em que participou resultados positivos. Nos 100m Estilos, 15º lugar com o tempo de 1:03.37, nos 100m Costas 20º lugar com o tempo de 1:02.52 e o 28º lugar nos 100m Livres com o tempo de 0:55.24.

sporting clube espinho — **16. Novembro 2008**
IV MEETING INTERNACIONAL "CIDADE de TAVIRA" — **TAVIRA (POR) 14.-16.11.08**

Sumário de resultados — Piscina 25m

Costa Pedro Miguel	92 :	100m Livres	28	55.24	97%	100m Estilos	15	1:03.37	99%	
		100m Costas	20	1:02.52	97%					

No próximo fim-de-semana, 22 e 23 de Novembro, o Sporting Clube de Espinho vai participar no C**ampeonato Regional Absoluto**, na Piscina Municipal de Ílhavo, com os seus escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. Neste torneio a classificação é absoluta independentemente dos escalões. Os convocados para esta prova são:

- **Seniores**: Raquel Lima e Isabel Moreira e Ana Leonor.

- **Juniores**: Rui Aires, Alexander Cardoso, Pedro Costa, Luís Moreira, Inês Dias, Inês Freitas e Patrícia Silva.

- **Juvenis**: Tiago Marques, Gonçalo Monteiro, Miguel Silva e Maria João Oliveira

- **Infantis**: João Baptista, Rui Cardoso, William Fukunaga, Pedro Reis, Luís Soares, Teresa Aires, Sofia Azevedo, Carla Cruz.

RUI AIRES DESTACOU-SE EM ÍLHAVO

25-Nov-2008 – 140km

No passado fim-de-semana, 22 e 23 de Novembro, realizou-se na Piscina Municipal de Ílhavo o Campeonato Regional Absoluto, organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro. Neste Campeonato o S. C. Espinho apresentou-se com 22 nadadores, 12 masculinos e 10 femininos. Neste campeonato de Absolutos apenas os juniores e seniores tiveram classificação, tendo os infantis e juvenis participado em extra-competição sendo, no entanto, os tempos efectuados foram considerados oficiais.

Participaram como Absolutos os seniores Raquel Lima, Isabel Moreira, Leonor Carvalho e os juniores Patrícia Silva, Inês Dias, Inês Freitas, Pedro Costa, Alexander Cardoso, Luís Moreira e Rui Aires. Destes, o grande destaque nos masculinos foi sem dúvida Rui Aires que obteve por 3 vezes o título de Campeão Regional nos 50 e 100 Costas, nos 100m Estilos e ainda o 5º lugar nos 50m Mariposa. Pedro Costa que embora tenha obtido um só título de Campeão Regional nos 200m Estilos, obteve ainda dois títulos de Vice-Campeão nos 50m Costas e 200m Livres, o 3º lugar nos 50m e 100m livres e um 4º lugar nos 50m Mariposa. Alexander Cardoso alcançou o 4º lugar nos 100m Mariposa, o 6º lugar nos 50m Costas e o 12º lugar nos 50m Mariposa. Luís Moreira obteve, na prova de 100m Livres o 13º lugar. Este nadador teve de abandonar a prova, por lesão, tendo sido prontamente assistido pelo Fisiatra Dr. Paulo Baptista que o aconselhou a não participar nas provas de 50m, 400m, 1500m Livres e 100m Mariposa.

Nos femininos Patrícia Silva apareceu em bom nível ao conquistar o título de Campeã Regional nos 200m Bruços, Vice-Campeã nos 100m Bruços, subiu ainda ao 3º lugar do pódio nos 100m Estilos, 4º lugar nos 50m Bruços e 5º lugar nos 100m Mariposa. Também Raquel Lima foi recompensada pela sua perseverança ao conseguir o título de Campeã Regional nos 100m Estilos, Vice-Campeã nos 50m Costas, 6º lugar nos 50 livres, 7º lugar nos 100m Costas e 10º lugar nos 50m Bruços. Inês Freitas, não estando ainda na sua melhor forma, ainda assim alcançou o 4º lugar nos 100 e 200m Costas, 12º lugar nos 100m Livres, 13º lugar nos 400m Livres e 14º nos 200m Livres. Isabel Moreira obteve o 8º lugar nos 50m Livres e nos 100m Estilos, 11º lugar nos 50m Mariposa e 200m Livres. Inês Dias obteve o 7º lugar nas provas de 100m bruços e 100m estilos e o 8º lugar nos 50m e nos 200m bruços. Finalmente Leonor Carvalho, ainda em fase de adaptação

à competição onde apenas se iniciou como sénior, conseguiu o 11º nos 50m Livres, 12º lugar nos 50m Mariposa, 14º nos 50m Bruços e 27º lugar nos 100m Livres. As estafetas de 4x100m Estilos e 4x50m Livres femininas, alcançaram o 3º lugar batendo nesta última prova o recorde do clube. As estafetas masculinas

de 4x100m Estilos e 4x100m Livres não se realizaram devido à lesão de Luís Moreira.

Com os grandes resultados que foram obtidos pelos Infantis está assegurado - se assim permitirem - o futuro da natação no clube. Destacou-se o Infantil, do 2º ano, Rui Cardoso que com os tempos alcançados nos 200 e 400m Livres e 200m Mariposa estará presente no Campeonato Zonal que terá lugar em Cantanhede no mês de Março. A acompanhá-lo estará Carla Cruz que também assegurou nesta prova o tempo nos 200m Costas. João Baptista, nos 200m Costas, Pedro Reis, Sofia Azevedo e Teresa Aires, nos 100m Livres, por muito pouco ainda não atingiram os tempos necessários para este Campeonato. Luís Soares manteve o seu nível nas quatro provas em que participou.

Os juvenis mostraram estar em bom momento de forma. Maria João Oliveira nos 200m, 400m e 800m Livres e 100m Mariposa, Miguel Silva nos 100m Estilos, Tiago Marques nos 100 e 200m Bruços e Gonçalo Monteiro 100 e 200m Bruços conseguiram óptimos tempos.

A nível individual foram batidos, nada mais, nada menos, do que 60 recordes pessoais.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
50m Costas	25m	**28.82**	539	1. Tempo final	***28.86***	*100.3%*	*10 Mai 2008*
100m Costas	25m	**1:02.83**	518	1. Tempo final	***1:02.70***	*99.6%*	*10 Feb 2008*
50m Mariposa	25m	**28.27**	524	5. Tempo final	***32.47***	*131.9%*	*29 Out 2005*
100m Estilos	25m	**1:05.18**	515	1. Tempo final	***1:07.68***	*107.8%*	*28 Out 2006*
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
100m Livres	25m	**1:10.48**	286	31. Tempo final	***1:13.59***	*109.0%*	*5 Abr 2008*
400m Livres	25m	**5:27.90**	293	24. Tempo final	***6:08.02***	*126.0%*	*19 Jan 2008*
200m Costas	25m	**2:49.94**	273	15. Tempo final			
200m Estilos	25m	**2:56.42**	269	16. Tempo final			
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
50m Costas	25m	**31.80**	402	6. Tempo final	***33.12***	*108.5%*	*13 Mai 2006*
50m Mariposa	25m	**30.07**	435	12. Tempo final	***30.54***	*103.2%*	*25 Out 2008*
100m Mariposa	25m	**1:07.69**	408	4. Tempo final	***1:06.59***	*96.8%*	*21 Abr 2007*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
200m Livres	25m	**2:19.49**	396	13. Tempo final	***2:25.35***	*108.6%*	*24 Feb 2008*
400m Livres	25m	**4:49.28**	427	10. Tempo final	***5:03.93***	*110.4%*	*26 Jan 2008*
200m Mariposa	25m	**2:38.78**	345	5. Tempo final	***2:48.84***	*113.1%*	*9 Mar 2008*
200m Estilos	25m	**2:43.23**	339	12. Tempo final	***2:49.06***	*107.3%*	*10 Mai 2008*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
50m Livres	25m	**25.36**	576	3. Tempo final	***25.04***	*97.5%*	*19 Abr 2008*
100m Livres	25m	**54.82**	608	3. Tempo final	***54.44***	*98.6%*	*24 Mai 2008*
200m Livres	25m	**2:01.18**	605	2. Tempo final	***2:01.65***	*100.8%*	*12 Nov 2006*
50m Costas	25m	**29.37**	510	2. Tempo final	***30.40***	*107.1%*	*28 Out 2006*
50m Mariposa	25m	**27.57**	565	4. Tempo final	***30.12***	*119.4%*	*29 Out 2005*
200m Estilos	25m	**2:19.50**	544	1. Tempo final	***2:17.06***	*96.5%*	*27 Jan 2008*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
200m Livres	25m	**2:39.81**	264	32. Tempo final			
400m Livres	25m	**5:35.15**	275	26. Tempo final			

200m Bruços	25m	**3:22.74**	235	16. Tempo final			
200m Estilos	25m	**3:00.12**	253	18. Tempo final	***3:07.68***	*108.6%*	*5 Abr 2008*

MARQUES, Tiago Andre - 1993

100m Livres	25m	**1:04.69**	370	19. Tempo final	***1:09.17***	*114.3%*	*27 Jan 2008*
200m Livres	25m	**2:21.07**	383	16. Tempo final	***2:35.55***	*121.6%*	*12 Nov 2006*
100m Bruços	25m	**1:16.93**	425	2. Tempo final	***1:16.74***	*99.5%*	*10 Jun 2008*
200m Bruços	25m	**2:54.00**	372	2. Tempo final	***2:52.16***	*97.9%*	*10 Mai 2008*
200m Estilos	25m	**2:37.73**	376	8. Tempo final	***2:46.99***	*112.1%*	*27 Jan 2008*

MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993

100m Livres	25m	**1:10.28**	289	30. Tempo final	***1:06.65***	*89.9%*	*9 Feb 2008*
400m Livres	25m	**5:16.15**	327	21. Tempo final	***5:01.58***	*91.0%*	*26 Jan 2008*
100m Bruços	25m	**1:19.98**	378	3. Tempo final	***1:22.89***	*107.4%*	*26 Jan 2008*
200m Bruços	25m	**2:55.45**	363	5. Tempo final	***3:03.57***	*109.5%*	*20 Abr 2008*
100m Mariposa	25m	**1:14.88**	301	6. Tempo final	***1:15.06***	*100.5%*	*27 Jan 2008*

MOREIRA, Luis Daniel - 1992

100m Livres	25m	**1:03.02**	400	13. Tempo final	***1:01.94***	*96.6%*	*28 Jan 2007*

REIS, Pedro Miguel - 1996

100m Livres	25m	**1:09.98**	292	29. Tempo final	***1:23.20***	*141.4%*	*1 Dez 2007*
200m Livres	25m	**2:36.56**	280	28. Tempo final	***2:57.48***	*128.5%*	*2 Feb 2008*
400m Livres	25m	**5:21.78**	310	22. Tempo final			
200m Estilos	25m	**2:56.45**	269	17. Tempo final	***3:29.08***	*140.4%*	*19 Jan 2008*

SILVA, Miguel Alves - 1993

100m Livres	25m	**1:04.18**	379	17. Tempo final	***1:09.02***	*115.7%*	*3 Mar 2007*
100m Costas	25m	**1:12.65**	335	4. Tempo final	***1:12.46***	*99.5%*	*10 Mai 2008*
200m Costas	25m	**2:33.87**	367	9. Tempo final	***2:36.51***	*103.5%*	*10 Mai 2008*
100m Estilos	25m	**1:10.90**	400	1. Tempo final	***1:19.34***	*125.2%*	*28 Out 2006*
200m Estilos	25m	**2:35.84**	390	6. Tempo final	***2:48.63***	*117.1%*	*10 Jun 2007*

SOARES, Luis Miguel - 1995

100m Livres	25m	**1:19.99**	196	44. Tempo final	***1:23.00***	*107.7%*	*24 Feb 2008*
200m Livres	25m	**2:58.90**	188	37. Tempo final	***2:56.95***	*97.8%*	*24 Feb 2008*
400m Livres	25m	**6:03.73**	215	28. Tempo final	***6:13.37***	*105.4%*	*23 Feb 2008*
200m Estilos	25m	**3:20.73**	183	24. Tempo final	***3:34.31***	*114.0%*	*24 Jun 2007*

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
100m Livres	25m	**1:14.12**	354	10.Tempo final	***1:15.18***	*102.9%*	*24 Feb 2008*
200m Livres	25m	**2:38.39**	373	10.Tempo final	***2:42.25***	*104.9%*	*24 Feb 2008*
400m Livres	25m	**5:37.26**	360	15.Tempo final	***5:48.79***	*107.0%*	*26 Jan 2008*
200m Estilos	25m	**2:59.41**	365	6.Tempo final	***3:05.95***	*107.4%*	*27 Jan 2008*
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997							
100m Livres	25m	**1:14.12**	354	10.Tempo final	***1:25.34***	*132.6%*	*1 Dez 2007*
400m Livres	25m	**5:40.18**	351	16.Tempo final	***6:25.67***	*128.5%*	*19 Jan 2008*
200m Costas	25m	**3:02.92**	309	10. Tempo final			
200m Estilos	25m	**3:10.73**	304	10.Tempo final	***3:30.31***	*121.6%*	*2 Feb 2008*
CARVALHO, Ana Leonor - 1992							
50m Livres	25m	**37.02**	266	11.Tempo final	***40.87***	*121.9%*	*25 Out 2008*
100m Livres	25m	**1:28.28**	209	27. Tempo final			
50m Bruços	25m	**45.18**	295	14.Tempo final	***46.95***	*108.0%*	*25 Out 2008*
50m Mariposa	25m	**42.42**	219	12.Tempo final	***45.00***	*112.5%*	*26 Out 2008*
CRUZ, Carla Sofia - 1996							
400m Livres	25m	**5:31.48**	379	11.Tempo final	***6:00.31***	*118.2%*	*26 Jan 2008*
200m Costas	25m	**2:51.41**	375	4.Tempo final	***2:51.43***	*100.0%*	*19 Abr 2008*
200m Mariposa	25m	**3:04.31**	305	6. Tempo final			
200m Estilos	25m	**2:56.53**	383	5.Tempo final	***2:58.91***	*102.7%*	*10 Mai 2008*
DIAS, Ines Ataide - 1994							
50m Bruços	25m	**40.49**	410	8.Tempo final	***39.21***	*93.8%*	*12 Mai 2007*
100m Bruços	25m	**1:26.81**	418	7.Tempo final	***1:21.37***	*87.9%*	*17 Feb 2008*
200m Bruços	25m	**3:02.75**	445	8.Tempo final	***2:54.51***	*91.2%*	*1 Dez 2007*
100m Estilos	25m	**1:25.32**	343	7.Tempo final	***1:25.25***	*99.8%*	*26 Out 2008*
FREITAS, Ines Manuela - 1994							
100m Livres	25m	**1:08.10**	456	12.Tempo final	***1:06.98***	*96.7%*	*24 Mai 2008*
200m Livres	25m	**2:30.59**	434	14.Tempo final	***2:28.29***	*97.0%*	*1 Abr 2007*
400m Livres	25m	**5:11.72**	456	13.Tempo final	***5:09.02***	*98.3%*	*26 Jan 2008*
50m Costas	25m	**34.84**	456	Estafeta4 x 50m Estilos, Tempo final	***35.66***	*104.8%*	*26 Out 2008*
100m Costas	25m	**1:16.54**	424	4.Tempo final	***1:14.39***	*94.5%*	*23 Feb 2008*
100m Costas	25m	**1:17.76**	404	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			

200m Costas	25m	**2:42.44**	441	4.	Tempo final	***2:38.96***	*95.8%*	*9 Feb 2008*
LIMA, Raquel Maria - 1988								
50m Livres	25m	**31.61**	427	6.	Tempo final	***31.77***	*101.0%*	*25 Out 2008*
50m Costas	25m	**35.29**	439	2.	Tempo final	***35.68***	*102.2%*	*12 Mai 2007*
100m Costas	25m	**1:19.40**	380	7.	Tempo final	***1:17.38***	*95.0%*	*12 Mai 2007*
50m Bruços	25m	**40.97**	395	10.	Tempo final	***39.63***	*93.6%*	*25 Nov 2006*
100m Estilos	25m	**1:16.65**	474	1.	Tempo final	***1:18.96***	*106.1%*	*6 Mar 2005*
MOREIRA, Ana Isabel - 1992								
50m Livres	25m	**34.99**	315	8.	Tempo final	***34.20***	*95.5%*	*28 Out 2006*
100m Livres	25m	**1:15.06**	341	20.	Tempo final	***1:12.75***	*93.9%*	*13 Mai 2006*
50m Mariposa	25m	**40.78**	246	11.	Tempo final	***39.88***	*95.6%*	*30 Out 2005*
100m Estilos	25m	**1:28.55**	307	8.	Tempo final	***1:25.25***	*92.7%*	*29 Out 2006*
OLIVEIRA, Maria Joao - 1995								
200m Livres	25m	**2:27.28**	464	3.	Tempo final	***2:29.32***	*102.8%*	*10 Mai 2008*
400m Livres	25m	**5:09.40**	466	3.	Tempo final	***5:09.97***	*100.4%*	*15 Nov 2008*
800m Livres	25m	**10:49.08**	434	1.	Tempo final	***11:57.63***	*122.2%*	*9 Dez 2007*
100m Mariposa	25m	**1:16.10**	407	3.	Tempo final	***1:14.82***	*96.7%*	*10 Jun 2008*
200m Mariposa	25m	**2:50.77**	384	2.	Tempo final	***3:27.50***	*147.6%*	*21 Abr 2007*
SILVA, Patricia Fonseca - 1993								
50m Bruços	25m	**37.95**	497	4.	Tempo final	***37.18***	*96.0%*	*10 Mai 2008*
100m Bruços	25m	**1:19.70**	541	2.	Tempo final	***1:17.61***	*94.8%*	*9 Feb 2008*
200m Bruços	25m	**2:45.64**	598	1.	Tempo final	***2:44.51***	*98.6%*	*11 Nov 2006*
100m Mariposa	25m	**1:16.75**	397	5.	Tempo final	***1:14.14***	*93.3%*	*2 Dez 2006*
100m Estilos	25m	**1:18.84**	435	3.	Tempo final	***1:19.97***	*102.9%*	*29 Out 2006*

Estafetas

Femininos	4 x 50m Estilos	25m	**2:20.09**	449	3.	Tempo final	Freitas I., Dias I., Silva P., Lima R.
Femininos	4 x 100m Estilos	25m	**5:07.45**	454	3.	Tempo final	Freitas I., Dias I., Silva P., Lima R.

CADETES ENTRAM EM GRANDE EM ESPINHO

02-Dec-2008

Realizou-se no passado sábado, 29 de Novembro, na Piscina Municipal de Espinho, o Iº Torneio de promoção para Cadetes, da responsabilidade da ANA -Associação de Natação de Aveiro.

Este Torneio abriu oficialmente, em Espinho, mais uma época de natação para o Escalão de Cadetes (masculinos nascidos até 1997 e femininos até 1998) onde o S. C. Espinho está inserido. O Sporting Clube de Espinho apresentou-se com 19 nadadores (12 masculinos e 7 femininos). A equipa Espinhense neste escalão começou a época da melhor forma. Nas 39 provas em que participaram neste torneio obtiveram 12 primeiros lugares, 6 segundos e 6 terceiros, tendo sido batidos 33 recordes pessoais. Assim o S. C. Espinho alcançou o 1º lugar por equipas.

Os nadadores em maior destaque, vencendo todas as provas em que participaram, foram, em Cadetes A, Bernardo Costa, nos 50m Bruços e 50m Costas e em Cadetes B, Luís Soares, nos 100m Estilos e 50m Mariposa, Carolina Silva, nos 50m Livres e 100m Bruços, Catarina Lei, nos 100m Estilos e 100m Livres e Mariana Casalta, nos 100m Costas e 50m Mariposa.

Também em bom plano estiveram, nos Cadetes A, André Costa com o 1º lugar nos 100m Livres e o 2º lugar nos 100m Estilos, André Silva com o 1º lugar nos 100m Bruços e o 5º lugar nos 100m Costas, Ricardo Correia com o 2º lugar 50m Bruços e o 3º lugar nos 50m Livres, João Gomes com o 2º lugar nos 50m Mariposa e o 3º lugar nos 100m Livres, Bernardo Guedes com o 2º lugar nos 100m Costas e o 4º lugar nos 50m Livres, Sandra Gomes com o 2º lugar nos 50m Livres e o 4º lugar nos 100m Bruços, Salomé Monteiro com o 3º lugar nos 100m Costas e o 5º lugar nos 100m Estilos e Catarina Dias com o 5º lugar nos 50m Mariposa e o 7º lugar nos 100m Livres. Nos Cadetes B destacam-se também Rodrigo Monteiro, 2º lugar nos 100m Bruços e 3º lugar nos 50m Costas; Sara Castelo (que participou pela primeira vez em provas oficiais), 3º lugar nos 50m Bruços e 5º lugar nos 50m Livres; Carlos Gomes, 3º lugar nos 50m Mariposa e 9º lugar nos 50m Livres; Igor Oliveira, 4º lugar nos 50m Bruços e 8º lugar nos 50m Livres; Vasco Tavares, 4º lugar nos 100m Costas e 8º lugar nos 100m Livres; João Branco, 5º nos 100m Estilos e 6º lugar nos 100m Livres.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BRANCO, Joao Miguel - 1998							
100m Livres	25m	**1:29.32**	141	6.Tempo final	***1:35.77***	*115.0%*	*5 Abr 2008*
100m Estilos	25m	**1:38.84**	148	5.Tempo final	***2:02.01***	*152.4%*	*19 Jan 2008*
CORREIA, Ricardo Alexandre - 1997							
50m Livres	25m	**39.71**	150	2. Tempo final			
50m Bruços	25m	**55.28**	111	2. Tempo final			
COSTA, Andre Lima - 1997							
100m Livres	25m	**1:15.43**	234	1. Tempo final	***1:16.74***	*103.5%*	*1 Dez 2007*
100m Estilos	25m	**1:27.72**	211	2. Tempo final	***1:34.81***	*116.8%*	*23 Jun 2007*
COSTA, Bernardo Ferro - 1997							
50m Costas	25m	**49.57**	106	1. Tempo final	***1:00.51***	*149.0%*	*23 Jun 2007*
50m Bruços	25m	**50.97**	141	1. Tempo final	***1:03.93***	*157.3%*	*24 Jun 2007*
GOMES, Carlos Alberto - 1998							
50m Livres	25m	**44.13**	109	9. Tempo final			
50m Mariposa	25m	**49.16**	100	3. Tempo final			
GOMES, Joao Pedro - 1997							
100m Livres	25m	**1:23.73**	171	3. Tempo final	***1:31.68***	*119.9%*	*2 Feb 2008*
50m Mariposa	25m	**46.87**	115	2. Tempo final	***50.32***	*115.3%*	*1 Dez 2007*
GUEDES, Bernardo Soares - 1997							
50m Livres	25m	**40.70**	139	3. Tempo final	***43.26***	*113.0%*	*24 Jun 2007*
100m Costas	25m	**1:34.27**	153	2. Tempo final	***1:45.09***	*124.3%*	*19 Jan 2008*
MONTEIRO, Rodrigo Manuel - 1998							
50m Costas	25m	**48.22**	115	3. Tempo final			
100m Bruços	25m	**1:47.53**	155	2. Tempo final	***2:02.78***	*130.4%*	*2 Feb 2008*
OLIVEIRA, Igor Emanuel - 1999							

50m Livres	25m	**43.79**	112	8.Tempo final	***56.48***	*166.4%*	*1 Dez 2007*
50m Bruços	25m	**56.77**	102	4.Tempo final	***1:18.29***	*190.2%*	*1 Dez 2007*
SILVA, Andre Gustavo - 1997							
100m Costas	25m	**1:50.50**	95	5.Tempo final	***1:43.23***	*87.3%*	*2 Feb 2008*
100m Bruços	25m	**1:37.46**	209	1. Tempo final	***1:45.07***	*116.2%*	*19 Jan 2008*
SOARES, Luis Filipe - 1998							
50m Mariposa	25m	**36.63**	241	1. Tempo final	***43.13***	*138.6%*	*1 Dez 2007*
100m Estilos	25m	**1:24.82**	233	1. Tempo final	***1:34.13***	*123.2%*	*2 Feb 2008*
TAVARES, Vasco Capela - 1999							
100m Livres	25m	**1:34.54**	119	8.Tempo final	***1:41.05***	*114.2%*	*2 Feb 2008*
100m Costas	25m	**1:49.02**	99	4.Tempo final	***1:53.70***	*108.8%*	*5 Abr 2008*
Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
CASALTA, Mariana Ramos - 1999							
100m Costas	25m	**1:48.50**	149	1. Tempo final			
50m Mariposa	25m	**57.94**	86	1. Tempo final			
CASTELO, Sara Ramos - 1999							
50m Livres	25m	**48.47**	119	5. Tempo final			
50m Bruços	25m	**1:05.03**	99	3. Tempo final			
DIAS, Catarina Ataide - 1998							
100m Livres	25m	**1:39.85**	145	7.Tempo final	***1:46.90***	*114.6%*	*2 Feb 2008*
50m Mariposa	25m	**51.27**	124	5. Tempo final			
GOMES, Sandra Cristina - 1998							
50m Livres	25m	**41.93**	183	2. Tempo final	***46.95***	*125.4%*	*1 Dez 2007*
100m Bruços	25m	**1:54.47**	182	4.Tempo final	***1:59.75***	*109.4%*	*5 Abr 2008*
LEI, Catarina Filipa - 1999							
100m Livres	25m	**1:34.82**	169	1. Tempo final	***1:44.20***	*120.8%*	*5 Abr 2008*
100m Estilos	25m	**1:50.21**	159	1. Tempo final			
MONTEIRO, Salome Pinto - 1998							

100m Costas		25m	**1:42.42**	177	3.	Tempo final		***1:44.16***	*103.4%*	*5 Abr 2008*
100m Estilos		25m	**1:44.19**	189	5.	Tempo final				
SILVA, Carolina Rocha - 1999										
50m Livres		25m	**40.87**	198	1.	Tempo final		***48.82***	*142.7%*	*1 Dez 2007*
100m Bruços		25m	**2:00.12**	158	1.	Tempo final		***2:10.46***	*118.0%*	*19 Jan 2008*
Estafetas										
Mixed	6 x 50m Livres	25m	**NT**	-	DSQ	Tempo final	Costa A., Silva A., Gomes J., Soares L., Dias C., Monteiro S.			
Mixed	6 x 50m Livres	25m	**4:04.35**	-	-	Tempo final	Costa B., Guedes B., Correia R., Monteiro R., Gomes S., Lei C.			

BOM ESFORÇO NOS ABSOLUTOS EM GUIMARÃES

09-Dec-2008 – 456km

No passado fim-de-semana, de 6 a 8 de Dezembro, decorreu o Campeonato Nacional de Natação (Absolutos) em Guimarães. Neste Campeonato o S. C. Espinho apresentou-se, pela primeira vez, com três nadadores: os já repetentes Patrícia Silva e Rui Aires, e Pedro Costa que participou pela primeira vez.

Patrícia Silva, entre os três, foi a que conseguiu melhor resultado. Na eliminatória da prova de 200m Bruços classificou-se em 14º, com o tempo de 2m46s83, conseguindo pela primeira vez na história do clube apurar-se para a Final B deste Campeonato onde, com o tempo de 2m47s41, alcançou o 15º lugar nacional. Quanto aos rapazes ficaram-se pelas eliminatórias. Rui Aires, nos 50m Costas, ficou em 25º lugar com o tempo de 28s85. Pedro Costa, nos 100m Costas com o tempo de 1m01s64 quedou-se pelo 26º lugar. É de salientar que estes resultados para os nadadores tigres podem ser considerados meritórios principalmente para a Patrícia Silva que entram num restrito clube dos melhores nadadores nacionais. Não poderíamos deixar aqui uma palavra ao Técnico António Silva onde cabe uma percentagem bastante elevada por estes sucessos. Comparando as condições proporcionadas pela piscina onde teve lugar este Campeonato Nacional e as condições que a Piscina Municipal de Espinho potencialmente tem, os responsáveis do S. C. Espinho puderam verificar que se a de Espinho possuísse 8 pistas e uma profundidade de 1,80 metros no tanque de 25 metros, poderia acolher um Campeonato Nacional, recebendo na cidade perto de 350 nadadores, com todos os benefícios para a restauração e hotelaria associados.

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
50m Costas	25m	**28.85**	538	25.Eliminatórias	***28.82***	*99.8%*	*22 Nov 2008*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
100m Costas	25m	**1:01.64**	549	26.Eliminatórias	***1:01.49***	*99.5%*	*24 Mai 2008*

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
SILVA, Patricia Fonseca - 1993							
200m Bruços	25m	**2:46.83**	585	14.Eliminatórias	***2:44.51***	*97.2%*	*11 Nov 2006*
200m Bruços	25m	**2:47.41**	579	15. Final			

PRESTAÇÃO BRILHANTE NA MEALHADA

09-Dec-2008 – 346km

No passado fim-de-semana, 6 e 7 de Dezembro, o Sporting Clube de Espinho participou, com os escalões de Infantis e Juvenis, no Campeonato Regional de Fundo. A prova teve lugar na Piscina Municipal da Mealhada e foi organizada pela Associação de Natação de Aveiro.

Neste torneio todos os nadadores tiveram que nadar obrigatoriamente, no caso dos masculinos os 1500m Livres e 400m Estilos e dos femininos os 800m Livres e 400m Estilos. A classificação final foi feita no conjunto das duas provas. Assim, os rapazes do S. C. Espinho no escalão Infantis B tiveram uma prestação brilhante alcançando o 1º lugar pelo fantástico Pedro Reis e também o 2º lugar pelo não menos fantástico João Baptista. Neste mesmo escalão William Fukunaga obteve também um prestigiante 5º lugar. Nos Infantis A, Rui Cardoso também em grande forma subiu ao 2º lugar do pódio e Luís Soares ficou em 13º lugar. Nos Juvenis, Gonçalo Monteiro, único representante neste escalão, classificou-se no 9º lugar.

Nas raparigas a única representante dos Infantis B, Sofia Azevedo subiu ao 2º lugar do pódio. Já no escalão A, Carla Cruz e Teresa Aires não subiram ao pódio ficando-se pelo 4º e 5º lugar, respectivamente. De qualquer maneira estas duas nadadoras obtiveram os tempos mínimos que dão acesso à participação nos Campeonatos Zonais, na prova dos 400m Estilos. Mais uma vez, estes resultados vêm premiar o excelente trabalho efectuado pelo Técnico Prof. Carlos Silva. Neste Campeonato o S. C. Espinho apresentou-se desfalcado dos Juvenis. Os nadadores Tiago Marques, Miguel Silva e Maria João Oliveira foram "poupados" para participarem na máxima força no Campeonato Nacional de Clubes já no próximo fim-de-semana, em Tomar.

Calssificação de medalhas

Classificação	Club	Code	Ouro	Prata	Bronze
1.	Clube Galitos de Aveiro	CGA	3	4	3
2.	Sporting Clube de Espinho	SCE	2	4	2
3.	Clube Desportivo Feirense	CDF	2	2	4
4.	Associacao Estamos Juntos	AEJ	2	1	1
5.	Clube Desportivo Estarreja	CDE	2	1	0
6.	Academico De Viseu Futebol Clube	AVFC	1	0	3
7.	Grupo Desportivo Mealhada	GDM	1	0	1
8.	Sport Alges e Agueda	SAA	1	0	0
9.	Sporting Clube de Aveiro	SCA	0	2	0
10.	Clube Desportivo de Campinho	CDCA	0	0	0
	Sport Clube Beira-Mar	SCBM	0	0	0

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
1500m Livres	25m	**21:42.62**	295	5. Tempo final			
400m Estilos	25m	**6:06.27**	291	1. Tempo final			
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
1500m Livres	25m	**19:22.61**	415	2. Tempo final	**21:32.95**	123.7%	8 Dez 2007
400m Estilos	25m	**5:37.11**	374	2. Tempo final	**5:53.33**	109.9%	10 Mai 2008
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
1500m Livres	25m	**21:58.81**	284	6. Tempo final			
400m Estilos	25m	**6:21.78**	257	4. Tempo final			
MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
1500m Livres	25m	**21:15.56**	314	12.Tempo final	**20:16.91**	91.0%	8 Dez 2007
400m Estilos	25m	**5:39.27**	367	8.Tempo final	**5:47.09**	104.7%	9 Dez 2007
REIS, Pedro Miguel - 1996							
1500m Livres	25m	**20:52.60**	332	2. Tempo final			

400m Estilos	25m	**6:11.26**	280	2. Tempo final			

SOARES, Luis Miguel - 1995

1500m Livres	25m	**23:40.25**	228	14. Tempo final	**24:41.65**	108.8%	8 Dez 2007
400m Estilos	25m	**6:46.96**	213	14. Tempo final	**7:14.24**	113.9%	9 Dez 2007

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		

AIRES, Teresa Manuela - 1996

800m Livres	25m	**11:14.01**	388	8. Tempo final	**12:21.49**	121.0%	9 Dez 2007
400m Estilos	25m	**6:00.92**	414	4. Tempo final	**6:35.25**	119.9%	8 Dez 2007

AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997

800m Livres	25m	**12:00.45**	318	1. Tempo final			
400m Estilos	25m	**6:48.94**	285	3. Tempo final			

CRUZ, Carla Sofia - 1996

800m Livres	25m	**11:04.60**	405	6. Tempo final	**12:56.12**	136.4%	9 Dez 2007
400m Estilos	25m	**5:54.50**	437	3. Tempo final	**6:23.82**	117.2%	10 Mai 2008

RESULTADOS POUCO ANIMADORES

15-Dec-2008

Decorreu no passado fim-de-semana, 13 e 14 de Dezembro, o Campeonato Nacional de Clubes da 4ª Divisão, organizado pela Federação Portuguesa de Natação. A prova teve lugar na Piscina Municipal de Tomar. A equipa de natação do S. C. Espinho participou com uma formação masculina e outra feminina.

A equipa masculina foi constituída por Rui Aires (júnior), Pedro Costa (júnior), Alexander Cardoso (júnior), Tiago Marques (júnior), Luís Monteiro (júnior), Miguel Silva (juvenil), Gonçalo Monteiro (juvenil) e Rui Oliveira (infantil). A equipa feminina foi constituída por Raquel Lima (sénior), Patrícia Silva (júnior), Inês Dias (júnior), Inês Freitas (júnior), Maria João Oliveira (juvenil), Carla Cruz (infantil) e Teresa Aires (infantil). Para completar a comitiva estiveram os seccionistas Júlio Fortuna e Paulo Freitas, os treinadores António Silva e Carlos Silva e também o Fisiatra Dr. Paulo Baptista.

A equipa feminina classificou-se na 5ª posição geral, a apenas um lugar e a escassos 6 pontos da 4ª posição, lugar que lhes concretizaria o sonho da subida à 3ª divisão. No entanto as provas prestadas por estas nadadoras foram notáveis. Assim, Patrícia Silva voltou a brilhar. Nos 200m Bruços ficou em 1º lugar, batendo o recorde pessoal e regional de Aveiro e consolidando a sua presença nos Campeonatos Nacionais de Absolutos de Verão. Conseguiu ainda o 2º lugar nos 100m Bruços, tendo também aqui batido o seu recorde pessoal, o 5º lugar nos 200m Estilos, com recorde pessoal, contribuiu em grande parte para o 5º lugar da Estafeta dos 4x100m Estilos, nadando o estilo de Mariposa e foi a nadadora espinhense mais rápida na estafeta dos 4x100m Livres, onde conseguiram o 6º lugar. Raquel Lima, a eterna Capitã e líder desta equipa demonstrou que apesar de ser estudante universitária, com sacrifício pessoal se consegue um desempenho bastante positivo. Nos 50m Livres ficou em 13º lugar, batendo o seu recorde pessoal, nos 100m Livres ficou-se pelo 12º lugar também com recorde pessoal. Participou também nas Estafetas dos 4x100m estilos nadando o estilo de Costas e na Estafeta de 4x100m Livres. Inês Freitas, que após um início de época menos conseguido, apresentou-se neste Campeonato com uma postura bastante positiva. Conseguiu o 10ºlugar nos 200m Costas, 8º lugar nos 100m Costas, 8º lugar nos 800m Livres, com

recorde pessoal, e participou ainda dos 4x100m Livres. Maria João Oliveira, novata neste tipo de competição, apresentou-se algo nervosa e com muita ansiedade. Fez o 19º lugar nos 200m Mariposa, o 13º lugar nos 100m Mariposa, o 15º lugar nos 400m Livres. Participou

ainda nas Estafetas dos 4x100m Estilos, nadando os Estilo de Livres e na Estafeta dos 4x100m Livres. Não menos relevante esteve Inês Dias que apesar de apenas participar na Estafeta dos 4x100m Estilos, fez uma óptima prova no percurso de Bruços, colaborando de forma decisiva para o 5º lugar.

Os masculinos, dos quais se poderia esperar, à partida, uma melhor prestação, ficaram-se pelo 13º lugar na geral. Ainda assim, Pedro Costa apresentou-se bem nestas provas ao conseguir dois 2ºs lugares nos 100m Livres e 200m Estilos, este com recorde pessoal, o 4º lugar nos 50m Livres e sendo o nadador mais rápido da equipa tigre nas estafetas de 4x100m Estilos, com o 11º lugar, e na dos 4x100m Livres, com o 12º lugar.
O nadador Rui Aires foi desclassificado na prova de 200m Mariposa por ter sentido dores fortes no braço. Ainda assim, superado este contratempo, conseguiu obter o 3º lugar nos 100m Costas e o 4º lugar nos 200m Costas. Competiu ainda nas estafetas de 4x100m Estilos e 4x100m Livres.

Tiago Marques alcançou o 18º lugar nos 100m Bruços e o 16º lugar nos 200m Bruços com recorde pessoal. Participou ainda nas estafetas de 4x100m Estilos, no percurso de Bruços e na de 4x100m Livres. Luís Moreira, que também se apresentou fisicamente debilitado, ficou em 18º lugar nos 800m Livres, 22º lugar nos 400m Livres e participou nos 4x100m Livres. Alexander Cardoso nadou a prova de 100m Mariposa, com um 16º lugar e participou na Estafeta dos 4x100m Estilos, nadando o percurso de Mariposa.

Quanto aos nadadores suplentes de ambas as equipas, Carla Cruz, Teresa Aires, Gonçalo Monteiro e Rui Cardoso, não tendo sido utilizados, sofreram e apoiaram fortemente os seus colegas de equipa. Toda a equipa do S. C. Espinho foi apoiada forte e incondicionalmente pelos pais dos atletas, a todos os níveis.

Festa de Natal

No próximo sábado pelas 18:30h, a Secção de Natação irá realizar a sua festa de Natal na Piscina Municipal de Espinho. A festa será seguida de um Jantar convívio entre os nadadores, treinadores e seccionistas de Natação Pura e Natação Sincronizada.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
100m Costas	25m	**1:02.22**	534	1. Tempo final	***1:02.70***	*101.5%*	*10 Feb 2008*

100m Costas	25m	**1:04.35**	482	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			
200m Costas	25m	**2:19.70**	491	1. Tempo final	***2:15.66***	*94.3%*	*10 Mai 2008*
200m Mariposa	25m	**2:30.95**	-	DSQ Tempo final			
100m Livres Laps	25m	**56.84**	-	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:03.72***	*125.7%*	*18 Dez 2005*
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
100m Mariposa	25m	**1:06.96**	421	7.Tempo final	***1:06.59***	*98.9%*	*21 Abr 2007*
100m Mariposa Laps	25m	**1:06.35**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:08.72***	*107.3%*	*2 Dez 2006*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
50m Livres	25m	**25.21**	586	1. Tempo final	***25.04***	*98.7%*	*19 Abr 2008*
100m Livres	25m	**55.19**	596	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***54.44***	*97.3%*	*24 Mai 2008*
100m Livres	25m	**55.48**	587	1. Tempo final			
200m Estilos	25m	**2:16.81**	576	1.Tempo final	***2:17.06***	*100.4%*	*27 Jan 2008*
100m Livres Laps	25m	**54.78**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***54.26***	*98.1%*	*17 Nov 2007*
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
100m Bruços	25m	**1:16.89**	425	2.Tempo final	***1:16.74***	*99.6%*	*10 Jun 2008*
200m Bruços	25m	**2:49.51**	402	4.Tempo final	***2:52.16***	*103.2%*	*10 Mai 2008*
100m Bruços Laps	25m	**1:18.60**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:18.48***	*99.7%*	*24 Mai 2008*
MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
400m Livres	25m	**4:50.33**	422	6.Tempo final	***4:37.28***	*91.2%*	*11 Nov 2006*
400m Livres	25m	**4:52.14**	415	Passagens 800m Livres, Tempo final			
800m Livres	25m	**10:01.20**	439	6.Tempo final	***9:33.06***	*90.9%*	*2 Dez 2006*
100m Livres Laps	25m	**1:02.03**	-	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:03.38***	*104.4%*	*1 Dez 2006*
SILVA, Miguel Alves - 1993							
100m Livres Laps	25m	**1:01.30**	-	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:03.50***	*107.3%*	*24 Mai 2008*
Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
DIAS, Inês Ataíde - 1994							
100m Bruços Laps	25m	**1:23.28**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:21.23***	*95.1%*	*1 Dez 2007*
FREITAS, Inês Manuela - 1994							
400m Livres	25m	**5:09.19**	467	Passagens800m Livres, Tempo final	***5:09.02***	*99.9%*	*26 Jan 2008*
800m Livres	25m	**10:25.90**	484	8.Tempo final	***10:34.04***	*102.6%*	*11 Nov 2006*

100m Costas	25m	**1:14.74**	455	4.Tempo final	***1:14.39***	*99.1%*	*23 Feb 2008*
200m Costas	25m	**2:39.30**	467	4.Tempo final	***2:38.96***	*99.6%*	*9 Feb 2008*
100m Livres Laps	25m	**1:08.33**	-	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:07.66***	*98.0%*	*1 Dez 2006*

LIMA, Raquel Maria - 1988

50m Livres	25m	**31.16**	446	7.Tempo final	***31.61***	*102.9%*	*22 Nov 2008*
100m Livres	25m	**1:08.21**	454	5.Tempo final	***1:09.34***	*103.3%*	*9 Feb 2008*
100m Costas	25m	**1:19.20**	383	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:17.38***	*95.5%*	*12 Mai 2007*
100m Livres Laps	25m	**1:07.61**	-	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:08.98***	*104.1%*	*2 Dez 2006*

OLIVEIRA, Maria Joao - 1995

100m Livres	25m	**1:07.64**	465	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:07.12***	*98.5%*	*19 Abr 2008*
400m Livres	25m	**5:16.11**	437	5.Tempo final	***5:09.40***	*95.8%*	*22 Nov 2008*
100m Mariposa	25m	**1:17.64**	384	3.Tempo final	***1:14.82***	*92.9%*	*10 Jun 2008*
200m Mariposa	25m	**3:00.53**	325	6.Tempo final	***2:50.77***	*89.5%*	*22 Nov 2008*
100m Livres Laps	25m	**1:07.21**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:07.47***	*100.8%*	*15 Nov 2008*

SILVA, Patricia Fonseca - 1993

100m Bruços	25m	**1:17.24**	594	2.Tempo final	***1:17.61***	*101.0%*	*9 Feb 2008*
200m Bruços	25m	**2:44.76**	607	1.Tempo final	***2:44.51***	*99.7%*	*11 Nov 2006*
200m Estilos	25m	**2:39.24**	522	2.Tempo final	***2:41.58***	*103.0%*	*1 Dez 2006*
100m Livres Laps	25m	**1:07.34**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			
100m Mariposa Laps	25m	**1:14.77**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:16.07***	*103.5%*	*1 Dez 2006*

Estafetas

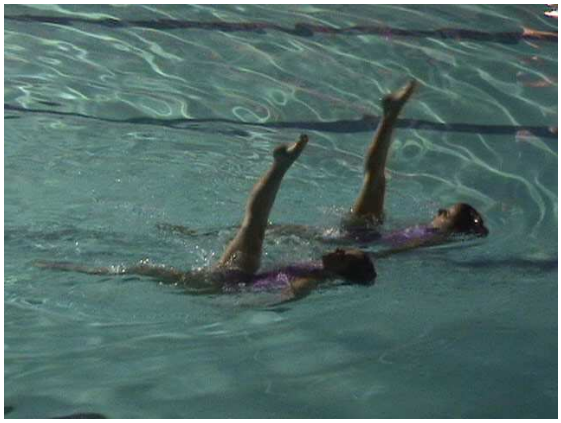
Masculinos 4 x 100m Livres	25m	**3:55.36**	529	12. Tempo final	Costa P., Moreira L., Silva M., Aires R.		
Masculinos 4 x 100m Estilos	25m	**4:24.08**	489	11. Tempo final	Aires R., Marques T., Cardoso A., Costa P.		
Femininos 4 x 100m Livres	25m	**4:30.92**	504	6. Tempo final	Oliveira M., Lima R., Silva P., Freitas I.		
Femininos 4 x 100m Estilos	25m	**5:04.46**	468	5. Tempo final	Lima R., Dias I., Silva P., Oliveira M.		

FESTA DE NATAL DA SECÇÃO DE NATAÇÃO

22-Dec-2008

No passado sábado, dia 20 de Dezembro, a Natação do S. C. Espinho realizou a sua festa de Natal. Nesta festa, que teve início às 18:30h com provas de Natação pura, participaram cerca de sessenta nadadores de todos os escalões desde a Pré-Competição à Competição. Posteriormente seguiu-se uma exibição, com muita cor e brilho, das cerca de 30 nadadoras da Natação Sincronizada, nos sempre espectaculares esquemas.

Tanto as provas de Natação Pura como as exibições dos vários esquemas da Natação Sincronizada proporcionaram aos familiares e amigos dos atletas, que estavam presentes na bem composta bancada da Piscina Municipal, momentos de grande vivacidade. No final deste Festival de Natação, todos os nadadores, treinadores e dirigentes foram contemplados com um cachecol oferecido pela Direcção do S. C. Espinho na pessoa do Sr. Presidente Rodrigo dos Santos. Após o festival, juntaram-se 60 nadadores, treinadores e dirigentes num Jantar de Natal, realizado na Pousada da Juventude, com a habitual da troca de presentes.



Iº TORNEIO SANTA MARIA DA FEIRA

15-Jan-2009 – 25km

No passado sábado, dia 10 de Janeiro, a natação do S. C. Espinho com as suas equipas do escalão de Infantis e Juvenis participaram no Iº Torneio Santa Maria da Feira que se realizou na Piscina Municipal em Lourosa.

A equipa Tigre, a nível individual, esteve em grande destaque com cincos 1º lugares, quatro 2º lugares, três 3º lugares dois 4º lugares e um 5º lugar. Por força do regulamento, a equipa Espinhense nadou oito provas como extra-competição.

Assim, nos infantis masculino, Rui Cardoso alcançou o 1º lugar nos 200m Estilos e 100m Mariposa, tendo-se cotado como o melhor elemento da equipa Espinhense nesta prova. João Baptista obteve o 1º lugar nos 100m Costas e participou como extra nos 100m Livres, Pedro Reis classificou-se em 3º lugar nos 100m Livres e nadou como extra nos 200m Estilos, Norio Fukunaga ficou em 4º lugar nos 100m Bruços e competiu como extra nos 100m Mariposa e Luís Soares participou apenas em extra competição nos 100m Costas e 100m Bruços. Nos juvenis masculinos, Tiago Marques foi 2º nos 100m Bruços e 5º nos 200m Estilos e Gonçalo Monteiro, que se apresentou lesionado na área torácica, ainda assim nadou os 100m Mariposa e obteve o 4º lugar e participou nos 200m Estilos como extra.

Nos femininos, no escalão de infantis, Carla Cruz foi o melhor elemento feminino da equipa Espinhense ao obter o 1º lugar nos 100m Costas e o 2º lugar nos 100m Mariposa. Sofia Azevedo obteve o 1º lugar nos 100m Livres e participou como extra nos 100m Costas. Teresa Aires alcançou dois 2º's lugares nos 200m Estilos e 100m Bruços. Maria João Oliveira conseguiu dois 3º's lugares nos 200m Estilos e 100m Mariposa e a atleta Catarina Oliveira participou como extra nos 100m Bruços.

Na prova de 4x100m Estilos, a estafeta infantil masculina, constituída por João Baptista em Costas, Norio Fukunaga em Bruços, Rui Cardoso em Mariposa e Pedro Reis em Livres alcançou o 5º lugar. A estafeta feminina obteve o 7º lugar com Sofia Azevedo em Costas, Catarina Oliveira em Bruços, Carla Cruz em Mariposa e Teresa Aires.

Femininos		
AIRES, Teresa Manuela - 1996		
200m Estilos	25m	**2:54.37**
100m Bruços	25m	**1:34.28**
CRUZ, Carla Sofia - 1996		
100m Costas	25m	**1:17.83**
100m Mariposa	25m	**1:20.28**
AZEVEDO, Sofia – 1997		
100m Costas	25m	**1:26.65**
100m Livres	25m	**1:14.48**
OLIVEIRA, Maria João - 1995		
200m Estilos	25m	**2:50.08**
100m Mariposa	25m	**1:16.90**

OLIVEIRA, Catarina Brito – 1997

100m Bruços	25m	**1:56.06**

Masculinos

BAPTISTA, João Paulo - 1996

100m Livres	25m	**1:08.67**
100m Costas	25m	**1:15.92**

CARDOSO, Rui Oliveira - 1995

200m Estilos	25m	**2:35.11**
100m Mariposa	25m	**1:10.56**

FUKUNAGA, William Norio - 1996

100m Bruços	25m	**1:34.39**
100m Mariposa	25m	**1:23.96**

MARQUES, Tiago André - 1993

100m Bruços	25m	**1:16.56**
200m Estilos	25m	**2:35.35**

MONTEIRO, Gonçalo Bastos - 1993

100m Mariposa	25m	**1:10.69**
200m Estilos	25m	**2:39.46**

REIS, Pedro Miguel - 1996

100m Livres	25m	**1:09.78**
200m Estilos	25m	**2.55.40**

SOARES, Luis Miguel - 1995

100m Costas	25m	**1:34.74**
100m Bruços	25m	**1:41.55**

Estafetas

Masculinos	4 x 100m Estilos	25m	**5:13.81**	Baptista, J., Oliveira, R., Fukunaga, W., Reis,P.
Femininos	4 x 100m Estilos	25m	**5:54.54**	Azevedo S., Cruz, C., Oliveira C., Aires T.

V TORNEIO DE NATAÇÃO DA BENEDITA

15-Jan-2009 – 420km

Teve lugar no passado fim-de-semana, 10 e 11 de Janeiro, o "V Torneio de Natação da Benedita". Nele participaram os atletas seniores, Isabel Moreira e Raquel Lima, e os juniores Alexander Cardoso, Inês Dias, Inês Freitas, Luís Moreira, Patrícia Silva, Pedro Costa e Rui Aires. A competição foi composta por duas jornadas. Nas sessões da manhã tiveram lugar as séries eliminatórias e nas sessões da tarde decorreram as finais A e B formadas pelos nadadores classificados do 1º ao 8º lugar das eliminatórias (final A) e pelos classificados do 9º ao 16º lugar das eliminatórias (final B). Nas provas de 400m Estilos e 400m Livres a final foi directa. Apesar do momento da prova não ser o mais adequado para a realização de bons tempos, uma vez que os nadadores tigres estão em treino de carga, os resultados obtidos superaram as expectativas do técnico espinhense António Silva.

A nível masculino, Pedro Costa conseguiu obter dois terceiros lugares, em 100m Mariposa e em 200m Estilos e dois quartos lugares a 100m Livres e a 400m Estilos. Rui Aires atingiu "apenas" um terceiro lugar em 100m Costas uma vez que esteve indisposto aquando das eliminatórias da 2ª jornada, impedindo-o de alcançar tempos suficientes para ir à final A. Os tempos que alcançou na final B dar-lhe-iam acesso ao terceiro lugar do pódio em 200m Costas e ao 5º lugar em 100m Bruços. Obteve ainda o quarto lugar, com Recorde Pessoal, em 200m Bruços. Alexander Cardoso conseguiu um 7º lugar em 50m Costas, 8º lugar em 200m Mariposa (RP), 12º em 200m Estilos e 13º em 50m Livres. Luís Moreira obteve o 8º lugar nos 400m Livres, o 11º em 50m Livres (RP), 13º em 100m Livres e o 16º em 100m Mariposa (RP). Em ambas as estafetas, 4x100m Livres e 4x100m Estilos, os rapazes conseguiram o 5º lugar.

Nas meninas, Inês Freitas conseguiu um 4º lugar em 100m Costas e um 6º em 200m Costas. Nas provas de 400m Livres e 400m Estilos alcançou o 8º lugar, com Recorde Pessoal a Estilos. Inês Dias obteve o 5º lugar nas provas de 100 e 200m Bruços, o 13º em 200m Estilos e o 14º em 100m Costas. Patrícia Silva alcançou um 5º lugar em 200m Estilos, 6º em 200m Mariposa, 7º em 100m Livres (RP) e 8º em 100m Mariposa. Raquel Lima atingiu um 5º lugar em 50m Livres e o 8º lugar na prova de 100m Livres e o 7º lugar na prova dos 50m Costas. Na final B da prova de 200m Costas desistiu por indisposição. Isabel Moreira conseguiu um 11º lugar em 50m Livres, um 13º em 200m Mariposa e um 14º em 50m Costas. Na prova de 100m Mariposa não obteve tempo para ir a uma final ficando-se pelo 17º lugar. Na estafeta de 4x100m Estilos conseguiram o 4º lugar e na de 4x100m Livres o 6º lugar.

Foi ainda atribuída classificação por equipas tendo o S.C.Espinho alcançado a 5ª posição num total de 13 equipas participantes. Como balanço final a equipa espinhense participou em 20 finais A e em 15 finais B, conseguindo ainda seis Recordes Pessoais.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
100m Costas	25m	**1:04.77**	473	3. Final	***1:02.22***	*92.3%*	*13 Dez 2008*
100m Costas	25m	**1:06.47**	438	5. Eliminatórias			
100m Costas	25m	**1:06.48**	438	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			
200m Costas	25m	**2:17.81**	511	9. Final	***2:15.66***	*96.9%*	*10 Mai 2008*
200m Costas	25m	**2:34.77**	361	12. Eliminatórias			
100m Bruços	25m	**1:13.84**	480	9. Final	***1:18.09***	*111.8%*	*9 Feb 2008*
100m Bruços	25m	**1:20.50**	371	14. Eliminatórias			
200m Bruços	25m	**2:45.05**	436	4. Final			
200m Bruços	25m	**2:51.05**	391	6. Eliminatórias			
100m Livres Laps	25m	**57.37**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final	***56.84***	*98.2%*	*13 Dez 2008*
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
50m Livres	25m	**28.76**	395	13. Eliminatórias	***28.63***	*99.1%*	*26 Out 2008*
50m Livres	25m	**28.95**	387	13. Final			
50m Costas	25m	**32.43**	379	7. Final	***31.80***	*96.2%*	*22 Nov 2008*
50m Costas	25m	**32.76**	367	8. Eliminatórias			
200m Mariposa	25m	**2:32.63**	389	7. Eliminatórias	***2:34.64***	*102.7%*	*2 Dez 2006*
200m Mariposa	25m	**2:35.51**	367	8. Final			
200m Estilos	25m	**2:31.42**	425	12. Final	***2:31.11***	*99.6%*	*19 Mai 2007*
200m Estilos	25m	**2:35.24**	395	12. Eliminatórias			
100m Livres Laps	25m	**1:01.74**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			
100m Mariposa Laps	25m	**1:09.51**	-	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:06.35***	*91.1%*	*14 Dez 2008*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
100m Livres	25m	**55.79**	577	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final	***54.44***	*95.2%*	*24 Mai 2008*
100m Livres	25m	**56.43**	558	3. Eliminatórias			
100m Livres	25m	**56.49**	556	4. Final			
100m Mariposa	25m	**1:01.05**	556	3. Final	***1:01.13***	*100.3%*	*27 Jan 2008*
100m Mariposa	25m	**1:02.83**	510	4. Eliminatórias			
200m Estilos	25m	**2:16.91**	575	3. Final	***2:16.81***	*99.9%*	*14 Dez 2008*

200m Estilos	25m	**2:23.06**	504	4. Eliminatórias			
400m Estilos	25m	**5:04.92**	505	4.Tempo final	***4:54.34***	*93.2%*	*10 Mai 2008*
100m Bruços Laps	25m	**1:15.87**	-	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			
MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
50m Livres	25m	**28.19**	419	11.Eliminatórias	***28.63***	*103.1%*	*26 Out 2008*
50m Livres	25m	**28.25**	417	11. Final			
100m Livres	25m	**1:01.81**	424	13.Final	***1:01.94***	*100.4%*	*28 Jan 2007*
100m Livres	25m	**1:02.08**	419	13. Eliminatórias			
400m Livres	25m	**4:51.11**	419	8.Tempo final	***4:37.28***	*90.7%*	*11 Nov 2006*
100m Mariposa	25m	**1:11.85**	341	16.Final	***1:12.41***	*101.6%*	*24 Mai 2008*
100m Mariposa	25m	**1:13.97**	313	16. Eliminatórias			
100m Livres Laps	25m	**1:02.19**	-	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:02.03***	*99.5%*	*13 Dez 2008*
100m Livres Laps	25m	**1:02.37**	-	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			
Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
DIAS, Ines Ataide - 1994							
100m Costas	25m	**1:27.12**	288	12.Eliminatórias	***1:26.22***	*97.9%*	*26 Jan 2008*
100m Costas	25m	**1:27.70**	282	14. Final			
100m Bruços	25m	**1:27.42**	410	5.Final	***1:21.37***	*86.6%*	*17 Feb 2008*
100m Bruços	25m	**1:28.47**	395	7. Eliminatórias			
200m Bruços	25m	**3:02.00**	451	5.Final	***2:54.51***	*91.9%*	*1 Dez 2007*
200m Bruços	25m	**3:02.66**	446	4. Eliminatórias			
200m Estilos	25m	**2:59.15**	366	13.Final	***2:58.36***	*99.1%*	*10 Feb 2007*
200m Estilos	25m	**3:05.56**	330	14. Eliminatórias			
100m Bruços Laps	25m	**1:27.77**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:21.23***	*85.7%*	*1 Dez 2007*
FREITAS, Ines Manuela - 1994							
100m Livres	25m	**1:09.00**	438	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:06.98***	*94.2%*	*24 Mai 2008*
400m Livres	25m	**5:10.12**	463	8.Tempo final	***5:09.02***	*99.3%*	*26 Jan 2008*
100m Costas	25m	**1:16.15**	431	4.Final	***1:14.39***	*95.4%*	*23 Feb 2008*
100m Costas	25m	**1:16.55**	424	6. Eliminatórias			
100m Costas	25m	**1:17.01**	416	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			
200m Costas	25m	**2:41.12**	452	6.Final	***2:38.96***	*97.3%*	*9 Feb 2008*
200m Costas	25m	**2:42.26**	442	7. Eliminatórias			
400m Estilos	25m	**5:56.80**	429	8.Tempo final	***5:57.53***	*100.4%*	*16 Dez 2006*
LIMA, Raquel Maria - 1988							
50m Livres	25m	**31.67**	425	5.Eliminatórias	***31.16***	*96.8%*	*14 Dez 2008*

50m Livres	25m	**31.75**	422	5. Final			
100m Livres	25m	**1:09.90**	422	8.Eliminatórias	***1:08.21***	*95.2%*	*13 Dez 2008*
100m Livres	25m	**1:10.92**	404	8. Final			
50m Costas	25m	**36.00**	413	7.Final	***35.29***	*96.1%*	*22 Nov 2008*
50m Costas	25m	**37.23**	374	8. Eliminatórias			
200m Costas	25m	**NT**	-	DSQ Final			
200m Costas	25m	**2:57.62**	337	13. Eliminatórias			
100m Livres Laps	25m	**1:10.28**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:07.61***	*92.5%*	*14 Dez 2008*
100m Livres Laps	25m	**1:11.80**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			

MOREIRA, Ana Isabel - 1992

50m Livres	25m	**35.11**	312	11.Final	***34.20***	*94.9%*	*28 Out 2006*
50m Livres	25m	**35.16**	311	12. Eliminatórias			
50m Costas	25m	**42.69**	248	14.Final	***43.60***	*104.3%*	*26 Out 2008*
50m Costas	25m	**43.81**	229	15. Eliminatórias			
100m Mariposa	25m	**1:32.18**	229	17.Eliminatórias	***1:24.95***	*84.9%*	*18 Feb 2007*
200m Mariposa	25m	**3:15.33**	257	12.Eliminatórias	***3:11.36***	*96.0%*	*21 Abr 2007*
200m Mariposa	25m	**3:16.06**	254	13. Final			
100m Livres Laps	25m	**1:16.59**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			

SILVA, Patricia Fonseca - 1993

100m Livres	25m	**1:09.70**	425	7.Eliminatórias	***1:10.52***	*102.4%*	*2 Dez 2006*
100m Livres	25m	**1:10.10**	418	7. Final			
100m Mariposa	25m	**1:15.92**	410	8.Final	***1:14.14***	*95.4%*	*2 Dez 2006*
100m Mariposa	25m	**1:17.09**	392	8. Eliminatórias			
200m Mariposa	25m	**2:50.62**	385	6.Eliminatórias	***2:43.06***	*91.3%*	*1 Dez 2006*
200m Mariposa	25m	**2:51.20**	381	6. Final			
200m Estilos	25m	**2:45.64**	464	5.Final	***2:39.24***	*92.4%*	*13 Dez 2008*
200m Estilos	25m	**2:46.65**	455	6. Eliminatórias			
100m Livres Laps	25m	**1:11.37**	-	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:07.34***	*89.0%*	*14 Dez 2008*
100m Mariposa Laps	25m	**1:19.42**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:14.77***	*88.6%*	*13 Dez 2008*

Estafetas

Masculinos 4 x 100m Livres	25m	**3:57.09**	518	5. Tempo final	Costa P., Cardoso A., Moreira L., Aires R.	
Masculinos 4 x 100m Estilos	25m	**4:34.23**	436	5. Tempo final	Aires R., Costa P., Cardoso A., Moreira L.	
Femininos 4 x 100m Livres	25m	**4:48.76**	416	6. Tempo final	Freitas I., Silva P., Moreira A., Lima R.	
Femininos 4 x 100m Estilos	25m	**5:14.48**	425	4. Tempo final	Freitas I., Dias I., Silva P., Lima R.	

II TORNEIO DE PROMOÇÃO PARA CADETES

19-Jan-2009 – 99km

No passado dia 17 de Janeiro, realizou-se na Piscina Municipal de Albergaria-a-Velha, o II Torneio de Promoção para Cadetes, organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro. Nesta prova participaram nadadores masculinos nascidos até 1997 e femininos nascidos até 1998. Este torneio teve a presença de 102 nadadores a representar 13 clubes. O S. C. Espinho apresentou-se com 22 nadadores, 15 masculinos e 7 femininos.

Mais uma vez o clube espinhense demonstrou ser actualmente, neste escalão, o clube da Associação de Natação de Aveiro com melhores resultados ao alcançar pela segunda vez consecutiva o 1º lugar por equipas. Para isso contou com nove 1º lugares, sete 2º lugares e um 3º lugar e obteve 31 recordes pessoais.

Ao nível individual, o maior destaque vai para a Catarina Lei que obteve dois 1º lugares nas provas de 200m Estilos (Recorde Pessoal) e de 100m Livres. Também tiveram excelentes resultados Sandra Gomes, 1º lugar nos 100m Bruços (RP) e 2º lugar nos 100m Estilos (RP), Carolina Silva, 1º lugar nos 50m Mariposa (RP) e 4º lugar nos 100m Estilos (RP), Sara Castelo 1º lugar nos 100m Bruços (RP) e 8º lugar nos 100m Livres (RP), Salomé Monteiro, 2º lugar nos 100m Costas (RP) e 5º nos 100m Estilos, Catarina Dias, 4º lugar nos 100m Bruços (RP) e 8º lugar nos 400m Livres (RP) e Barbara Amorim 7º lugar nos 100m Livres (RP).

Nos masculinos, o destaque vai para dois nadadores, João Gomes e André Costa, que obtiveram ambos um 1º lugar e um 2º lugar. O João foi primeiro na prova de 100m Mariposa (RP) e segundo nos 200m Estilos (RP) e o André primeiro nos 100m Estilos e segundo nos 400m Livres (RP). Os restantes obtiveram os seguintes resultados: Luís Soares, 1º lugar nos 100m Mariposa (RP) e foi arredado do 1º lugar nos 200m Estilos por desclassificação, uma vez que deu mais que uma pernada subaquática numa viragem; João Branco, 2º lugar nos 100m Estilos e 4º lugar nos 100m Livres (RP); André Silva, 2º lugar nos 100m Bruços e 5º lugar nos 100m Livres (RP); Bernardo Guedes, 2º lugar nos 100m Costas e 6º lugar nos 100m Estilos (RP); Rodrigo Monteiro, 3º lugar nos 100m Bruços e 4º lugar nos 100m Estilos (RP); Bernardo Costa, 4º lugar nos 100m Bruços (RP) e 5º lugar nos 100m Costas (RP); Carlos Gomes, 4º lugar nos 50m Mariposa (RP) e 9º lugar nos 100m Livres (RP); Vasco Tavares, 6º lugar nos 100m Costas (RP) e 7º lugar nos 100m Livres; Ricardo Correia, 7º lugar nos 100m Bruços (RP) e 8º lugar nos 100m Livres

(RP); Igor Oliveira, 8º lugar nos 100m Bruços (RP) e 14º lugar nos 100m livres (RP); Ruben Andrade, 10º lugar nos 100m Bruços (RP) e 16º lugar nos 100m Livres (RP); André Ramada, 15º lugar nos 100m Livres (RP).

Nas Estafetas de 4x100m Livres, o S. C. Espinho participou nos masculinos com duas equipas, tendo a equipa 1 garantido o 1º lugar com os nadadores Luís Soares, Bernardo Guedes, João Gomes e André Costa. A equipa 2 obteve o 5º lugar e foi constituída por João Branco, Vasco Tavares, Rodrigo Monteiro e Bernardo Costa. No feminino, a única equipa que participou ficou em 4º lugar e foi constituída por Catarina Dias, Carolina Rocha, Catarina Lei e Salomé Monteiro. A equipa 2, que era constituída por Sara Castelo, Barbara Amorim, Sandra Gomes e Mariana Casalta, não participou por esta última ter adoecido.

Nesta prova nadaram pela primeira vez ao serviço do S. C. Espinho os nadadores André Ramada, Ruben Andrade e Barbara Amorim, tendo estes nadadores dado boas indicações para futuro.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.			Melhor tempo pessoal		
ANDRADE, Ruben Pinheiro - 1999								
100m Livres	25m	**1:58.50**	60	16.	Tempo final			
100m Bruços	25m	**2:07.03**	94	10.	Tempo final			
BRANCO, Joao Miguel - 1998								
100m Livres	25m	**1:28.46**	145	4.	Tempo final	***1:29.32***	*102.0%*	*29 Nov 2008*
100m Estilos	25m	**1:39.17**	146	2.	Tempo final	***1:38.84***	*99.3%*	*29 Nov 2008*
CORREIA, Ricardo Alexandre - 1997								
100m Livres	25m	**1:30.28**	136	7.	Tempo final			
100m Bruços	25m	**1:59.05**	115	7.	Tempo final			
COSTA, Andre Lima - 1997								
400m Livres	25m	**5:58.59**	224	2.	Tempo final			
100m Estilos	25m	**1:27.83**	210	1.	Tempo final	***1:27.72***	*99.7%*	*29 Nov 2008*
COSTA, Bernardo Ferro - 1997								
100m Costas	25m	**1:40.96**	125	4.	Tempo final	***1:50.08***	*118.9%*	*19 Jan 2008*
100m Bruços	25m	**1:47.07**	157	4.	Tempo final	***1:57.87***	*121.2%*	*5 Abr 2008*
GOMES, Carlos Alberto - 1998								
100m Livres	25m	**1:41.17**	97	9.	Tempo final	***1:45.82***	*109.4%*	*5 Abr 2008*
50m Mariposa	25m	**48.82**	102	4.	Tempo final	***49.16***	*101.4%*	*29 Nov 2008*
GOMES, Joao Pedro - 1997								
100m Mariposa	25m	**1:47.51**	102	1.	Tempo final	***2:04.16***	*133.4%*	*14 Abr 2007*
200m Estilos	25m	**3:31.53**	156	2.	Tempo final			
GUEDES, Bernardo Soares - 1997								
100m Costas	25m	**1:36.71**	142	2.	Tempo final	***1:34.27***	*95.0%*	*29 Nov 2008*
100m Estilos	25m	**1:40.36**	141	6.	Tempo final	***1:49.75***	*119.6%*	*23 Jun 2007*
MONTEIRO, Rodrigo Manuel - 1998								

100m Bruços	25m	**1:55.86**	124	3.	Tempo final	***1:47.53***	*86.1%*	*29 Nov 2008*
100m Estilos	25m	**1:40.35**	141	4.	Tempo final			
OLIVEIRA, Igor Emanuel - 1999								
100m Livres	25m	**1:47.54**	81	14.	Tempo final	***1:59.24***	*122.9%*	*5 Abr 2008*
100m Bruços	25m	**2:02.68**	105	8.	Tempo final	***2:19.75***	*129.8%*	*5 Abr 2008*
RAMADA, Andre Santos - 1998								
100m Livres	25m	**1:58.35**	60	15.	Tempo final			
SILVA, Andre Gustavo - 1997								
100m Livres	25m	**1:27.76**	148	5.	Tempo final	***1:37.64***	*123.8%*	*26 Mai 2007*
100m Bruços	25m	**1:39.65**	195	2.	Tempo final	***1:37.46***	*95.7%*	*29 Nov 2008*
SOARES, Luis Filipe - 1998								
100m Mariposa	25m	**1:25.07**	205	1.	Tempo final	***1:28.44***	*108.1%*	*5 Abr 2008*
200m Estilos	25m	**NT**	-	DSQ	Tempo final			
TAVARES, Vasco Capela - 1999								
100m Livres	25m	**1:35.70**	114	7.	Tempo final	***1:34.54***	*97.6%*	*29 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:48.70**	100	6.	Tempo final	***1:49.02***	*100.6%*	*29 Nov 2008*

Femininos			**Pts.**			**Melhor tempo pessoal**		
AMORIM, Barbara Oliveira - 1998								
100m Livres	25m	**1:44.34**	127	7.	Tempo final			
CASTELO, Sara Ramos - 1999								
100m Livres	25m	**1:51.93**	103	8.	Tempo final			
100m Bruços	25m	**2:11.52**	120	1.	Tempo final			
DIAS, Catarina Ataide - 1998								
400m Livres	25m	**7:36.82**	145	8.	Tempo final			
100m Bruços	25m	**2:02.58**	149	4.	Tempo final			
GOMES, Sandra Cristina - 1998								
100m Bruços	25m	**1:49.34**	209	1.	Tempo final	***1:54.47***	*109.6%*	*29 Nov 2008*
100m Estilos	25m	**1:39.71**	215	2.	Tempo final			

LEI, Catarina Filipa - 1999								
100m Livres	25m	**1:35.14**	167	1.	Tempo final	***1:34.82***	*99.3%*	*29 Nov 2008*
200m Estilos	25m	**3:53.16**	166	1.	Tempo final			
MONTEIRO, Salome Pinto - 1998								
100m Costas	25m	**1:40.31**	188	2.	Tempo final	***1:42.42***	*104.3%*	*29 Nov 2008*
100m Estilos	25m	**1:47.98**	169	5.	Tempo final	***1:44.19***	*93.1%*	*29 Nov 2008*
SILVA, Carolina Rocha - 1999								
50m Mariposa	25m	**53.81**	107	1.	Tempo final			
100m Estilos	25m	**1:47.95**	170	4.	Tempo final			
Estafetas								
Masculinos 4 x 100m Livres	25m	**5:32.93**	187	1.	Tempo final	Soares L., Gomes J., Guedes B., Costa A.		
Masculinos 4 x 100m Livres	25m	**6:09.95**	136	5.	Tempo final	Branco J., Monteiro R., Tavares V., Costa B.		
Femininos 4 x 100m Livres	25m	**6:32.05**	166	4.	Tempo final	Dias C., Lei C., Silva C., Monteiro S.		

TORNEIO DIA OLÍMPICO

28-Jan-2009 – 226km

No passado sábado e domingo, 24 e 25 de Janeiro, o Sporting Clube de Espinho participou no Torneio "Dia Olímpico", organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro, com os seus escalões de Infantis e Juvenis. A prova teve lugar na Piscina Municipal de Viseu. Nesta prova, de acordo com a idade, cada nadador teve que participar em 4 provas (400m L e 200 Estilos – obrigatório) e 200m de uma técnica e 100 de outra. Sendo a classificação final o somatório de pontos das quatro provas.

Nesta prova o maior destaque vai para o nadador infantil B, o espinhense Paulo Baptista que ao obter o 3º lugar nos 100m Costas (com o tempo de 1.16,72 nesta disciplina assegurou a presença nos Campeonatos Zonais a realizar-se em Cantanhede no próximo mês de Março), 200m Estilos e 200m Livres e um 3º lugar nos 400m livres, subiu ao 2º lugar do pódio ao fazer 1227 pontos. Neste mesmo escalão o seu colega de equipa Pedro Reis, também subiu ao terceiro lugar do pódio ao obter 1179 pontos depois de ter-se classificado em 2º lugar nos 400m Livres e três 3º lugares nos 100m Costas, 200m Estilos e 200m Livres. Norio Fukunaga ao ser desclassificado nos 200m Estilos deixou de poder contar para a classificação geral por pontos. Ainda assim, obteve o 1º lugar nos 100m Bruços, 2º lugar nos 100m Mariposa e 5º lugar nos 400m livres. Quem também subiu ao terceiro lugar do pódio com 1785 pontos, foi a juvenil Maria João Oliveira, ao ter ficado em 1º lugar nos 100m Mariposa, 2º lugar nos 200m Livres, 4º lugar nos 400m Livres e 5º lugar nos 200m Estilos

Nos Juvenis masculinos, o melhor espinhense neste escalão, foi o Miguel Silva ao classificar-se em 10º lugar da geral com 1563, tendo ficado em 5º lugar nos 200m Costas, 6º lugar nos 100m Livres, 8º lugar nos 200m Estilos e 15º lugar nos 400m Livres. Com 1556 pontos, ficou em 12º lugar o Tiago Marques ao ficar em 2º lugar nos 200m Bruços, 7º lugar nos 100m Livres e 10º lugar nos 200m Estilos e 400m Livres. Em 15º lugar e depois de ter treinado uma só vez na semana antecedente à prova ficou Gonçalo Monteiro depois de obter o 1º lugar nos 200m Bruços, 3º lugar nos 100m Mariposa, 15º lugar nos 200m Estilos e 16º lugar nos 400m Livres. Nos infantis femininos, Carla Cruz ficou-se pela 5º posição com 1555 a 66 pontos do último lugar do pódio, tendo obtido a seguinte classificação nas seguintes provas, 1º lugar nos 100m Mariposa e nos 200m

Costas, 3º lugar nos 200m Estilos e 7º lugar nos 400m Livres. No mesmo escalão Teresa Aires ficou pelo 8º lugar com 1464 pontos depois da obtenção do 3º lugar nos 200m Bruços, 4º lugar nos 100m Livres e 6º lugar nos 400m Livres e 200m Estilos. Pode-se considerar bastante positivas a classificação destas últimas duas nadadores num universo de 27 nadadoras.

Ao nível de recordes, os nadadores do S. C. Espinho, bateram 31 recordes pessoais.

Rui Cardoso nos infantis A e Sofia Azevedo nos infantis B, por estarem lesionados foram os grandes ausentes, que em situação normal cada um deles teria ido ao pódio.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
200m Livres	25m	**2:29.20**	324	2. Tempo final	***2:51.07***	*131.5%*	*2 Feb 2008*
400m Livres	25m	**5:16.97**	325	3. Tempo final	***5:27.90***	*107.0%*	*22 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:16.72**	285	2. Tempo final	***1:27.29***	*129.5%*	*2 Feb 2008*
200m Estilos	25m	**2:51.45**	293	2. Tempo final	***2:56.42***	*105.9%*	*22 Nov 2008*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
400m Livres	25m	**5:20.14**	315	5. Tempo final	***5:35.15***	*109.6%*	*22 Nov 2008*
200m Bruços	25m	**3:19.42**	247	1. Tempo final	***3:22.74***	*103.4%*	*22 Nov 2008*
100m Mariposa	25m	**1:22.54**	225	2. Tempo final			
200m Estilos	25m	**NT**	-	DSQ Tempo final			

MARQUES, Tiago Andre - 1993							
100m Livres	25m	**1:03.84**	385	7.Tempo final	***1:04.69***	*102.7%*	*22 Nov 2008*
400m Livres	25m	**4:49.85**	425	10.Tempo final	***5:09.21***	*113.8%*	*26 Jan 2008*
200m Bruços	25m	**2:55.21**	364	2.Tempo final	***2:49.51***	*93.6%*	*14 Dez 2008*
200m Estilos	25m	**2:36.94**	382	10.Tempo final	***2:37.73***	*101.0%*	*22 Nov 2008*
MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
400m Livres	25m	**5:13.53**	335	16.Tempo final	***5:01.58***	*92.5%*	*26 Jan 2008*
200m Bruços	25m	**2:52.72**	380	1.Tempo final	***2:55.45***	*103.2%*	*22 Nov 2008*
100m Mariposa	25m	**1:11.17**	351	3.Tempo final	***1:14.88***	*110.7%*	*22 Nov 2008*
200m Estilos	25m	**2:39.88**	361	15.Tempo final	***2:43.68***	*104.8%*	*24 Mai 2008*
REIS, Pedro Miguel - 1996							
200m Livres	25m	**2:29.82**	320	3.Tempo final	***2:36.56***	*109.2%*	*23 Nov 2008*
400m Livres	25m	**5:11.88**	341	2.Tempo final	***5:21.78***	*106.4%*	*22 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:22.25**	231	3.Tempo final	***1:34.41***	*131.8%*	*5 Abr 2008*
200m Estilos	25m	**2:52.56**	287	3.Tempo final	***2:56.45***	*104.6%*	*22 Nov 2008*
SILVA, Miguel Alves - 1993							
100m Livres	25m	**1:01.58**	429	6.Tempo final	***1:04.18***	*108.6%*	*22 Nov 2008*
400m Livres	25m	**5:02.07**	375	15.Tempo final	***5:22.04***	*113.7%*	*8 Dez 2007*
200m Costas	25m	**2:33.50**	370	5.Tempo final	***2:33.87***	*100.5%*	*23 Nov 2008*
200m Estilos	25m	**2:36.00**	389	8.Tempo final	***2:35.84***	*99.8%*	*22 Nov 2008*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
100m Livres	25m	**1:12.87**	372	4.Tempo final	***1:14.12***	*103.5%*	*22 Nov 2008*
400m Livres	25m	**5:26.16**	398	6.Tempo final	***5:37.26***	*106.9%*	*22 Nov 2008*
200m Bruços	25m	**3:23.05**	324	3.Tempo final	***3:34.50***	*111.6%*	*19 Abr 2008*
200m Estilos	25m	**2:58.55**	370	6.Tempo final	***2:59.41***	*101.0%*	*22 Nov 2008*
CRUZ, Carla Sofia - 1996							
400m Livres	25m	**5:26.81**	395	7.Tempo final	***5:31.48***	*102.9%*	*22 Nov 2008*
200m Costas	25m	**2:46.50**	409	1.Tempo final	***2:51.41***	*106.0%*	*23 Nov 2008*
100m Mariposa	25m	**1:20.04**	350	1.Tempo final	***1:30.04***	*126.5%*	*24 Feb 2008*

200m Estilos	25m	**2:53.81**	401	3. Tempo final	***2:56.53***	*103.2%*	*22 Nov 2008*

OLIVEIRA, Maria Joao - 1995

200m Livres	25m	**2:27.71**	460	2. Tempo final	***2:27.28***	*99.4%*	*23 Nov 2008*
400m Livres	25m	**5:07.68**	474	4. Tempo final	***5:09.40***	*101.1%*	*22 Nov 2008*
100m Mariposa	25m	**1:14.74**	430	1. Tempo final	***1:14.82***	*100.2%*	*10 Jun 2008*
200m Estilos	25m	**2:51.04**	421	5. Tempo final	***2:59.63***	*110.3%*	*27 Jan 2008*

TORNEIO DE CARNAVAL 09

03-Feb-2009 – 171km

No passado sábado e domingo, 31 de Janeiro e 1 de Fevereiro, o Sporting Clube de Espinho participou no Torneio de Carnaval, organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro, com os seus escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores. A prova teve lugar na Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré. A classificação foi atribuída por absolutos, independentemente dos escalões.

Nesta prova o maior destaque vai para os nadadores Pedro Costa, que alcançou o 1º lugar na prova de 100m costas, 2º lugar nos 100m livres e 3º lugar nos 100 mariposa, Rui Aires ao obter dois 2º's lugares nas provas de 100m e 200m costas e um 7º lugar nos 100 mariposa e Inês Freitas que subiu ao 3º lugar do pódio na prova de 200m costas, e obteve o 5º lugar nos 100m costas e o 9º lugar nos 200m livres.

Destacaram-se ainda Carla Cruz, que ficou em 5º lugar nas provas de 200m estilos e 200m mariposa e em 9º lugar nos 100m mariposa conseguindo alcançar TAC Zonal em todas as provas, Sofia Azevedo que atingiu o 11º lugar nos 200m costas, alcançando, aqui, o tempo mínimo para a participação no Campeonato Zonal, o 14º lugar nos 200m livres e o 26º lugar nos 100m livres. Igualmente, João Paulo Baptista obteve o 10º lugar nos 200m costas com o tempo mínimo para a participação no Campeonato Zonal, o 20º lugar nos 200m livres e o 32º lugar nos 100m livres. Também Rui Cardoso, que apesar de ter estado lesionado nas últimas semanas, conseguiu atingir o 18º lugar nos 100m costas e o 21º lugar nos 100m livres, alcançando também nesta prova TAC para o Campeonato Zonal de Infantis.

Os restantes nadadores também se apresentaram em bom nível. Assim, no feminino, Teresa Aires atingiu o 6º lugar nos 200m estilos, o 12º lugar nos 100m mariposa e o 17º lugar nos 100m bruços ficando muito perto, em todas as provas, do TAC Zonal. Leonor Carvalho obteve a 20ª posição na prova de 100m mariposa, o 26º lugar nos 100m bruços e o 38º lugar nos 100m livres. Inês Dias conseguiu alcançar o 6º lugar nas provas de 100m e 200m bruços e o 29º lugar nos 100m livres. Raquel Lima obteve nos 100m bruços o 9º lugar, o 13º lugar nos 100m costas e o 14º lugar nos 100m livres. Isabel Moreira conseguiu o 8º lugar na prova de 200m estilos, o 17º lugar nos 100m mariposa e o 24º lugar nos 100m livres. Catarina Oliveira alcançou a 36ª posição nos 100m bruços, a 41ª posição nos 100m costas e o 59º lugar nos 100m livres. Maria João Oliveira alcançou dois 7º lugares nos 100m mariposa e nos 400m livres e o 10º lugar nos 200m livres. Patrícia Silva que por motivo de indisposição não participou nas provas de 200m Bruços e 100m Mariposa, alcançou o 4º lugar nos 100m bruços.

No masculino, William Norio Fukunaga alcançou o 5º lugar nos 200m estilos, o 7º lugar nos 200m mariposa e o 24º lugar nos 100m mariposa. Tiago Marques conseguiu o 5º lugar nos 200m bruços, o 7º lugar nos 100m bruços e a 28ª posição nos 100m livres. Luís Moreira obteve o 8º lugar nos 400m livres, o 12º lugar nos 200m livres e o 19º lugar nos 100m livres. Pedro Reis nos 400m livres obteve o 11º lugar, o 21º lugar nos 200m livres e o 39º lugar nos 100m livres. Miguel Silva ficou com o 8º lugar na prova de 200m costas, 15º lugar nos 100m costas e o 20º lugar nos 100m livres. Luís Soares alcançou o 41º lugar nos 100m costas e o 56º lugar nos 100m livres.

Na estafeta dos 4x200m livres, a equipa feminina, constituída pelas atletas Maria João Oliveira, Patrícia Silva, Teresa Aires e Inês Freitas, alcançou o 5º lugar, A equipa masculina, composta pelos atletas Pedro Costa, Luís Moreira, Tiago Marques e Rui Aires, obteve o 4º lugar.

Na estafeta dos 4x100m estilos, a equipa feminina constituída pelas atletas Inês Freitas (costas), Inês Dias (bruços), Maria João Oliveira (mariposa) e Raquel Lima (crol), alcançou o 3º lugar. A equipa masculina, composta pelos atletas Rui Aires (costas), Tiago Marques (bruços), Pedro Costa (mariposa) e Luís Moreira (crol) alcançaram, igualmente, o 3º lugar.

Ao nível de recordes, os nadadores do S. C. Espinho, bateram 32 recordes pessoais.

Neste torneio fica o registo do recorde nacional de 100m Mariposa batido pelo nadador olímpico Diogo Carvalho, do Clube Galitos de Aveiro. Este recorde pertencia a Tiago Venâncio. A marca alcançada de 52'09 foi cronometrada pela árbitra espinhense Rita Freitas que também é nadadora de natação Sincronizada do S. C. Espinho.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
100m Costas	25m	**1:02.29**	532	2. Tempo final	***1:02.22***	*99.8%*	*13 Dez 2008*
200m Costas	25m	**2:16.58**	525	2. Tempo final	***2:15.66***	*98.7%*	*10 Mai 2008*
100m Mariposa	25m	**1:03.76**	488	7.Tempo final	***1:07.55***	*112.2%*	*26 Nov 2006*
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
100m Livres	25m	**1:07.40**	327	32.Tempo final	***1:10.48***	*109.3%*	*22 Nov 2008*
200m Livres	25m	**2:27.85**	333	20.Tempo final	***2:29.20***	*101.8%*	*25 Jan 2009*
200m Costas	25m	**2:41.65**	317	10.Tempo final	***2:49.94***	*110.5%*	*23 Nov 2008*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							

100m Livres	25m	**1:02.35**	413	21.Tempo final	***1:07.53***	*117.3%*	*24 Feb 2008*
100m Costas	25m	**1:13.40**	325	18.Tempo final	***1:21.24***	*122.5%*	*26 Jan 2008*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
100m Livres	25m	**55.40**	589	2.Tempo final	***54.44***	*96.6%*	*24 Mai 2008*
200m Livres	25m	**2:03.06**	577	Estafeta4 x 200m Livres, Tempo final	***2:01.18***	*97.0%*	*23 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:02.22**	534	1.Tempo final	***1:01.49***	*97.7%*	*24 Mai 2008*
100m Mariposa	25m	**1:01.36**	548	3.Tempo final	***1:01.05***	*99.0%*	*11 Jan 2009*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
100m Mariposa	25m	**1:20.80**	240	24.Tempo final	***1:22.54***	*104.4%*	*24 Jan 2009*
200m Mariposa	25m	**3:02.12**	229	7. Tempo final			
200m Estilos	25m	**2:52.98**	285	5.Tempo final	***3:00.12***	*108.4%*	*22 Nov 2008*
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
100m Livres	25m	**1:05.16**	362	28.Tempo final	***1:03.84***	*96.0%*	*24 Jan 2009*
100m Bruços	25m	**1:16.67**	429	7.Tempo final	***1:16.74***	*100.2%*	*10 Jun 2008*
200m Bruços	25m	**2:54.60**	368	5.Tempo final	***2:49.51***	*94.3%*	*14 Dez 2008*
MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
100m Livres	25m	**1:01.63**	428	19.Tempo final	***1:01.81***	*100.6%*	*10 Jan 2009*
200m Livres	25m	**2:15.31**	434	12.Tempo final	***2:14.96***	*99.5%*	*12 Nov 2006*
400m Livres	25m	**4:49.04**	428	8.Tempo final	***4:37.28***	*92.0%*	*11 Nov 2006*
REIS, Pedro Miguel - 1996							
100m Livres	25m	**1:09.19**	303	39.Tempo final	***1:09.98***	*102.3%*	*22 Nov 2008*
200m Livres	25m	**2:29.69**	321	21.Tempo final	***2:29.82***	*100.2%*	*25 Jan 2009*
400m Livres	25m	**5:17.62**	323	11.Tempo final	***5:11.88***	*96.4%*	*24 Jan 2009*
SILVA, Miguel Alves - 1993							
100m Livres	25m	**1:02.32**	414	20.Tempo final	***1:01.58***	*97.6%*	*24 Jan 2009*
100m Costas	25m	**1:11.09**	358	15.Tempo final	***1:12.46***	*103.9%*	*10 Mai 2008*
200m Costas	25m	**2:32.66**	376	8.Tempo final	***2:33.50***	*101.1%*	*25 Jan 2009*
SOARES, Luis Miguel - 1995							
100m Livres	25m	**1:19.72**	198	56.Tempo final	***1:19.99***	*100.7%*	*22 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:33.43**	158	41.Tempo final	***1:36.29***	*106.2%*	*24 Mai 2008*
100m Bruços	25m	**NT**	-	DSQ Tempo final			

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
100m Bruços	25m	**1:31.03**	363	17.Tempo final	***1:41.52***	*124.4%*	*24 Jun 2007*
100m Mariposa	25m	**1:21.01**	338	12.Tempo final	***1:28.13***	*118.4%*	*23 Jun 2007*
200m Estilos	25m	**2:53.03**	407	6.Tempo final	***2:58.55***	*106.5%*	*25 Jan 2009*
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997							
100m Livres	25m	**1:14.81**	344	26.Tempo final	***1:14.12***	*98.2%*	*22 Nov 2008*
200m Livres	25m	**2:41.74**	351	14.Tempo final	***3:05.01***	*130.8%*	*2 Feb 2008*
200m Costas	25m	**2:59.92**	324	11.Tempo final	***3:02.92***	*103.4%*	*23 Nov 2008*
CARVALHO, Ana Leonor - 1992							
100m Livres	25m	**1:18.94**	293	38.Tempo final	***1:28.28***	*125.1%*	*22 Nov 2008*
100m Bruços	25m	**1:38.64**	285	26. Tempo final			
100m Mariposa	25m	**1:39.59**	182	20. Tempo final			
CRUZ, Carla Sofia - 1996							
100m Mariposa	25m	**1:19.52**	357	9.Tempo final	***1:20.04***	*101.3%*	*24 Jan 2009*
200m Mariposa	25m	**2:56.01**	351	5.Tempo final	***3:04.31***	*109.7%*	*22 Nov 2008*
200m Estilos	25m	**2:49.41**	433	5.Tempo final	***2:53.81***	*105.3%*	*25 Jan 2009*
DIAS, Ines Ataide - 1994							
100m Livres	25m	**1:15.66**	333	29.Tempo final	***1:12.50***	*91.8%*	*10 Mar 2007*
100m Bruços	25m	**1:25.02**	445	6.Tempo final	***1:21.37***	*91.6%*	*17 Feb 2008*
200m Bruços	25m	**3:03.19**	442	6.Tempo final	***2:54.51***	*90.7%*	*1 Dez 2007*
FREITAS, Ines Manuela - 1994							
200m Livres	25m	**2:29.81**	441	9.Tempo final	***2:28.29***	*98.0%*	*1 Abr 2007*
100m Costas	25m	**1:15.94**	434	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:14.39***	*96.0%*	*23 Feb 2008*
100m Costas	25m	**1:16.34**	427	5. Tempo final			
200m Costas	25m	**2:43.00**	436	3.Tempo final	***2:38.96***	*95.1%*	*9 Feb 2008*
LIMA, Raquel Maria - 1988							
100m Livres	25m	**1:09.55**	428	14.Tempo final	***1:08.21***	*96.2%*	*13 Dez 2008*
100m Costas	25m	**1:22.04**	344	13.Tempo final	***1:17.38***	*89.0%*	*12 Mai 2007*
100m Bruços	25m	**1:26.85**	418	9.Tempo final	***1:25.70***	*97.4%*	*26 Nov 2006*

MOREIRA, Ana Isabel - 1992

100m Livres	25m	**1:13.86**	357	24.	Tempo final	***1:12.75***	*97.0%*	*13 Mai 2006*
100m Mariposa	25m	**1:30.45**	243	17.	Tempo final	***1:24.95***	*88.2%*	*18 Feb 2007*
200m Estilos	25m	**3:06.83**	323	8.	Tempo final	***3:12.50***	*106.2%*	*14 Jan 2006*

OLIVEIRA, Catarina Maria - 1997

100m Livres	25m	**1:33.19**	178	59.	Tempo final	***1:45.27***	*127.6%*	*2 Feb 2008*
100m Costas	25m	**1:52.15**	135	41.	Tempo final			
100m Bruços	25m	**1:54.86**	181	36.	Tempo final	***2:06.13***	*120.6%*	*5 Abr 2008*

OLIVEIRA, Maria Joao - 1995

200m Livres	25m	**2:27.58**	462	Estafeta	4 x 200m Livres, Tempo final	***2:27.28***	*99.6%*	*23 Nov 2008*
200m Livres	25m	**2:31.16**	430	10.	Tempo final			
400m Livres	25m	**5:08.10**	472	7.	Tempo final	***5:07.68***	*99.7%*	*24 Jan 2009*
100m Mariposa	25m	**1:16.08**	408	7.	Tempo final	***1:14.74***	*96.5%*	*24 Jan 2009*

SILVA, Patricia Fonseca - 1993

100m Bruços	25m	**1:19.37**	547	4.	Tempo final	***1:17.24***	*94.7%*	*14 Dez 2008*

Estafetas

Masculinos	4 x 200m Livres	25m	**8:42.75**	528	4.	Tempo final	Costa P., Moreira L., Marques T., Aires R.
Masculinos	4 x 100m Estilos	25m	**4:23.95**	489	3.	Tempo final	Aires R., Marques T., Costa P., Moreira L.
Femininos	4 x 200m Livres	25m	**10:04.97**	464	5.	Tempo final	Oliveira M., Silva P., Aires T., Freitas I.
Femininos	4 x 100m Estilos	25m	**5:05.93**	461	3.	Tempo final	Freitas I., Dias I., Oliveira M., Lima R.

III MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM

09-Feb-2009 – 338km

No passado fim-de-semana, 7 e 8 de Fevereiro, o S. C. Espinho participou no III Meeting Internacional da Póvoa de Varzim, onde apresentou 3 nadadores juniores, Patrícia Silva, Pedro Costa e Rui Aires. A prova foi constituída por eliminatórias nas sessões da manhã e finais nas sessões da tarde.

Neste torneio Patrícia Silva foi a nadadora espinhense que mais se destacou. Nas eliminatórias dos 100m e 200m Bruços ficou em 15º e 12º lugar, respectivamente, tendo sido apurada para a final B em ambas (disputado entre 9º e 16º). Na final Patrícia Silva subiu para o 13º lugar nos 100m Bruços e manteve o 12º lugar nos 200m Bruços.

Pedro Costa e Rui Aires, que não se apresentaram nas suas melhores condições, ficaram-se pelas eliminatórias nas provas em que participaram. Pedro Costa participou nos 50m Costas (21º lugar), 100m Costas (32º lugar), 50m Livres (20º lugar) e nos 100m Livres (35º lugar). Rui Aires participou nos 50m Costas (25º lugar) e nos 100m Costas (30º lugar).

Este Meeting, onde estiveram presentes 411 nadadores, representando 59 clubes nacionais e estrangeiros (Alemanha, Itália, Israel e Estados Unidos), foi realizado numa piscina de 50m coberta, que até há 5 anos atrás era descoberta. Os nadadores do S. C. Espinho não puderam lutar com as mesmas "armas" dos restantes pois o seu treino é sempre em piscina de 25m. Naturalmente estes nadadores, com treinos em piscina de 50m metros, teriam tido melhores prestações e quem sabe, Patrícia Silva não teriam chegado à final A, a lutar pelos lugares cimeiros. Também deste Meeting, onde apenas podem participar nadadores com tempos mínimos de admissão, ficaram de fora alguns nadadores do clube tigre (a centésimos de segundo) que treinando em piscina de 50m teriam todas as possibilidades de poderem participar.

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
50m Costas	50m	**30.54**	539	25.Eliminatórias	***29.98***	*96.4%*	*5 Jul 2008*
100m Costas	50m	**1:05.56**	528	30.Eliminatórias	***1:04.36***	*96.4%*	*26 Jul 2007*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
50m Livres	50m	**26.27**	547	20. Eliminatórias			

100m Livres	50m	**58.61**	534	35.Eliminatórias	***55.46***	*89.5%*	*8 Jul 2006*
50m Costas	50m	**30.26**	554	21. Eliminatórias			
100m Costas	50m	**1:05.95**	518	32.Eliminatórias	***1:03.78***	*93.5%*	*14 Mar 2008*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
SILVA, Patricia Fonseca - 1993							
100m Bruços	50m	**1:20.58**	568	13.Final	***1:18.91***	*95.9%*	*25 Mar 2007*
100m Bruços	50m	**1:21.99**	539	15. Eliminatórias			
200m Bruços	50m	**2:52.07**	571	12.Final	***2:49.76***	*97.3%*	*10 Mar 2007*
200m Bruços	50m	**2:52.12**	570	12. Eliminatórias			

10 TÍTULOS PARA A NATAÇÃO NA MEALHADA

17-Feb-2009 – 518km

Realizou-se no passado fim-de-semana, de 13 a 15 Fevereiro, o Campeonato Regional de Infantis, na Piscina Municipal da Mealhada. Este Campeonato teve uma organização conjunta da ANA – Associação de Natação de Aveiro, da ANC – Associação de Natação de Coimbra e da ANL – Associação de Natação de Leiria, sendo a classificação por Associação.

Os nadadores do S. C. Espinho, pertencentes à ANA, obtiveram 10 Títulos de campeões Regionais, 14 Títulos de Vice-Campeões e subiram ao 3º lugar por 7 vezes.

Dos oito nadadores espinhenses que participaram apenas um não foi ao pódio. No feminino, a que mais se destacou foi Sofia Azevedo (infantil B) que foi Campeã Regional nos 100m e 200m Costas, Vice-Campeã nos 100m e 200m Livres e 3º lugar nos 800m Livres. As restantes meninas também obtiveram resultados de grande nível. Assim, Teresa Aires (infantil A) foi Campeã Regional nos 200m Estilos, Vice-Campeã nos 400m Estilos, 3º lugar nos 100m Mariposa, 5º lugar nos 100m Bruços e 7º lugar nos 100m Livres, Carla Cruz (infantil A), foi Vice-Campeã nos 200m Estilos e 200m Mariposa, 3º lugar nos 100m e 200m Costas tendo sido desclassificada nos 100m Mariposa.

Nos masculinos, o destaque divide-se por vários nadadores. Rui Cardoso (infantil A), foi Campeão Regional nos 400m Livres, 100M Mariposa e nos 200m Estilos, 3º lugar nos 100m Costas e 100m Livres; Pedro Reis foi Campeão Regional nos 200m e 1500m Livres, Vice-Campeão nos 400m Estilos, 400m Livres e 100m Livres; João Baptista foi Campeão Regional nos 100m Livres e 100m Costas, Vice Campeão nos 200m Costas e 100m Livres e 4º lugar nos 200m Estilos; William Norio Fukunaga foi Vice-Campeão nos 100m Bruços, 100m Mariposa, 200m Bruços, 200m Estilos e 3º lugar nos 200m Mariposa. Mais discreto esteve o nadador Luís Soares (infantil A) com o 7º lugar nos 200m Estilos e o 14º lugar nos 100m Livres. Os nadadores do S. C. Espinho, nas 37 provas em que participaram, bateram por 27 vezes o recorde pessoal.

Após esta prova ficaram apurados todos os nadadores que irão representar o S. C. Espinho na principal prova do quadro nacional, na época de Inverno, para infantis. Assim estarão presentes no Campeonato Zonal, a realizar em Março, Sofia Azevedo, Teresa Aires, Carla Cruz, Rui Cardoso, Pedro Reis e João Baptista. O treinador da equipa "tigre" Carlos Silva é, sem dúvida nenhuma, um dos grandes "culpados" destes excelentes resultados.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
100m Livres	25m	**1:05.89**	350	2. Tempo final	***1:07.40***	*104.6%*	*31 Jan 2009*
200m Livres	25m	**2:25.53**	349	4.Tempo final	***2:27.85***	*103.2%*	*1 Feb 2009*
100m Costas	25m	**1:14.04**	317	1. Tempo final	***1:16.72***	*107.4%*	*24 Jan 2009*
200m Costas	25m	**2:40.41**	324	3. Tempo final	***2:41.65***	*101.6%*	*31 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:48.98**	306	8.Tempo final	***2:51.45***	*102.9%*	*25 Jan 2009*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
200m Livres	25m	**2:16.29**	425	9.Tempo final	***2:19.49***	*104.8%*	*23 Nov 2008*
400m Livres	25m	**4:47.60**	435	3. Tempo final	***4:49.28***	*101.2%*	*22 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:13.25**	327	8.Tempo final	***1:13.40***	*100.4%*	*1 Feb 2009*
100m Mariposa	25m	**1:10.69**	358	5.Tempo final	***1:16.22***	*116.3%*	*10 Jun 2008*
200m Mariposa	25m	**2:40.70**	333	4.Tempo final	***2:38.78***	*97.6%*	*22 Nov 2008*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
100m Bruços	25m	**1:29.80**	267	3. Tempo final	***1:38.87***	*121.2%*	*5 Abr 2008*
200m Bruços	25m	**3:10.94**	281	4.Tempo final	***3:19.42***	*109.1%*	*25 Jan 2009*
100m Mariposa	25m	**1:21.96**	230	7.Tempo final	***1:20.80***	*97.2%*	*1 Feb 2009*
200m Mariposa	25m	**3:04.41**	220	7.Tempo final	***3:02.12***	*97.5%*	*31 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:47.35**	315	4.Tempo final	***2:52.98***	*106.8%*	*1 Feb 2009*
REIS, Pedro Miguel - 1996							
100m Livres	25m	**1:06.92**	334	3. Tempo final	***1:09.19***	*106.9%*	*31 Jan 2009*
200m Livres	25m	**2:24.92**	354	3. Tempo final	***2:29.69***	*106.7%*	*1 Feb 2009*
400m Livres	25m	**5:05.08**	364	6.Tempo final	***5:11.88***	*104.5%*	*24 Jan 2009*
400m Livres	25m	**5:11.17**	343	Passagens 1500m Livres, Tempo final			
800m Livres	25m	**10:29.62**	382	Passagens 1500m Livres, Tempo final			
1500m Livres	25m	**19:49.23**	388	3. Tempo final	***20:52.60***	*110.9%*	*6 Dez 2008*
400m Estilos	25m	**5:48.49**	338	6.Tempo final	***6:11.26***	*113.5%*	*7 Dez 2008*
SOARES, Luis Miguel - 1995							
100m Livres	25m	**1:17.33**	217	40.Tempo final	***1:19.72***	*106.3%*	*31 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**3:12.22**	208	27.Tempo final	***3:20.73***	*109.1%*	*22 Nov 2008*

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
100m Livres	25m	**1:12.96**	371	21.Tempo final	***1:12.87***	*99.8%*	*24 Jan 2009*
100m Bruços	25m	**1:32.16**	350	12.Tempo final	***1:31.03***	*97.6%*	*31 Jan 2009*
100m Mariposa	25m	**1:22.85**	316	9.Tempo final	***1:21.01***	*95.6%*	*1 Feb 2009*
200m Estilos	25m	**2:49.47**	433	6.Tempo final	***2:53.03***	*104.2%*	*1 Feb 2009*
400m Estilos	25m	**5:58.05**	424	9.Tempo final	***6:00.92***	*101.6%*	*6 Dez 2008*
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997							
100m Livres	25m	**1:12.59**	377	5.Tempo final	***1:14.12***	*104.3%*	*22 Nov 2008*
200m Livres	25m	**2:38.20**	375	6.Tempo final	***2:41.74***	*104.5%*	*1 Feb 2009*
400m Livres	25m	**5:44.88**	336	Passagens800m Livres, Tempo final	***5:40.18***	*97.3%*	*22 Nov 2008*
800m Livres	25m	**11:37.16**	351	7.Tempo final	***12:00.45***	*106.8%*	*7 Dez 2008*
100m Costas	25m	**1:23.57**	326	7. Tempo final			
200m Costas	25m	**3:01.10**	318	10.Tempo final	***2:59.92***	*98.7%*	*31 Jan 2009*
CRUZ, Carla Sofia - 1996							
100m Costas	25m	**1:16.52**	424	5.Tempo final	***1:23.05***	*117.8%*	*24 Mai 2008*
200m Costas	25m	**2:42.30**	442	8.Tempo final	***2:46.50***	*105.2%*	*25 Jan 2009*
100m Mariposa	25m	**1:20.79**	-	DSQ Tempo final			
200m Mariposa	25m	**3:05.36**	300	8.Tempo final	***2:56.01***	*90.2%*	*31 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:49.96**	429	9.Tempo final	***2:49.41***	*99.4%*	*1 Feb 2009*

XIV MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL

25-Feb-2009 – 648km

No passado fim-de-semana, 21 e 22 de Fevereiro, o S. C. Espinho participou no XIV Meeting Internacional do Estoril, na piscina dos Bombeiros Voluntários dos Estoris em Alapraia, onde apresentou 4 nadadores juniores, Inês Dias, Inês Freitas, Patrícia Silva e Pedro Costa e uma nadadora juvenil, Maria João Oliveira. A prova foi constituída por eliminatórias nas sessões da manhã e finais nas sessões da tarde com classificação por escalão.

Neste torneio Patrícia Silva foi a nadadora espinhense que mais se destacou. Na eliminatória dos 100m Bruços ficou em 4º lugar, tendo sido apurada para a final. Na final, Patrícia Silva subiu ao 2º lugar do pódio. Ainda no sector feminino, Inês Dias foi 11ª na geral dos 100m Bruços, Inês Freitas em 15ª na geral dos 100m Costas e Maria João Oliveira 16ª na geral dos 100m Mariposa.

Pedro Costa foi o nadador que mais provas realizou na competição denotando-se por isso, algum desgaste físico no decorrer do torneio. Na eliminatória dos 200m Estilos apurou-se em 2ª lugar para a final, obtendo aqui o 5º lugar conseguindo ainda um TAC para os Campeonatos Nacionais de Inverno a realizar em Lisboa. Na prova dos 100m Livres, Pedro Costa apurou-se com o 5º melhor tempo, ficando em 4ª lugar na final. Nos 100m Costas obteve, quer na eliminatória, quer na final, a 4ª posição. Na prova dos 100m Mariposa ficou-se pelas eliminatórias com o 9º melhor tempo. Neste Meeting, estiveram presentes 318 nadadores, representando 45 clubes nacionais e estrangeiros (Espanha, Roménia e Grã-Bretanha).

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
100m Livres	25m	**54.87**	607	4.Final	***54.44***	*98.4%*	*24 Mai 2008*
100m Livres	25m	**55.62**	582	5. Eliminatórias			
100m Costas	25m	**1:00.85**	571	4.Final	***1:01.49***	*102.1%*	*24 Mai 2008*
100m Costas	25m	**1:02.19**	534	4. Eliminatórias			
100m Mariposa	25m	**1:02.30**	523	9.Eliminatórias	***1:01.05***	*96.0%*	*11 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:14.46**	607	5.Final	***2:16.81***	*103.5%*	*14 Dez 2008*
200m Estilos	25m	**2:15.31**	596	2. Eliminatórias			

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
DIAS, Ines Ataide - 1994							
100m Bruços	25m	**1:25.25**	442	11.Eliminatórias	***1:21.37***	*91.1%*	*17 Feb 2008*
FREITAS, Ines Manuela - 1994							
100m Costas	25m	**1:18.00**	401	15.Eliminatórias	***1:14.39***	*91.0%*	*23 Feb 2008*
OLIVEIRA, Maria Joao - 1995							
100m Mariposa	25m	**1:18.16**	376	17.Eliminatórias	***1:14.74***	*91.4%*	*24 Jan 2009*
SILVA, Patricia Fonseca - 1993							
100m Bruços	25m	**1:17.75**	582	2.Final	***1:17.24***	*98.7%*	*14 Dez 2008*
100m Bruços	25m	**1:20.06**	533	4. Eliminatórias			

TORNEIO REGIONAL DE NATAÇÃO EM COIMBRA

03-Mar-2009 – 708km

Realizou-se no passado fim-de-semana, de 27 de Fevereiro a 1 de Março, o Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores, na Piscina Olímpica de Coimbra. Este Campeonato teve organização conjunta da ANA – Associação de Natação de Aveiro, da ANC – Associação de Natação de Coimbra e da ANL – Associação de Natação de Leiria, sendo a classificação por Associação e escalão.

Os nadadores do S. C. Espinho, pertencentes à ANA, obtiveram 8 títulos de campeões Regionais, 13 títulos de Vice-Campeões e subiram ao 3º lugar por 6 vezes.

Pedro Costa foi o nadador que mais se destacou neste campeonato com quatro títulos de Campeão Regional nas provas de 50m e 100m Costas e 50m e 100m Mariposa e três títulos de Vice-Campeão nas provas de 50m e 100m Livres e 200m Estilos, contribuindo ainda para os quatro primeiros lugares das estafetas masculinas. Na prova de 4x50m Estilos, Pedro Costa conseguiu TAC aos 50m Costas para o Campeonato Nacional de Inverno que terá lugar nos próximos dias 27, 28 e 29 de Março no Estádio Universitário de Lisboa.

Ainda no sector masculino, destacam-se os quatro títulos de Campeões Regionais das estafetas 4x50m Estilos, 4x50m Livres, 4x100m Estilos e 4x100m Livres constituídas pelos atletas Pedro Costa, Rui Aires, Alexander Cardoso e Luís Moreira. Estes nadadores conseguiram, nas provas de 4x50m Estilos e 4x50m Livres, TAC para o Campeonato Nacional de Inverno.

Rui Aires subiu ao 2º lugar do pódio nas provas de 100m e 200m Costas e 100m Mariposa. Alcançou ainda o 4º lugar nas provas de 50m Mariposa, 50m Costas e 200m Estilos e o 5º lugar nos 50m Livres. Tiago Marques alcançou o 2º lugar do pódio na prova dos 200m Bruços, o 3º lugar nos 100m Bruços, o 8º lugar nos 400m Livres e o 13º lugar nos 100m Livres. Luís Moreira obteve o 2º lugar nos 800m Livres, o 5º lugar nos 400m Livres e o 6º lugar nos 200m Livres. Gonçalo Monteiro obteve o 3º lugar na prova de 200m Bruços e um 5º lugar nos 100m Bruços. Miguel Silva alcançou dois 4º's lugares nos 200m Costas e 200m Estilos, um 5º nos 100m Costas e um 10º nos 100m Livres. Alexander Cardoso conseguiu um 4º nos 100m Mariposa e um 7º nos 100m Costas.

No feminino, a que mais se destacou foi Patrícia Silva que foi três vezes Vice-Campeã Regional nos 100m e 200m Bruços e 50m Mariposa. Maria João Oliveira obteve o 2º lugar nas provas de 400m Estilos, o 3º lugar nos 100m Livres, 100m e 200m Mariposa e o 5º lugar nos 400m Livres. Leonor Carvalho alcançou o 2º lugar nos 100m Bruços e o 7º Lugar nos 50m Livres. Raquel Lima alcançou a 3ª posição nos 50m Costas e o 7º lugar nos 100m Livres. Inês Freitas obteve o 4º lugar nas provas de 50m e 200m Costas e 1500 Livres, o 5º lugar nos 800m Livres, o 6º lugar nos 100m Costas e o 8º lugar nos 100m e 200m Livres. Inês Dias alcançou o 4º lugar na prova dos 50m Bruços, o 5º lugar nos 200m Bruços e o 6º lugar nos 100m Bruços. Isabel Moreira obteve o 5º lugar nos 200m Livres e a 6ª posição nos 50m Livres.

Os nadadores do S. C. Espinho, nas 58 provas em que participaram, bateram por 20 vezes o recorde pessoal.

Após esta prova ficaram apurados os nadadores Pedro Costa, Rui Aires, Luís Moreira e Alexander Cardoso que irão representar o S. C. Espinho no Campeonato Nacional de Inverno juntamente com a sua colega de equipa, Patrícia Silva, que já tinha alcançado tempos mínimos para esta prova.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
50m Livres	50m	**26.81**	515	13.Tempo final	***28.27***	*111.2%*	*7 Jul 2007*

50m Costas	50m	**30.43**	545	7.Tempo final	***29.98***	*97.1%*	*5 Jul 2008*
100m Costas	50m	**1:05.32**	534	3. Tempo final	***1:04.36***	*97.1%*	*26 Jul 2007*
200m Costas	50m	**2:23.44**	519	5.Tempo final	***2:20.48***	*95.9%*	*27 Jul 2007*
50m Mariposa	50m	**29.10**	515	10.Tempo final	***27.98***	*92.5%*	*3 Jul 2008*
100m Mariposa	50m	**1:05.23**	479	8.Tempo final	***1:03.17***	*93.8%*	*5 Jul 2008*
200m Estilos	50m	**2:26.13**	516	8.Tempo final	***2:21.01***	*93.1%*	*2 Mar 2008*
50m Livres Laps	50m	**25.77**	-	Estafeta 4 x 50m Livres, Tempo final			
100m Livres Laps	50m	**58.68**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			
50m Bruços Laps	50m	**35.32**	-	Estafeta 4 x 50m Estilos, Tempo final			
100m Bruços Laps	50m	**1:17.81**	-	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			

CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992

100m Costas	50m	**1:11.08**	414	15.Tempo final	***1:10.67***	*98.8%*	*6 Jul 2007*
100m Mariposa	50m	**1:09.21**	401	13.Tempo final	***1:08.21***	*97.1%*	*5 Jul 2008*
50m Livres Laps	50m	**28.15**	-	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***28.89***	*105.3%*	*7 Jul 2007*
100m Livres Laps	50m	**1:03.95**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			
50m Mariposa Laps	50m	**30.34**	-	Estafeta4 x 50m Estilos, Tempo final	***31.78***	*109.7%*	*8 Jul 2007*
100m Mariposa Laps	50m	**1:07.85**	-	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			

COSTA, Pedro Miguel - 1992

50m Livres	50m	**25.73**	583	4.Tempo final	***26.27***	*104.2%*	*7 Feb 2009*
50m Livres	50m	**26.03**	563	Estafeta 4 x 50m Livres, Tempo final			
100m Livres	50m	**56.80**	587	5.Tempo final	***55.46***	*95.3%*	*8 Jul 2006*
100m Livres	50m	**57.06**	579	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			
50m Costas	50m	**29.23**	615	Estafeta4 x 50m Estilos, Tempo final	***30.26***	*107.2%*	*7 Feb 2009*
50m Costas	50m	**29.35**	608	1. Tempo final			
100m Costas	50m	**1:03.26**	587	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:03.78***	*101.7%*	*14 Mar 2008*
100m Costas	50m	**1:03.52**	580	1. Tempo final			
50m Mariposa	50m	**27.98**	580	6. Tempo final			
100m Mariposa	50m	**1:04.31**	500	7.Tempo final	***1:02.03***	*93.0%*	*5 Jul 2008*
200m Estilos	50m	**2:22.22**	560	5.Tempo final	***2:20.12***	*97.1%*	*29 Jul 2007*

MARQUES, Tiago Andre - 1993

100m Livres	50m	**1:04.50**	401	31.Tempo final	***1:04.50***	*100.0%*	*6 Jul 2008*
400m Livres	50m	**5:07.38**	380	22. Tempo final			
100m Bruços	50m	**1:18.21**	443	6.Tempo final	***1:20.32***	*105.5%*	*14 Jun 2008*
200m Bruços	50m	**2:55.08**	398	4.Tempo final	***2:53.69***	*98.4%*	*3 Jul 2008*

MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
100m Bruços	50m	**1:23.26**	367	11. Tempo final			
200m Bruços	50m	**3:03.43**	346	7. Tempo final			
MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
200m Livres	50m	**2:22.53**	401	22. Tempo final	***2:15.76***	*90.7%*	*4 Jul 2008*
400m Livres	50m	**5:00.85**	406	20. Tempo final	***4:46.13***	*90.5%*	*5 Jul 2008*
400m Livres	50m	**5:10.49**	369	Passagens 800m Livres, Tempo final			
800m Livres	50m	**10:42.54**	381	9. Tempo final	***10:16.85***	*92.2%*	*3 Jul 2008*
50m Livres Laps	50m	**27.64**	-	Estafeta 4 x 50m Livres, Tempo final	***29.67***	*115.2%*	*7 Jul 2007*
50m Livres Laps	50m	**28.34**	-	Estafeta 4 x 50m Estilos, Tempo final			
100m Livres Laps	50m	**1:02.50**	-	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			
100m Livres Laps	50m	**1:03.12**	-	Estafeta 4 x 100m Livres, Tempo final			
SILVA, Miguel Alves - 1993							
100m Livres	50m	**1:03.10**	428	27. Tempo final	***1:04.67***	*105.0%*	*6 Jul 2008*
100m Costas	50m	**1:13.53**	374	11. Tempo final	***1:14.30***	*102.1%*	*6 Jul 2008*
200m Costas	50m	**2:39.99**	374	7. Tempo final	***2:40.31***	*100.4%*	*4 Jul 2008*
200m Estilos	50m	**2:38.53**	404	14. Tempo final			

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
CARVALHO, Ana Leonor - 1992							
50m Livres	50m	**35.61**	314	17. Tempo final			
100m Bruços	50m	**1:40.71**	291	7. Tempo final			
DIAS, Ines Ataide - 1994							
50m Bruços	50m	**40.24**	442	7. Tempo final			
100m Bruços	50m	**1:27.10**	450	8. Tempo final	***1:23.57***	*92.1%*	*16 Mar 2008*
200m Bruços	50m	**3:05.08**	459	7. Tempo final	***2:57.43***	*91.9%*	*1 Mar 2008*
FREITAS, Ines Manuela - 1994							
100m Livres	50m	**1:11.13**	424	22. Tempo final	***1:07.57***	*90.2%*	*1 Mar 2008*
200m Livres	50m	**2:35.38**	413	23. Tempo final	***2:28.76***	*91.7%*	*4 Jul 2008*
400m Livres	50m	**5:19.70**	440	Passagens 800m Livres, Tempo final	***5:15.97***	*97.7%*	*5 Jul 2008*
400m Livres	50m	**5:46.34**	346	Passagens 1500m Livres, Tempo final			
800m Livres	50m	**10:54.44**	443	13. Tempo final	***10:56.29***	*100.6%*	*7 Jul 2007*
800m Livres	50m	**11:44.66**	355	Passagens 1500m Livres, Tempo final			

1500m Livres	50m	**22:22.60**	362	11. Tempo final			
50m Costas	50m	**36.67**	445	6. Tempo final			
100m Costas	50m	**1:18.28**	432	11. Tempo final	***1:15.52***	*93.1%*	*6 Jul 2008*
200m Costas	50m	**2:50.21**	415	7. Tempo final	***2:43.15***	*91.9%*	*2 Mar 2008*
LIMA, Raquel Maria - 1988							
100m Livres	50m	**1:11.19**	423	16. Tempo final			
50m Costas	50m	**36.75**	442	8. Tempo final	***36.73***	*99.9%*	*5 Jul 2008*
MOREIRA, Ana Isabel - 1992							
50m Livres	50m	**34.75**	338	16. Tempo final	***34.29***	*97.4%*	*18 Mar 2007*
200m Livres	50m	**2:41.88**	365	15. Tempo final	***2:40.24***	*98.0%*	*18 Mar 2007*
OLIVEIRA, Maria Joao - 1995							
100m Livres	50m	**1:08.01**	485	8. Tempo final	***1:08.19***	*100.5%*	*28 Jun 2008*
400m Livres	50m	**5:21.16**	434	15. Tempo final	***5:20.15***	*99.4%*	*17 Mai 2008*
100m Mariposa	50m	**1:18.11**	393	9. Tempo final	***1:15.65***	*93.8%*	*29 Jun 2008*
200m Mariposa	50m	**2:57.31**	356	10. Tempo final	***2:51.93***	*94.0%*	*6 Jul 2008*
400m Estilos	50m	**6:13.61**	390	12. Tempo final	***6:03.87***	*94.9%*	*18 Mai 2008*
SILVA, Patricia Fonseca - 1993							
100m Bruços	50m	**1:20.40**	572	3. Tempo final	***1:18.91***	*96.3%*	*25 Mar 2007*
200m Bruços	50m	**2:51.18**	580	3. Tempo final	***2:49.76***	*98.3%*	*10 Mar 2007*
50m Mariposa	50m	**33.74**	450	8. Tempo final			
Estafetas							
Masculinos 4 x 50m Livres	50m	**1:47.59**	527	2. Tempo final	Costa P., Moreira L., Cardoso A., Aires R.		
Masculinos 4 x 100m Livres	50m	**4:02.81**	491	4. Tempo final	Costa P., Moreira L., Cardoso A., Aires R.		
Masculinos 4 x 50m Estilos	50m	**2:03.23**	479	2. Tempo final	Costa P., Aires R., Cardoso A., Moreira L.		
Masculinos 4 x 100m Estilos	50m	**4:31.42**	481	3. Tempo final	Costa P., Aires R., Cardoso A., Moreira L.		

CAMPEONATO ZONAL DE NATAÇÃO – INFANTIS

10-Mar-2009 – 558km

Realizou-se no passado fim-de-semana, nas Piscinas Municipais de Cantanhede, o Campeonato Zonal de Natação para Infantis. A organização foi entregue pela Federação Portuguesa de Natação à Associação de Natação de Coimbra. Neste evento participaram todos os clubes a norte do distrito de Coimbra. O S. C. Espinho apresentou-se com seis nadadores, três masculinos e três femininos.

Nos masculinos o grande destaque foi o nadador João Baptista que na segunda prova mais importante do calendário Nacional e no seu primeiro ano de infantil subiu ao 2º lugar do pódio nos 100m Costas (com Recorde Pessoal) a apenas dez centésimos de segundo do 1º lugar. Nas restantes provas este nadador obteve classificações positivas: 7º lugar nos 200m Costas, 8º lugar nos 100m Livres (RP) e 12º lugar nos 200m Livres. Pedro Reis, que nadou uma prova tão longa e desgastante, os 1500m Livres, fez o tempo de 19m30s60c (RP), e por muito pouco não subiu ao pódio obtendo o 4º lugar. Pedro Reis competiu ainda nas seguintes provas, 200m Livres com o 11º lugar, 100m Livres (RP) e 400m Estilos (RP) ambas com o 13º lugar. Por último, Rui Cardoso, que teve uma participação abaixo das suas imensas qualidades para a prática desta modalidade, obteve os seguintes resultados: 5º lugar nos 100m Mariposa, 6º lugar nos 200m Mariposa, 13º lugar nos 400m Livres e 23º lugar nos 200m Livres (RP).

Nos femininos, o maior realce vai para a Sofia Azevedo com o 6º lugar nos 100m Livres (RP). Esta nadadora obteve também o 16º lugar nos 100m Costas e o 26º lugar nos 200m Costas. Carla Cruz alcançou o 9º lugar nos 200m Mariposa, o 12º lugar nos 100m Mariposa, o 13º lugar nos 200m Costas, o 14º lugar nos 100m Costas e 21º lugar nos 200m Estilos. Teresa Aires conseguiu o 17º lugar nos 400m Estilos e o 20º lugar nos 200m Estilos.

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
100m Livres	25m	**1:05.09**	363	8.Tempo final	***1:05.89***	*102.5%*	*15 Feb 2009*
200m Livres	25m	**2:22.87**	369	12.Tempo final	***2:25.53***	*103.8%*	*14 Feb 2009*
100m Costas	25m	**1:12.39**	339	2.Tempo final	***1:14.04***	*104.6%*	*13 Feb 2009*
200m Costas	25m	**2:39.92**	327	7.Tempo final	***2:40.41***	*100.6%*	*14 Feb 2009*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
100m Livres	25m	**1:02.81**	404	20.Tempo final	***1:02.35***	*98.5%*	*31 Jan 2009*
200m Livres	25m	**2:17.52**	414	23.Tempo final	***2:16.29***	*98.2%*	*14 Feb 2009*
400m Livres	25m	**4:50.62**	421	13.Tempo final	***4:47.60***	*97.9%*	*14 Feb 2009*
100m Mariposa	25m	**1:10.75**	357	5.Tempo final	***1:10.69***	*99.8%*	*14 Feb 2009*
200m Mariposa	25m	**2:44.32**	311	6.Tempo final	***2:38.78***	*93.4%*	*22 Nov 2008*
REIS, Pedro Miguel - 1996							
100m Livres	25m	**1:06.31**	344	13.Tempo final	***1:06.92***	*101.8%*	*15 Feb 2009*
200m Livres	25m	**2:22.34**	373	11.Tempo final	***2:24.92***	*103.7%*	*14 Feb 2009*
400m Livres	25m	**5:04.70**	365	Passagens1500m Livres, Tempo final	***5:05.08***	*100.2%*	*14 Feb 2009*
800m Livres	25m	**10:20.12**	400	Passagens1500m Livres, Tempo final	***10:29.62***	*103.1%*	*15 Feb 2009*

1500m Livres	25m	**19:30.60**	406	4.Tempo final	***19:49.23***	*103.2%*	*15 Feb 2009*
400m Estilos	25m	**5:51.46**	330	13.Tempo final	***5:48.49***	*98.3%*	*13 Feb 2009*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
200m Estilos	25m	**2:50.21**	427	20.Tempo final	***2:49.47***	*99.1%*	*14 Feb 2009*
400m Estilos	25m	**5:58.33**	423	17.Tempo final	***5:58.05***	*99.8%*	*13 Feb 2009*
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997							
100m Livres	25m	**1:11.05**	402	6.Tempo final	***1:12.59***	*104.4%*	*14 Feb 2009*
100m Costas	25m	**1:24.00**	321	16.Tempo final	***1:23.57***	*99.0%*	*13 Feb 2009*
200m Costas	25m	**2:59.30**	328	26.Tempo final	***2:59.92***	*100.7%*	*31 Jan 2009*
CRUZ, Carla Sofia - 1996							
100m Costas	25m	**1:16.61**	423	14.Tempo final	***1:16.52***	*99.8%*	*13 Feb 2009*
200m Costas	25m	**2:43.24**	434	13.Tempo final	***2:42.30***	*98.9%*	*15 Feb 2009*
100m Mariposa	25m	**1:23.44**	309	11.Tempo final	***1:19.52***	*90.8%*	*1 Feb 2009*
200m Mariposa	25m	**3:02.42**	315	9.Tempo final	***2:56.01***	*93.1%*	*31 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:50.23**	427	21.Tempo final	***2:49.41***	*99.0%*	*1 Feb 2009*

CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES

31-Mar-2009 – 610km

Decorreu no passado fim-de-semana, de 27 a 29 de Março, nas piscinas do Estádio Universitário de Lisboa, o Campeonato Nacional de Juniores. A prova foi organizada pela Federação Portuguesa de Natação e estiveram presentes 405 atletas em representação de 59 clubes.

Nesta prova o S. C. Espinho teve, mais uma vez, uma prestação acima de qualquer expectativa traçada pelos seus responsáveis, em parte devido ao facto de as provas do calendário nacional serem efectuadas em piscinas de 50 metros e os nadadores do S. C. Espinho treinarem em piscina de 25 metros. Aqui realça-se o mérito e responsabilidade do trabalho elaborado pelo jovem Técnico da equipa espinhense Prof. António Silva.

Neste campeonato, a estrela da comitiva espinhense foi a única representante feminina, Patrícia Silva, que obteve dois 4º lugares nos 100m e 200m Bruços e o 5º lugar nos 50m Bruços. Esta nadadora ficou a dois segundos do pódio nos 100m e a cinquenta centésimos do pódio nos 200m. É de realçar que esta nadadora deixou para trás nadadoras que representam clubes com pergaminhos na natação a nível nacional como GESPaços (Paços de Ferreira), Sporting, Vilacondense, Famalicão, Algés e Dafundo e outros de nomeada.

Nos masculinos, Pedro Costa, ao participar em 5 provas desgastantes, três individuais e duas estafetas, manteve o seu nível nos 50m e 100m Costas ao alcançar o 8º e 9º lugar, respectivamente. Na prova de 200m Estilos piorou o tempo de inscrição tendo, provavelmente, acusado o desgaste de tantas provas em piscina de 50m quando treina em 25m. Rui Aires, que também participou nos 50m Costas a nível individual ficou aquém das suas possibilidades, uma vez que para este nadador o grande objectivo era a participação (importante) nas duas estafetas.

Nas Estafetas, a equipa júnior constituída por Rui Aires, Pedro Costa, Luís Moreira e Alexander Cardoso, fizeram história por serem os primeiros que, ao serviço da natação do S. C. Espinho, participaram neste tipo de prova, 4x50m Livres e 4x50m Estilos onde obtiveram o 8º e 12º lugar, melhorando o tempo relativamente ao de inscrição. Nesta prova, os experientes Rui Aires e Pedro Costa tiveram como companheiros Alexander Cardoso e Luís Moreira que se apresentaram moralizados e em grande forma tendo sido uns autênticos "tigres" de raça que contribuíram com uma prestação bastante positiva nas duas Estafetas.

Com estas provas, acabou a época de Inverno com o S. C. Espinho a cotar-se como uma das equipas bem posicionadas a nível nacional.

Em reconhecimento pelo trabalho elaborado por esta Secção, no último treino antes deste Campeonato, deslocou-se à Piscina Municipal o Presidente do clube, Rodrigo dos Santos, acompanhado pelo Presidente

do Conselho Fiscal, Dr. Jorge Alves, dirigindo palavras de incentivo e moralizadoras ao trabalho desenvolvido por esta secção e em particular aos participantes deste último Campeonato.

A pedido da Secção, vêm estes publicamente agradecer a indispensável colaboração nesta deslocação aos pais presentes, especialmente à D. Paula Ferro Costa e, mais uma vez, ao Seccionista Arsénio Barbosa e seu pai, Eduardo Barbosa.

TORNEIO INTER-ASSOCIAÇÕES – XVII Taça Vale do Tejo – Abrantes

Foi convocado para a Selecção Regional de Aveiro o nadador Infantil do S. C. Espinho, Rui Cardoso. Este representará a Associação de Natação de Aveiro no Torneio Inter-Associações – XVII Taça Vale do Tejo – em Abrantes no próximo sábado, 4 de Abril de 2009. Esta convocatória vem reforçar o excelente trabalho que o departamento técnico dos tigres constituído pelos Profs. Adriano Coutinho, António Silva e Carlos Silva, vêm fazendo.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AIRES, Rui Miguel - 1991							
50m Costas	50m	**30.64**	534	13.Tempo final	***29.98***	*95.7%*	*5 Jul 2008*
50m Livres Laps	50m	**26.47**	-	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***25.77***	*94.8%*	*28 Feb 2009*
50m Bruços Laps	50m	**34.54**	-	Estafeta4 x 50m Estilos, Tempo final	***35.32***	*104.6%*	*1 Mar 2009*
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
50m Livres Laps	50m	**27.55**	-	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***28.15***	*104.4%*	*28 Feb 2009*
50m Mariposa Laps	50m	**29.91**	-	Estafeta4 x 50m Estilos, Tempo final	***30.34***	*102.9%*	*1 Mar 2009*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
50m Livres	50m	**25.29**	614	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***25.73***	*103.5%*	*28 Feb 2009*
50m Costas	50m	**29.33**	609	8.Tempo final	***29.23***	*99.3%*	*1 Mar 2009*
50m Costas	50m	**29.38**	606	Estafeta 4 x 50m Estilos, Tempo final			
100m Costas	50m	**1:03.34**	585	9.Tempo final	***1:03.26***	*99.7%*	*1 Mar 2009*
200m Estilos	50m	**2:20.29**	583	13.Tempo final	***2:20.12***	*99.8%*	*29 Jul 2007*
MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
50m Livres Laps	50m	**27.01**	-	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***27.64***	*104.7%*	*28 Feb 2009*

50m Livres Laps	50m	**27.37**	-	Estafeta	4 x 50m Estilos, Tempo final

Femininos			**Pts.**			**Melhor tempo pessoal**		
SILVA, Patricia Fonseca - 1993								
50m Bruços	50m	**36.41**	597	5.	Tempo final	***37.65***	*106.9%*	*29 Feb 2008*
100m Bruços	50m	**1:18.30**	619	4.	Tempo final	***1:18.91***	*101.6%*	*25 Mar 2007*
200m Bruços	50m	**2:47.14**	623	4.	Tempo final	***2:49.76***	*103.2%*	*10 Mar 2007*

Estafetas							
Masculinos	4 x 50m Livres	50m	**1:46.32**	546	8.	Tempo final	Costa P., Moreira L., Cardoso A., Aires R.
Masculinos	4 x 50m Estilos	50m	**2:01.20**	504	12.	Tempo final	Costa P., Aires R., Cardoso A., Moreira L.

TORNEIO DE NATAÇÃO VII CIDADE DE ESPINHO

06-Apr-2009

No passado dia 4 de Abril, realizou-se na Piscina Municipal de Espinho, o VII Torneio Cidade de Espinho para Cadetes, organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro. Nesta prova participaram nadadores masculinos nascidos até 1997 e femininos nascidos até 1998.

Este torneio contou com a presença de 170 nadadores em representação de 18 clubes. O S. C. Espinho apresentou-se com 20 nadadores, 14 masculinos e 6 femininos. Neste torneio, e pelo segundo ano consecutivo, a equipa do S. C. Espinho obteve um magnífico 2º lugar tendo sido batido, conforme o ano anterior, pelo Leixões Sport Clube.

As melhores prestações do clube tigre foram as de André Lima (Cadete A) com o 2º lugar nos 200m Estilos e nos 100m Livres, de Luís Soares (Cadete B) com o 2º lugar nos 200m Estilos e nos 100m Mariposa e Catarina Lei (Cadete B) com o 2º lugar nos 200m Estilos e 100m Mariposa. Os restantes nadadores alcançaram os seguintes resultados: Rodrigo Monteiro, 4º lugar nos 100m Bruços e 5º lugar nos 100m Costas, Bernardo Guedes, 4º lugar nos 100m Costas, Sandra Gomes, 5º lugar nos 100m Bruços e 8º lugar nos 100m Livres, João Branco, 5º lugar nos 100m Livres, Bernardo Costa, 6º lugar nos 100m Bruços, João Gomes, 5º lugar nos 100m Mariposa, Catarina Dias, 7º lugar nos 100m Mariposa e Sara Castelo, 7º lugar nos 100m Livres.

Devido às condicionantes do regulamento do torneio, a nível individual nadaram ainda, extra-competição mas com excelentes prestações, Bárbara Amorim nos 100m Livres, Rubem Andrade nos 100m Livres, Carlos Gomes nos 100m Livres, Igor Oliveira nos 100m Bruços, André Ramada nos 100m Livres e André Silva nos 100m Bruços.

Nas Estafetas, os rapazes alcançaram o 3º lugar com os nadadores Luís Soares, João Gomes, Ricardo Correia e André Lima. As raparigas ficaram-se pelo 5º lugar tendo nadado Catarina Dias, Catarina Lei, Sandra Gomes Salomé Monteiro. Neste torneio os nadadores bateram por 22 vezes os seus recordes pessoais e dois recordes do clube.

No final da prova todos os nadadores, treinadores e delegados dos clubes foram contemplados com uma medalha alusiva ao torneio. Também todos os clubes receberam uma taça correspondente à classificação que obtiveram. Para entrega destes prémios estiveram presentes o Presidente da Câmara Municipal de

Espinho, José Mota, o Presidente da Junta de Freguesia de Espinho, Rui Torres, o Presidente da Junta de Freguesia de Silvalde, Abel Gonçalves, o Tesoureiro da Junta de Freguesia de Espinho, Carlos Tavares, o Tesoureiro da Junta de Freguesia de Silvalde, Francisco Costa, o Presidente do S. C. Espinho, Rodrigo dos Santos, o Presidente do Conselho Fiscal de S. C. Espinho, Dr. Jorge Alves, o Presidente da Associação de Natação de Aveiro, Manuel Pereira, o Tesoureiro da Associação de Natação de Aveiro, Avelino Dias e o Representante da Rolespinho, Lda., Miguel Assunção.

No final deste torneio, a Secção de Natação do S. C. Espinho recebeu os mais elevados elogios das individualidades políticas, dirigentes e técnicos dos clubes participantes e também dos pais dos nadadores dos clubes convidados pela excelente organização e carinho prestado a todos os participantes. Esta prova é já considerada o melhor torneio para Cadetes do país sendo um dos únicos com cronometragem electrónica o que possibilita que, após o nadador terminar a sua prova, o resultado possa ser visualizado pela Net em qualquer parte do mundo.

(Pedimos desculpa, mas devido a um problema no nosso servidor, não é possível de momento, colocar fotografias dos eventos em questão nas notícias) Veja as fotos em www.espinho.tv

Gala ANA – Associação de Natação de Aveiro

No próximo dia 11 de Abril irá realizar-se a Gala ANA – Associação de Natação de Aveiro. Nesta cerimónia serão homenageados nadadores que durante a passada época de 2007/2008 se destacaram ao serviço dos seus clubes e da Selecção da Associação.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
ANDRADE, Ruben Pinheiro - 1999							
100m Livres	25m	**1:50.26**	75	EXTempo final	***1:58.50***	*115.5%*	*17 Jan 2009*
BRANCO, Joao Miguel - 1998							
100m Livres	25m	**1:24.04**	169	5.Tempo final	***1:28.46***	*110.8%*	*17 Jan 2009*
CORREIA, Ricardo Alexandre - 1997							
50m Livres Laps	25m	**38.02**	-	Estafeta 4 x 50m Livres, Tempo final			
COSTA, Andre Lima - 1997							
100m Livres	25m	**1:13.46**	253	2.Tempo final	***1:15.43***	*105.4%*	*29 Nov 2008*
200m Estilos	25m	**2:59.92**	253	2.Tempo final	***3:10.39***	*112.0%*	*5 Abr 2008*
50m Livres Laps	25m	**34.20**	-	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***32.16***	*88.4%*	*5 Abr 2008*
COSTA, Bernardo Ferro - 1997							
100m Bruços	25m	**1:45.91**	163	6.Tempo final	***1:47.07***	*102.2%*	*17 Jan 2009*
GOMES, Carlos Alberto - 1998							
100m Livres	25m	**1:32.67**	126	EXTempo final	***1:41.17***	*119.2%*	*17 Jan 2009*
GOMES, Joao Pedro - 1997							
100m Mariposa	25m	**1:44.66**	110	6.Tempo final	***1:47.51***	*105.5%*	*17 Jan 2009*
50m Livres Laps	25m	**37.37**	-	Estafeta 4 x 50m Livres, Tempo final			
GUEDES, Bernardo Soares - 1997							
100m Costas	25m	**1:31.04**	170	4.Tempo final	***1:34.27***	*107.2%*	*29 Nov 2008*
MONTEIRO, Rodrigo Manuel - 1998							
100m Costas	25m	**1:34.28**	153	5.Tempo final	***1:49.99***	*136.1%*	*19 Jan 2008*
100m Bruços	25m	**1:51.50**	139	4.Tempo final	***1:47.53***	*93.0%*	*29 Nov 2008*
OLIVEIRA, Igor Emanuel - 1999							
100m Bruços	25m	**2:01.95**	107	EXTempo final	***2:02.68***	*101.2%*	*17 Jan 2009*

RAMADA, Andre Santos - 1998							
100m Livres	25m	**1:46.73**	82	EXTempo final	***1:58.35***	*123.0%*	*17 Jan 2009*
SILVA, Andre Gustavo - 1997							
100m Bruços	25m	**1:42.45**	180	EXTempo final	***1:37.46***	*90.5%*	*29 Nov 2008*
SOARES, Luis Filipe - 1998							
50m Livres	25m	**36.38**	195	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***36.70***	*101.8%*	*1 Dez 2007*
100m Mariposa	25m	**1:24.64**	209	2.Tempo final	***1:25.07***	*101.0%*	*17 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**3:02.76**	242	2.Tempo final	***3:21.38***	*121.4%*	*19 Jan 2008*
TAVARES, Vasco Capela - 1999							
100m Livres	25m	**1:29.63**	139	EXTempo final	***1:34.54***	*111.3%*	*29 Nov 2008*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
AMORIM, Barbara Oliveira - 1998							
100m Livres	25m	**1:43.78**	129	EXTempo final	***1:44.34***	*101.1%*	*17 Jan 2009*
CASTELO, Sara Ramos - 1999							
100m Livres	25m	**1:51.69**	103	7.Tempo final	***1:51.93***	*100.4%*	*17 Jan 2009*
100m Bruços	25m	**NT**	-	DSQ Tempo final			
DIAS, Catarina Ataide - 1998							
50m Livres	25m	**40.92**	197	Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***49.52***	*146.5%*	*1 Dez 2007*
100m Mariposa	25m	**1:49.69**	136	7.Tempo final	***2:05.63***	*131.2%*	*5 Abr 2008*
GOMES, Sandra Cristina - 1998							
100m Livres	25m	**1:29.38**	202	8.Tempo final	***1:56.31***	*169.3%*	*2 Feb 2008*
100m Bruços	25m	**1:44.58**	239	5.Tempo final	***1:49.34***	*109.3%*	*17 Jan 2009*
50m Livres Laps	25m	**40.24**	-	Estafeta 4 x 50m Livres, Tempo final			
LEI, Catarina Filipa - 1999							
100m Mariposa	25m	**1:58.98**	107	2. Tempo final			

200m Estilos	25m	**3:45.72**	183	2.	Tempo final	***3:53.16***	*106.7%*	*17 Jan 2009*
50m Livres Laps	25m	**38.34**	-		Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***45.50***	*140.8%*	*5 Abr 2008*

MONTEIRO, Salome Pinto - 1998

100m Costas	25m	**1:40.67**	186	7.	Tempo final	***1:40.31***	*99.3%*	*17 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**3:29.09**	230	7.	Tempo final	***3:49.79***	*120.8%*	*5 Abr 2008*
50m Livres Laps	25m	**39.75**	-		Estafeta4 x 50m Livres, Tempo final	***44.29***	*124.1%*	*5 Abr 2008*

Estafetas

Masculinos	4 x 50m Livres	25m	**2:25.97**	210	3.	Tempo final	Soares L., Gomes J., Correia R., Costa A.
Femininos	4 x 50m Livres	25m	**2:39.25**	232	5.	Tempo final	Dias C., Lei C., Gomes S., Monteiro S.

TORNEIO INTER-ASSOCIAÇÕES
06-Apr-2009 – 476km

No passado sábado dia 4 de Abril, realizou-se o Torneio Inter-Associações – XVII Taça Vale do Tejo – em Abrantes. A representar a selecção da Associação de Natação de Aveiro este o infantil Rui Cardoso do S. C. Espinho que nadou na prova dos 100m Mariposa e alcançou o 5º lugar na classificação do escalão correspondente. Nesta prova ao fazer o tempo de 1,09.20 estabeleceu o seu melhor recorde pessoal. Com esta participação o nadador do S. C. Espinho contribuiu para o 5º lugar da ANA – Associação de Natação de Aveiro na classificação geral, onde estiveram presentes cerca de 10 Associações.

Selecção da Associação de Natação de Aveiro

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
100m Mariposa	25m	**1:09.20**	382	5.Tempo final	***1:10.69***	*104.4%*	*14 Feb 2009*

GALA DA ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE AVEIRO

13-Apr-2009

No passado dia 11 de Abril realizou-se, na bonita sala do Cine Teatro Messias, na Mealhada, a Gala da Associação de Natação de Aveiro referente à época 2007/2008. Esta Gala, contou com a parceria da Câmara Municipal da Mealhada, tendo estado presentes o Presidente, a Vice-Presidente e o Vereador do Pelouro do Desporto da Edilidade local.

Mais uma vez a Natação espinhense esteve em destaque ao ser contemplada por vários prémios, alguns deles inéditos. Conforme já sucedido na época passada, o Pólo Aquático arrecadou todos os prémios destinados a esta vertente da natação: Clube do Ano, atleta revelação e atleta do Ano e treinador do Ano. Na natação Pura, foram galardoados quatro nadadores, por terem representado a Selecção Regional da Associação e terem alcançado podiuns nacionais. Na Natação Sincronizada foram homenageadas duas nadadoras pelos podiuns nacionais obtidos. Também foram contemplados dois dirigentes espinhenses e, pela primeira vez numa Gala desta Associação, foram homenageados, pela responsabilidade na divulgação da modalidade, a imprensa, sendo dois jornais espinhenses agraciados.

Natação Pura

Nadadores que representaram a Selecção de Aveiro na época 2007/2008:

- Pedro Costa, Inês Dias, Inês Freitas e Maria João Tavares.

Podiuns Nacionais na época 2007/2008:

- Pedro Costa 3º lugar nos 100m Costas e duas vezes em 100m Livres.

Natação Sincronizada

Torneio Nacional de Figuras em Coruche:

- Rita Freitas 1º lugar no escalão de Juniores;

- Maria Salomé Oliveira 1º lugar no escalão de Infantis.

Pólo Aquático

Revelação do Ano: Ivo Amorim

Atleta do Ano: Filipe Dias

Treinador do Ano: Nuno Mariani

Clube do Ano: S.C.Espinho

Entidades homenageadas pela divulgação da modalidade

- Jornal Defesa de Espinho

- Bancada Central

Dirigentes Desportivos do S.C. Espinho

(Natação Pura e Natação Sincronizada)

- Júlio Fortuna

- Paulo Freitas

CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES EM VISEU

20-Apr-2009 – 226km

O S.C.E., no passado fim-de-semana, 18 e 19 de Abril, participou no Campeonato Regional de Clubes. A prova teve lugar no Complexo de Piscinas Municipais de Viseu e foi organizada pela A.N.A. (Associação de Natação de Aveiro). A comitiva espinhense foi composta por 19 atletas (9 femininos e 9 masculinos) nos escalões de Seniores, Juniores, Juvenis e Infantis. Nesta competição cada nadador pôde participar em 2 provas individuais mais estafetas por jornada e cada clube apenas pôde inscrever 2 nadadores por prova. A classificação atribuída foi colectiva, pontuando somente o melhor nadador de cada clube em cada prova.

O SCE obteve neste Campeonato o 5º lugar do pódio, baixando dois lugares comparativamente ao ano passado, nesta mesma piscina.

Nesta prova os nadadores que estiveram em maior destaque foram a Júnior Patrícia Silva ao classificar-se em 1º lugar nos 100m e 200m Bruços e o 9º lugar nos 200m Estilos e também o júnior Pedro Costa ao ficar em 1º lugar nos 100m Costas, 2º lugar nos 200m Costas e 200m Estilos e o 3º lugar nos 50m livres. Tendo estas provas corrido entre sábado à tarde e domingo de manhã, estes dois nadadores espinhenses, participaram já em grande esforço por terem participado num treino de 5.000 metros no sábado de manhã ao serviço do treino/estágio da selecção nacional, em Coimbra.

Os restantes nadadores que também ajudaram a conquistar pontos importantes para a classificação da equipa foram, em femininos, Carla Cruz (infantil) ao obter o 5º lugar nos 200m Costas e o 7º lugar nos 100m Costas e Inês Dias conseguir o 6º lugar nos 200m Bruços e o 8ª lugar nos 100m Bruços. Maria João Oliveira alcançou o 6º lugar nos 200m Mariposa, e o 11º lugar nas provas de 100 Mariposa e 400m Livres. Raquel Lima obteve o 9º lugar nos 100m Livres e o 10º lugar nos 50m Livres e a Isabel Moreira alcançou o 9º lugar na prova de 200m Mariposa e o 14º lugar nos 50m Livres. Inês Freitas devido a má-disposição apenas pode nadar a prova dos 200m Costas, alcançando mesmo assim um 10º lugar. Por conselho médico, foi impedida de nadar os 100m Costas e a estafeta de 4x100 Livres. Teresa Aires na prova dos 200m Estilos obteve o 11º lugar e classificou-se em 14º lugar na prova dos 100m Mariposa. Sofia Azevedo

alcançou o 14º lugar nos 800m Femininos e o 16º lugar nos 400m Livres. Leonor Carvalho por motivo de lesão, não pode participar na prova.

Em masculinos, Tiago Marques alcançou o 7º lugar nas provas de 100 e 200m Bruços. Luís Moreira obteve o 9º lugar nos 800m Livres, o 10º lugar nos 100m Livres e o 11º lugar nos 400m Livres. Alexander Cardoso conseguiu o 9º lugar nos 100m Mariposa e o 11º lugar nos 200m Mariposa. Rui Cardoso ficou na 9ª posição na prova dos 200m Mariposa e na 12ª posição nos 100m Mariposa. Gonçalo Monteiro alcançou o 9º lugar nos 200m Bruços e o 14º nos 100m Bruços. João Baptista conquistou o 12º lugar nos 200m Costas e o 13º lugar nos 100m Costas. Pedro Reis obteve o 13º lugar nos 800m Livres e o 15º lugar nos 400m Livres. William Fukunaga alcançou o 16º lugar nos 100 Costas e o 17º lugar nos 800m Livres. Luís Soares conquistou o 21º lugar nos 100m Livres.

Também nesta prova o S. C. Espinho se destacou ao classificar-se em 6º lugar nas estafetas de 4x100m Estilos Femininos composta por Carla Cruz, em Costas, Patrícia Silva, em Bruços, Maria Oliveira, em Mariposa e Raquel Lima nos Livres. A estafeta de 4x100m Livres composta por Maria Oliveira, Patrícia Silva, Teresa Aires e Raquel Lima conquistou o 8º lugar.

Nos masculinos, ambas as estafetas qualificaram-se em 8º lugar. A estafeta de 4x100m Estilos foi composta por Pedro Costa em Costas, Tiago Marques em Bruços, Alexander Cardoso em Mariposa e Luís Moreira nos Livres. A estafeta de 4x100m Livres foi constituída por Pedro Costa, Tiago Marques, Alexander Oliveira e Rui Oliveira.

Patrícia Silva e Pedro Costa na Selecção

Na passada sexta-feira, o S. C. Espinho foi apanhado de surpresa ao receber da Federação Portuguesa de Natação, uma convocatória para integrar os nadadores espinhenses, Patrícia Silva e Pedro Costa, num treino/estágio da selecção nacional, em Coimbra. Apesar da grande importância desta convocatória, a secção do S. C. Espinho não concordou com a data escolhida, dado que, o treino/estágio foi realizado em Coimbra, de manhã, e durante a tarde, em Viseu, decorreu um das mais importantes provas do calendário

regional da Associação de Natação de Aveiro – O Torneio Regional de Clubes. Os atletas convocados tiveram de, durante a manhã, além de terem acordado cedo, realizaram um esforço físico intenso que os desgastou, juntamente com a viagem realizada de Coimbra a Viseu, reduzindo o seu rendimento no Torneio Regional de Clubes durante a tarde. Mesmo assim, o técnico da FPN, Bruno Freitas, ficou impressionado com as qualidades dos nossos nadadores.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
100m Costas	25m	**1:12.37**	339	-Tempo final	***1:12.39***	*100.1%*	*6 Mar 2009*
200m Costas	25m	**2:38.77**	334	12.Tempo final	***2:39.92***	*101.5%*	*7 Mar 2009*
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
100m Mariposa	25m	**1:06.66**	427	-Tempo final	***1:06.59***	*99.8%*	*21 Abr 2007*
200m Mariposa	25m	**2:35.79**	365	11.Tempo final	***2:32.63***	*96.0%*	*10 Jan 2009*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
100m Mariposa	25m	**1:09.44**	378	-Tempo final	***1:09.20***	*99.3%*	*4 Abr 2009*
200m Mariposa	25m	**2:33.32**	383	9.Tempo final	***2:38.78***	*107.2%*	*22 Nov 2008*
COSTA, Pedro Miguel - 1992							
50m Livres	25m	**25.17**	589	-Tempo final	***25.04***	*99.0%*	*19 Abr 2008*
100m Costas	25m	**1:01.14**	563	-Tempo final	***1:00.85***	*99.1%*	*22 Feb 2009*
200m Costas	25m	**2:16.26**	529	2.Tempo final	***2:21.88***	*108.4%*	*12 Nov 2006*
200m Estilos	25m	**2:20.21**	536	2.Tempo final	***2:14.46***	*92.0%*	*21 Feb 2009*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
100m Bruços	25m	**1:29.73**	268	-Tempo final	***1:29.80***	*100.2%*	*14 Feb 2009*
200m Estilos	25m	**2:49.31**	304	16.Tempo final	***2:47.35***	*97.7%*	*15 Feb 2009*
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
100m Bruços	25m	**1:15.89**	442	-Tempo final	***1:16.67***	*102.1%*	*31 Jan 2009*
200m Bruços	25m	**2:50.90**	393	7.Tempo final	***2:49.51***	*98.4%*	*14 Dez 2008*
MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							

50m Livres	25m	**28.55**	404	-Tempo final	***30.64***	*115.2%*	*26 Out 2008*
200m Bruços	25m	**2:58.33**	345	9.Tempo final	***2:52.72***	*93.8%*	*25 Jan 2009*
MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
100m Livres	25m	**1:02.83**	404	10.Tempo final	***1:01.63***	*96.2%*	*31 Jan 2009*
400m Livres	25m	**4:51.19**	419	-Tempo final	***4:37.28***	*90.7%*	*11 Nov 2006*
800m Livres	25m	**10:17.48**	405	9.Tempo final	***9:33.06***	*86.1%*	*2 Dez 2006*
REIS, Pedro Miguel - 1996							
400m Livres	25m	**5:06.44**	359	-Tempo final	***5:04.70***	*98.9%*	*8 Mar 2009*
800m Livres	25m	**10:37.89**	367	13.Tempo final	***10:20.12***	*94.5%*	*8 Mar 2009*
SOARES, Luis Miguel - 1995							
100m Livres	25m	**1:17.53**	215	21.Tempo final	***1:17.33***	*99.5%*	*15 Feb 2009*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
100m Mariposa	25m	**1:21.90**	327	14.Tempo final	***1:21.01***	*97.8%*	*1 Feb 2009*
200m Estilos	25m	**2:51.56**	417	-Tempo final	***2:49.47***	*97.6%*	*14 Feb 2009*
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997							
400m Livres	25m	**5:45.71**	334	16.Tempo final	***5:40.18***	*96.8%*	*22 Nov 2008*
800m Livres	25m	**11:53.54**	327	-Tempo final	***11:37.16***	*95.5%*	*14 Feb 2009*
CRUZ, Carla Sofia - 1996							
100m Costas	25m	**1:16.89**	418	7.Tempo final	***1:16.52***	*99.0%*	*13 Feb 2009*
200m Costas	25m	**2:43.19**	435	-Tempo final	***2:42.30***	*98.9%*	*15 Feb 2009*
DIAS, Ines Ataide - 1994							
100m Bruços	25m	**1:25.37**	440	8.Tempo final	***1:21.37***	*90.8%*	*17 Feb 2008*
200m Bruços	25m	**3:02.37**	448	-Tempo final	***2:54.51***	*91.6%*	*1 Dez 2007*
FREITAS, Ines Manuela - 1994							

200m Costas	25m	**2:50.18**	383		-Tempo final	***2:38.96***	*87.2%*	*9 Feb 2008*
LIMA, Raquel Maria - 1988								
50m Livres	25m	**31.05**	451		10.Tempo final	***31.16***	*100.7%*	*14 Dez 2008*
100m Livres	25m	**1:08.25**	453		-Tempo final	***1:08.21***	*99.9%*	*13 Dez 2008*
MOREIRA, Ana Isabel - 1992								
50m Livres	25m	**33.96**	345		14.Tempo final	***34.20***	*101.4%*	*28 Out 2006*
200m Mariposa	25m	**3:11.28**	273		-Tempo final	***3:11.36***	*100.1%*	*21 Abr 2007*
OLIVEIRA, Maria Joao - 1995								
400m Livres	25m	**5:20.83**	418		11.Tempo final	***5:07.68***	*92.0%*	*24 Jan 2009*
100m Mariposa	25m	**1:19.79**	353		11.Tempo final	***1:14.74***	*87.7%*	*24 Jan 2009*
200m Mariposa	25m	**2:52.78**	371		-Tempo final	***2:50.77***	*97.7%*	*22 Nov 2008*
SILVA, Patricia Fonseca - 1993								
100m Bruços	25m	**1:18.41**	568	1.	Tempo final	***1:17.24***	*97.0%*	*14 Dez 2008*
200m Bruços	25m	**2:47.93**	573		-Tempo final	***2:44.51***	*96.0%*	*11 Nov 2006*
200m Estilos	25m	**2:46.52**	456		-Tempo final	***2:39.24***	*91.4%*	*13 Dez 2008*

Estafetas							
Masculinos	4 x 100m Livres	25m	**4:03.83**	476	-	Tempo final	Costa P., Marques T., Cardoso A., Moreira L.
Masculinos	4 x 100m Estilos	25m	**4:27.85**	468	6.	Tempo final	Costa P., Marques T., Cardoso A., Cardoso R.
Femininos	4 x 100m Livres	25m	**4:37.11**	471	8.	Tempo final	Oliveira M., Silva P., Aires T., Lima R.
Femininos	4 x 100m Estilos	25m	**5:03.78**	471	-	Tempo final	Cruz C., Silva P., Oliveira M., Lima R.

Torneio Regional de Clubes
Viseu, 18. - 19.4.2009

Classificação geral por equipas - Torneio Regional de Clubes — 26 de 27 Provas

Todos, Open

1. Galitos	CGA	322
2. Ac.Viseu	AVFC	262
3. Clube Desportivo Feirense	CDF	257
4. Cde	CDE	230
5. Sporting Clube de Espinho	SCE	187
6. Sporting Clube de Aveiro	SCA	163
7. Estamos Juntos	AEJ	145
8. Clube Desportivo De Campinho	CDCA	127
9. Gafanha da Encarnacao	CAPGE	124
10. Grupo Desportivo Mealhada	GDM	45
11. Sport Clube Beira-Mar	SCBM	44
12. Futebol Clube de Mozelos	FCM	13
13. Sport Alges e Agueda	SAA	6

TORNEIO NADADOR COMPLETO EM ANADIA

12-May-2009 – 952km

No passado fim-de-semana, 9 e 10 de Maio 2009, realizou-se na Piscina Municipal de Anadia o Torneio Nadador Completo, organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro para os escalões de Infantis e Juvenis.

O S. C. Espinho apresentou-se com 11 nadadores, 8 masculinos e 3 femininos. Nesta prova a classificação foi atribuída pelo desempenho em cinco provas obrigatórias: 100m Mariposa; 100m Costas; 100m Bruços; 200m Estilos e 100m Livres. Foram atribuídas medalhas para aos três lugares do pódio e diplomas do quarto ao oitavo lugar.

Os nadadores espinhenses Pedro Reis (infantil B) e Rui Cardoso (infantil A) subiram ao segundo lugar do pódio e Carla Cruz (infantil A) ao terceiro lugar. Receberam ainda diploma os nadadores William Norio Fukunaga (infantil B), pelo quarto lugar, João Baptista (infantil B), que apesar da desclassificação nos 100m Bruços, por falsa partida, conseguiu o quinto lugar, Teresa Aires (infantil A), pelo sexto lugar e Maria João Oliveira (juvenil), pelo sétimo lugar.

Os restantes atletas tiveram as seguintes classificações: Tiago Marques, nono lugar; Gonçalo Monteiro, décimo lugar; Rui Sousa, décimo quinto, todos juvenis, e Luís Soares (infantil), décimo sétimo. Não participou nesta prova Sofia Azevedo devido a lesão. Fica também esta prova marcada pelo regresso de Rui Sousa que tinha decidido desistir no final da época passada.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
100m Livres	25m	**1:04.62**	371	2. Tempo final	***1:05.09***	*101.5%*	*8 Mar 2009*
100m Costas	25m	**1:14.02**	317	2. Tempo final	***1:12.37***	*95.6%*	*18 Abr 2009*
100m Bruços	25m	**NT**	-	DSQ Tempo final			
100m Mariposa	25m	**1:19.74**	250	3. Tempo final	***1:28.29***	*122.6%*	*5 Abr 2008*
200m Estilos	25m	**2:45.05**	328	2. Tempo final	***2:48.98***	*104.8%*	*15 Feb 2009*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
100m Livres	25m	**1:02.45**	411	5. Tempo final	***1:02.35***	*99.7%*	*31 Jan 2009*
100m Costas	25m	**1:13.72**	321	3. Tempo final	***1:13.25***	*98.7%*	*13 Feb 2009*
100m Bruços	25m	**1:27.01**	293	9. Tempo final	***1:29.76***	*106.4%*	*24 Mai 2008*
100m Mariposa	25m	**1:08.06**	401	2. Tempo final	***1:09.20***	*103.4%*	*4 Abr 2009*
200m Estilos	25m	**2:35.95**	389	2. Tempo final	***2:43.23***	*109.6%*	*22 Nov 2008*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
100m Livres	25m	**1:10.11**	291	7. Tempo final	***1:30.45***	*166.4%*	*26 Mai 2007*
100m Costas	25m	**1:24.15**	216	8. Tempo final			
100m Bruços	25m	**1:32.25**	246	4. Tempo final	***1:29.73***	*94.6%*	*18 Abr 2009*
100m Mariposa	25m	**1:18.15**	265	2. Tempo final	***1:20.80***	*106.9%*	*1 Feb 2009*
200m Estilos	25m	**2:50.11**	300	6. Tempo final	***2:47.35***	*96.8%*	*15 Feb 2009*
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
100m Livres	25m	**1:03.09**	399	11. Tempo final	***1:03.84***	*102.4%*	*24 Jan 2009*
100m Costas	25m	**1:15.31**	301	11. Tempo final	***1:22.59***	*120.3%*	*26 Jan 2008*
100m Bruços	25m	**1:17.76**	411	4. Tempo final	***1:15.89***	*95.2%*	*18 Abr 2009*
100m Mariposa	25m	**1:13.36**	320	12. Tempo final	***1:24.74***	*133.4%*	*27 Jan 2008*
200m Estilos	25m	**2:34.84**	398	8. Tempo final	***2:36.94***	*102.7%*	*25 Jan 2009*
MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
100m Livres	25m	**1:03.07**	399	10. Tempo final	***1:06.65***	*111.7%*	*9 Feb 2008*

100m Costas	25m	**1:13.40**	325	9.Tempo final	***1:18.40***	*114.1%*	*26 Jan 2008*
100m Bruços	25m	**1:19.91**	379	5.Tempo final	***1:19.98***	*100.2%*	*22 Nov 2008*
100m Mariposa	25m	**1:12.24**	336	11.Tempo final	***1:11.17***	*97.1%*	*24 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:37.88**	375	10.Tempo final	***2:39.88***	*102.5%*	*25 Jan 2009*
REIS, Pedro Miguel - 1996							
100m Livres	25m	**1:05.03**	364	3.Tempo final	***1:06.31***	*104.0%*	*8 Mar 2009*
100m Costas	25m	**1:19.53**	256	5.Tempo final	***1:22.25***	*107.0%*	*24 Jan 2009*
100m Bruços	25m	**1:32.87**	241	5. Tempo final			
100m Mariposa	25m	**1:21.17**	237	6. Tempo final			
200m Estilos	25m	**2:48.31**	310	5.Tempo final	***2:52.56***	*105.1%*	*25 Jan 2009*
SOARES, Luis Miguel - 1995							
100m Livres	25m	**1:14.79**	240	17.Tempo final	***1:17.33***	*106.9%*	*15 Feb 2009*
100m Costas	25m	**1:31.71**	167	17.Tempo final	***1:33.43***	*103.8%*	*1 Feb 2009*
100m Bruços	25m	**1:44.40**	170	17.Tempo final	***1:50.86***	*112.8%*	*24 Jun 2007*
100m Mariposa	25m	**1:33.94**	153	17.Tempo final	***1:43.34***	*121.0%*	*24 Mai 2008*
200m Estilos	25m	**3:07.07**	225	16.Tempo final	***3:12.22***	*105.6%*	*15 Feb 2009*
SOUSA, Rui Roberto - 1993							
100m Livres	25m	**1:07.50**	326	14.Tempo final	***1:06.23***	*96.3%*	*10 Mai 2008*
100m Costas	25m	**1:23.70**	219	15.Tempo final	***1:22.91***	*98.1%*	*26 Jan 2008*
100m Bruços	25m	**1:37.71**	207	16.Tempo final	***1:35.49***	*95.5%*	*26 Jan 2008*
100m Mariposa	25m	**1:25.40**	203	17.Tempo final	***1:19.57***	*86.8%*	*27 Jan 2008*
200m Estilos	25m	**2:57.74**	263	15.Tempo final	***2:54.07***	*95.9%*	*27 Jan 2008*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
100m Livres	25m	**1:12.05**	385	6.Tempo final	***1:12.87***	*102.3%*	*24 Jan 2009*
100m Costas	25m	**1:22.53**	338	6.Tempo final	***1:26.10***	*108.8%*	*10 Feb 2008*
100m Bruços	25m	**1:32.09**	351	7.Tempo final	***1:31.03***	*97.7%*	*31 Jan 2009*
100m Mariposa	25m	**1:23.87**	304	7.Tempo final	***1:21.01***	*93.3%*	*1 Feb 2009*
200m Estilos	25m	**2:51.94**	414	5.Tempo final	***2:49.47***	*97.1%*	*14 Feb 2009*
CRUZ, Carla Sofia - 1996							

100m Livres	25m	**1:12.09**	384	7.Tempo final	***1:20.52***	*124.8%*	*27 Jan 2008*
100m Costas	25m	**1:16.95**	417	4.Tempo final	***1:16.52***	*98.9%*	*13 Feb 2009*
100m Bruços	25m	**1:30.68**	367	6.Tempo final	***1:40.37***	*122.5%*	*20 Abr 2008*
100m Mariposa	25m	**1:19.67**	355	5.Tempo final	***1:19.52***	*99.6%*	*1 Feb 2009*
200m Estilos	25m	**2:48.42**	441	3.Tempo final	***2:49.41***	*101.2%*	*1 Feb 2009*

OLIVEIRA, Maria Joao - 1995

100m Livres	25m	**1:07.58**	467	4.Tempo final	***1:07.12***	*98.6%*	*19 Abr 2008*
100m Costas	25m	**1:21.56**	350	9.Tempo final	***1:25.03***	*108.7%*	*26 Jan 2008*
100m Bruços	25m	**1:36.67**	303	9.Tempo final	***1:38.27***	*103.3%*	*26 Jan 2008*
100m Mariposa	25m	**1:17.12**	391	5.Tempo final	***1:14.74***	*93.9%*	*24 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:54.36**	397	8.Tempo final	***2:51.04***	*96.2%*	*25 Jan*

PATRÍCIA SILVA NA SELECÇÃO

12-May-2009 – 236km

Os nadadores espinhenses Patrícia Silva e Pedro Costa foram convidados, mais uma vez, para estarem presentes num treino/estágio da selecção nacional que decorreu no passado dia 16, pela manhã, em Coimbra. Embora por lesão não tenha sido possível a presença de Pedro Costa neste estágio a representação tigre foi assegurada pela Patrícia Silva. Esta segunda convocatória, um mês após a primeira, vem provar que o trabalho desenvolvido pelo departamento técnico dos S. C. Espinho está, naturalmente, a dar os seus frutos.

SCE EM 5º LUGAR NA TAÇA ANA

20-May-2009 – 80km

No passado fim-de-semana, 16 e 17 de Maio de 2009, realizou-se a Taça ANA – Associação de Natação de Aveiro. A prova teve lugar na Piscina Municipal de Santa Maria da Feira. O S. C. Espinho participou com 18 nadadores (10 masculinos e 8 femininos) nos escalões de Seniores, Juniores, Juvenis e Infantis. Como é habitual nesta competição para cada especialidade foi atribuída uma pontuação, pela tabela alemã, sendo pontuação final de cada nadador, o resultado do somatório das três provas individuais na mesma especialidade. Cada um dos nadadores, masculinos e femininos, contribuíram também para a classificação colectiva da equipa. Neste torneio a equipa espinhense alcançou o 5º lugar da classificação (com a participação de 13 clubes). Levando em conta as ausências por lesão de elementos de peso como Pedro Costa, Patrícia Silva, Inês Freitas e Miguel Silva, os que participaram foram autênticos tigres de raça.

Na classificação individual feminina, no escalão de Absolutos (seniores+juniores), onde participaram 39 nadadoras, Inês Dias classificou-se em 17º, sendo a melhor nadadora das três provas de Bruços 50, 100 e 200m. Raquel Lima que ficou em 18º lugar ao nadar as provas de 50, 100 e 200m Livres. Em 36º lugar, ficou a nadadora Ana Isabel Moreira nadando os 50, 100 e 200m Mariposa. Por fim, neste escalão ficou Ana Leonor Carvalho, em 39º lugar, ao nadar os 50, 100 Livres. Esta nadadora foi impedida de participar na prova de 200m Livres por se ter ressentido de uma lesão.

Nos Juvenis, onde participaram 21 nadadoras, a melhor elemento deste escalão, e da equipa em geral, foi a Maria João Oliveira com o 5º lugar nas provas de 50, 100 e 200m Livres.

Nos Infantis, com a participação de 52 nadadoras, Carla Dias foi o segundo melhor elemento da equipa ao ficar em 5º lugar ao nadar os 50, 100 e 200m Costas. Teresa Aires, ao nadar as provas de 100, 200 e 400m Estilos, obteve um excelente 9º lugar numa das provas mais difíceis da natação e finalmente Sofia Azevedo ao nadar as provas de 50, 100 e 200m Livres alcançou um meritório 12º lugar.

Na classificação individual masculina, no escalão de Absolutos (seniores+juniores) onde participaram 27 nadadores, Alexander Cardoso foi o melhor ao alcançar o 13º lugar nadando os 100, 200 e 400m Estilos. Luís Moreira ficou logo a seguir no 14º lugar tendo nadado as provas de 50, 100 e 200m Livres.

Nos Juvenis, onde participaram 45 nadadores, sobressaiu o Tiago Marques que, ao nadar as provas de 50, 100 e 200m Bruços, alcançou o 11º lugar. Ao nadarem os 50, 100 e 200m Livres Gonçalo Monteiro ficou em 19º lugar e Rui Sousa em 28º lugar.

Nos Infantis, com a participação de 47 nadadoras, Rui Cardoso foi o melhor elemento masculino espinhense neste escalão que, tendo nadado os 50, 100 e 200m Mariposa, obteve o 8º lugar. João Baptista ao nadar os 50, 100 e 200m Livres ficou em 11º lugar logo seguido, em 12º lugar, por Pedro Reis que nadou os 50, 100 e 200m Livres. William Norio Fukunaga alcançou o 24º lugar ao nadar os 50, 100 e 200m Bruços. Em 29º lugar ficou Luís Soares ao nadar os 50, 100 e 200m Livres.

S.C.ESPINHO
NATACAO

S.C.Espinho

OMEGA

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
50m Costas	25m	**33.51**	343	2. Tempo final	***38.84***	*134.3%*	*25 Out 2008*
100m Costas	25m	**1:12.19**	342	2. Tempo final	***1:12.37***	*100.5%*	*18 Abr 2009*
200m Costas	25m	**2:35.69**	354	2. Tempo final	***2:38.77***	*104.0%*	*19 Abr 2009*
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
100m Estilos	25m	**1:09.51**	424	3. Tempo final	***1:10.53***	*103.0%*	*12 Mai 2007*
200m Estilos	25m	**2:33.28**	410	3. Tempo final	***2:31.11***	*97.2%*	*19 Mai 2007*
400m Estilos	25m	**5:29.91**	399	3. Tempo final	***5:24.20***	*96.6%*	*17 Dez 2006*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
50m Mariposa	25m	**31.82**	367	1. Tempo final	***33.13***	*108.4%*	*25 Out 2008*
100m Mariposa	25m	**1:10.05**	368	1. Tempo final	***1:08.06***	*94.4%*	*9 Mai 2009*
200m Mariposa	25m	**2:36.04**	364	1. Tempo final	***2:33.32***	*96.5%*	*19 Abr 2009*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
50m Bruços	25m	**41.85**	256	6. Tempo final	***45.66***	*119.0%*	*26 Out 2008*
100m Bruços	25m	**1:31.58**	252	6. Tempo final	***1:29.73***	*96.0%*	*18 Abr 2009*
200m Bruços	25m	**3:10.95**	281	5. Tempo final	***3:10.94***	*100.0%*	*15 Feb 2009*
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
50m Bruços	25m	**33.63**	493	2. Tempo final	***35.30***	*110.2%*	*26 Out 2008*
100m Bruços	25m	**1:16.85**	426	2. Tempo final	***1:15.89***	*97.5%*	*18 Abr 2009*
200m Bruços	25m	**2:53.86**	373	3. Tempo final	***2:49.51***	*95.1%*	*14 Dez 2008*
MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
50m Livres	25m	**29.22**	377	6. Tempo final	***28.55***	*95.5%*	*18 Abr 2009*
100m Livres	25m	**1:04.51**	373	7. Tempo final	***1:03.07***	*95.6%*	*10 Mai 2009*
200m Livres	25m	**2:28.08**	331	9. Tempo final	***2:25.04***	*95.9%*	*10 Feb 2008*

MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
50m Livres	25m	**28.57**	403	5.Tempo final	***28.19***	*97.4%*	*10 Jan 2009*
100m Livres	25m	**1:02.50**	411	4.Tempo final	***1:01.63***	*97.2%*	*31 Jan 2009*
200m Livres	25m	**2:19.30**	398	4.Tempo final	***2:14.96***	*93.9%*	*12 Nov 2006*
REIS, Pedro Miguel - 1996							
50m Livres	25m	**30.40**	334	5.Tempo final	***33.51***	*121.5%*	*26 Out 2008*
100m Livres	25m	**1:07.04**	333	5.Tempo final	***1:05.03***	*94.1%*	*10 Mai 2009*
200m Livres	25m	**2:25.49**	349	4.Tempo final	***2:22.34***	*95.7%*	*7 Mar 2009*
SOARES, Luis Miguel - 1995							
50m Livres	25m	**34.26**	234	10.Tempo final	***37.58***	*120.3%*	*26 Out 2008*
100m Livres	25m	**1:15.31**	235	9.Tempo final	***1:14.79***	*98.6%*	*10 Mai 2009*
200m Livres	25m	**2:41.22**	257	8.Tempo final	***2:56.95***	*120.5%*	*24 Feb 2008*
SOUSA, Rui Roberto - 1993							
50m Livres	25m	**29.90**	351	9.Tempo final	***30.08***	*101.2%*	*19 Abr 2008*
100m Livres	25m	**1:06.80**	336	11.Tempo final	***1:06.23***	*98.3%*	*10 Mai 2008*
200m Livres	25m	**2:34.88**	290	11.Tempo final	***2:25.62***	*88.4%*	*10 Mai 2008*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
AIRES, Teresa Manuela - 1996							
100m Estilos	25m	**1:23.02**	373	2.Tempo final	***1:25.04***	*104.9%*	*26 Out 2008*
200m Estilos	25m	**2:52.90**	408	2.Tempo final	***2:49.47***	*96.1%*	*14 Feb 2009*
400m Estilos	25m	**5:58.75**	422	2.Tempo final	***5:58.05***	*99.6%*	*13 Feb 2009*
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997							
50m Livres	25m	**33.59**	356	4.Tempo final	***34.68***	*106.6%*	*25 Out 2008*
100m Livres	25m	**1:13.35**	365	4.Tempo final	***1:11.05***	*93.8%*	*7 Mar 2009*
200m Livres	25m	**2:42.60**	345	6.Tempo final	***2:38.20***	*94.7%*	*15 Feb 2009*
CARVALHO, Ana Leonor - 1992							
50m Livres	25m	**35.02**	314	12.Tempo final	***37.02***	*111.7%*	*22 Nov 2008*

100m Livres	25m	**1:21.54**	266	12.Tempo final	***1:18.94***	*93.7%*	*31 Jan 2009*

CRUZ, Carla Sofia - 1996

50m Costas	25m	**35.03**	449	2.Tempo final	***37.10***	*112.2%*	*26 Out 2008*
100m Costas	25m	**1:16.01**	433	2.Tempo final	***1:16.52***	*101.3%*	*13 Feb 2009*
200m Costas	25m	**2:44.14**	427	3.Tempo final	***2:42.30***	*97.8%*	*15 Feb 2009*

DIAS, Ines Ataide - 1994

50m Bruços	25m	**40.11**	421	6.Tempo final	***39.21***	*95.6%*	*12 Mai 2007*
100m Bruços	25m	**1:26.30**	426	6.Tempo final	***1:21.37***	*88.9%*	*17 Feb 2008*
200m Bruços	25m	**3:01.36**	455	5.Tempo final	***2:54.51***	*92.6%*	*1 Dez 2007*

LIMA, Raquel Maria - 1988

50m Livres	25m	**31.24**	443	8.Tempo final	***31.05***	*98.8%*	*19 Abr 2009*
100m Livres	25m	**1:07.91**	460	7.Tempo final	***1:08.21***	*100.9%*	*13 Dez 2008*
200m Livres	25m	**2:36.32**	388	9.Tempo final	***2:30.58***	*92.8%*	*18 Feb 2007*

MOREIRA, Ana Isabel - 1992

50m Mariposa	25m	**40.69**	248	4.Tempo final	***39.88***	*96.1%*	*30 Out 2005*
100m Mariposa	25m	**1:29.04**	254	4.Tempo final	***1:24.95***	*91.0%*	*18 Feb 2007*
200m Mariposa	25m	**3:08.02**	288	3.Tempo final	***3:11.28***	*103.5%*	*18 Abr 2009*

OLIVEIRA, Maria Joao - 1995

50m Livres	25m	**31.08**	450	2.Tempo final	***30.99***	*99.4%*	*10 Mai 2008*
100m Livres	25m	**1:08.00**	458	2.Tempo final	***1:07.12***	*97.4%*	*19 Abr 2008*
200m Livres	25m	**2:28.91**	449	3.Tempo final	***2:27.28***	*97.8%*	*23 Nov 2008*

IV TORNEIO DE NATAÇÃO DE VILA DE ANTA

25-May-2009

Realizou-se no passado fim-de-semana, 23 e 24 de Maio de 2009, na Piscina Municipal, o IV Torneio de Natação Vila de Anta. Este torneio está enquadrado nas comemorações do aniversário da elevação de Anta a Vila. A organização esteve a cargo da ANA-Associação de Natação de Aveiro e da Secção de Natação do S. C. Espinho, e contou com 17 clubes convidados (por ordem de classificação neste torneio: Clube Galitos de Aveiro, C.D.Feirense, S.C.Espinho, C.D.Estarreja, S.C.Aveiro, Benedita S.C.N. Estamos Juntos (S.João da Madeira), S.S.C.M.Paredes, G.C.SantoTirso, Académico de Viseu F.C., S.C.Beira-Mar, G.D.Mealhada, Vitória S.C., C.D.Campinho (Albergaria), F.C.Mozelos, S.A.Águeda, Adriano Niz (Individual Associação de Natação do Norte de Portugal).

Esta prova esteve recheada de vários motivos de interesse. Assim, contou com a presença de Adriano Niz, um dos melhores nadadores portugueses, e de Diogo Carvalho, o melhor nadador português da actualidade, que representa o Clube Galitos de Aveiro. Este último foi alvo de uma simples e singela homenagem pelo Exmo. Sr. Presidente Junta de Freguesia de Anta, Napoleão Guerra e pela Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho.

Justificou-se esta homenagem pelo que Diogo Carvalho tem dado a Portugal. Desde Dezembro de 2007, Diogo Carvalho marcou presença nas finais de todos os Campeonatos de Europa e do Mundo em que participou – Europeu de piscina curta em Debrecen 2007 e Europeu de piscina longa de Rijeka2008. Em Agosto do ano passado foi o melhor representante luso nos Jogos Olímpicos de Pequim, na disciplina de Natação Pura, ao atingir o 18º posto nos 200 metros Estilos, alcançando a 3ª melhor classificação de sempre de um nadador nacional. Já este ano obteve mínimos de participação nos próximos Mundiais de Natação em 5 provas. No decorrer desta época já obteve 20 Recordes Nacionais. É detentor dos Recordes

Nacionais Individuais Absolutos dos 100 e 200 metros Mariposa, 200 e 400 metros Estilos em piscina longa e dos máximos de Portugal nas provas de 50, 100 e 200 Mariposa, 100, 200 e 400 Estilos em piscina de 25 metros. No total consta por 37 vezes nas listas de Recordes Nacionais da Federação Portuguesa de Natação (todos os escalões). Na prova propriamente dita, o S. C. Espinho na classificação por equipas, apesar de seis ausências de peso, alcançaram um excelente 3º lugar do pódio.

A nível individual, nos masculinos, Rui Cardoso esteve em grande destaque no escalão de infantis, ao alcançar o 1º lugar nos 100m Mariposa (rp), o 2º lugar nos 400m Livres (rp) e dois 3º. Lugares nos 100m Livres (rp) e 200m Estilos. João Baptista (nadador Antense) realizou também uma prova de grande nível alcançando o 3º lugar nos 100m Bruços (rp), 4º lugar nos 100m Costas (rp), 5º lugar nos 200m Livres (rp) e 7º lugar nos 200m Estilos (rp). Os restantes rapazes obtiveram os seguintes resultados: Pedro Reis, 3º lugar nos 400m Livres e 6º lugar nos 100m Livres; Luís Soares, 8º lugar nos 100m Costas (rp) e 10º lugar nos 100m Bruços (rp) e 200m Livres (rp); Norio Fukunaga, 8º lugar nos 100m Mariposa e participou em extra competição nos 200m Estilos.

Nos infantis femininos destacou-se Carla Cruz que, na única prova em que participou, obteve o 3º lugar nos 100m Mariposa (rp). Sofia Azevedo alcançou o 5º lugar nos 100m Livres, 7º lugar nos 100m Costas, 8º lugar nos 200m Livres e o 10º lugar nos 100m Bruços (rp).

Nos Juvenis o melhor destaque vai para Tiago Marques com o 2º lugar nos 100m Bruços (rp), o 3º lugar nos 200m Livres (rp) e o 5º lugar 200m Estilos e Gonçalo Monteiro com o 3º lugar nos 100m Mariposa e 6º lugar nos 100m Costas e 100m Livres. Nos femininos, escalão de Juvenis, Maria João Oliveira obteve dois 3º lugares nos 200m Livres (rp) e 400m Livres, 4º lugar nos 100m Mariposa e 5º lugar nos 100m Livres.

Nos Juniores masculinos, o destaque vai para Alexander Cardoso que obteve o 2º lugar do pódio nos 100m Costas, 3º lugar nos 200m Estilos e o 4º lugar nos 50m Costas e 100m Mariposa. Luís Moreira 4º lugar nos 100m e 200m Livres, 5º lugar nos 50M Mariposa (rp) e 6º lugar nos 50m Livres (rp). No feminino Inês Dias (nadadora Antense) ficou em 4º lugar nos 100m Bruços, 5º lugar nos 50m Bruços e 7º lugar nos 200m Estilos (rp).

Nos Seniores as duas representantes do S. C. Espinho obtiveram os seguintes resultados: Raquel Lima 5º lugar nos 50m Costas (rp), 50m Livres e 100m Livres e 6º lugar nos 100m Costas e Isabel Moreira com o 6º lugar nos 100m Mariposa e 200m Livres e 7º lugar nos 50m Mariposa.

Nas Estafetas os masculinos alcançaram 5º lugar nos 4x100m Livres (Alexander e Rui Cardoso, Gonçalo Monteiro e Luís Moreira) e 4x100 Estilos (Alexander Cardoso, Tiago Marques, Rui Cardoso e Luís Moreira). Nos femininos foi alcançado o 7º lugar nos 4x100m Estilos (Sofia Azevedo, Inês Dias, Maria João Oliveira e Raquel Lima) e 8º lugar nos 4x100m Livres (Maria João Oliveira, Carla Cruz, Sofia Azevedo e Raquel Lima).

Este torneio fica também marcado positivamente pela excelente organização da Secção de Natação do S. C. de Espinho, em colaboração com a Junta de Freguesia de Anta, tendo a inexcedível e preciosa colaboração de alguns pais. Naturalmente, todos os clubes participantes e o próprio Presidente da Junta enalteceram o excelente trabalho organizativo dos elementos da Secção Espinhense.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
200m Livres	25m	**2:21.43**	380	5.Tempo final	***2:22.87***	*102.0%*	*7 Mar 2009*
100m Costas	25m	**1:11.71**	349	4.Tempo final	***1:12.19***	*101.3%*	*16 Mai 2009*
100m Bruços	25m	**1:25.75**	307	3. Tempo final			
200m Estilos	25m	**2:43.71**	336	7.Tempo final	***2:45.05***	*101.6%*	*10 Mai 2009*
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
100m Livres	25m	**1:02.90**	403	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:05.14***	*107.2%*	*28 Jan 2007*
50m Costas	25m	**32.19**	387	4.Tempo final	***31.80***	*97.6%*	*22 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:08.78**	395	2. Tempo final	***1:08.12***	*98.1%*	*21 Abr 2007*
100m Costas	25m	**1:11.90**	346	Estafeta 4 x 100m Estilos, Tempo final			
100m Mariposa	25m	**1:07.47**	412	4.Tempo final	***1:06.59***	*97.4%*	*21 Abr 2007*
200m Estilos	25m	**2:32.93**	413	3. Tempo final	***2:31.11***	*97.6%*	*19 Mai 2007*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
100m Livres	25m	**1:01.70**	427	3. Tempo final	***1:02.35***	*102.1%*	*31 Jan 2009*
400m Livres	25m	**4:46.12**	441	2. Tempo final	***4:47.60***	*101.0%*	*14 Feb 2009*
100m Mariposa	25m	**1:07.62**	409	1. Tempo final	***1:08.06***	*101.3%*	*9 Mai 2009*
200m Estilos	25m	**2:35.95**	389	3. Tempo final	***2:35.95***	*100.0%*	*10 Mai 2009*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996							
100m Mariposa	25m	**1:19.39**	253	8.Tempo final	***1:18.15***	*96.9%*	*9 Mai 2009*
200m Estilos	25m	**2:49.85**	301	EXTempo final	***2:47.35***	*97.1%*	*15 Feb 2009*
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
200m Livres	25m	**2:16.49**	423	3. Tempo final	***2:21.07***	*106.8%*	*23 Nov 2008*
100m Bruços	25m	**1:15.47**	450	2. Tempo final	***1:15.89***	*101.1%*	*18 Abr 2009*
200m Estilos	25m	**2:35.43**	393	5.Tempo final	***2:34.84***	*99.2%*	*10 Mai 2009*
100m Bruços Laps	25m	**1:16.42**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:18.48***	*105.5%*	*24 Mai 2008*

MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
100m Livres	25m	**1:04.04**	382	6.Tempo final	***1:03.07***	*97.0%*	*10 Mai 2009*
100m Costas	25m	**1:13.85**	319	6.Tempo final	***1:13.40***	*98.8%*	*9 Mai 2009*
100m Mariposa	25m	**1:13.64**	317	3. Tempo final	***1:11.17***	*93.4%*	*24 Jan 2009*

MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
50m Livres	25m	**27.83**	436	6.Tempo final	***28.19***	*102.6%*	*10 Jan 2009*
100m Livres	25m	**1:01.73**	426	4.Tempo final	***1:01.63***	*99.7%*	*31 Jan 2009*
200m Livres	25m	**2:15.18**	436	4.Tempo final	***2:14.96***	*99.7%*	*12 Nov 2006*
50m Mariposa	25m	**32.17**	356	5.Tempo final	***33.10***	*105.9%*	*25 Out 2008*

REIS, Pedro Miguel - 1996							
100m Livres	25m	**1:05.78**	352	6.Tempo final	***1:05.03***	*97.7%*	*10 Mai 2009*
400m Livres	25m	**5:10.22**	346	3. Tempo final	***5:04.70***	*96.5%*	*8 Mar 2009*

SOARES, Luis Miguel - 1995							
200m Livres	25m	**2:36.71**	280	10.Tempo final	***2:41.22***	*105.8%*	*17 Mai 2009*
100m Costas	25m	**1:26.42**	199	8.Tempo final	***1:31.71***	*112.6%*	*9 Mai 2009*
100m Bruços	25m	**1:39.03**	199	10.Tempo final	***1:44.40***	*111.1%*	*9 Mai 2009*

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
AZEVEDO, Sofia Lopes - 1997							
100m Livres	25m	**1:12.84**	373	5.Tempo final	***1:11.05***	*95.1%*	*7 Mar 2009*
200m Livres	25m	**2:43.03**	342	8.Tempo final	***2:38.20***	*94.2%*	*15 Feb 2009*
100m Costas	25m	**1:22.75**	336	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:23.57***	*102.0%*	*13 Feb 2009*
100m Costas	25m	**1:23.65**	325	7. Tempo final			
100m Bruços	25m	**1:50.08**	205	10. Tempo final			

CRUZ, Carla Sofia - 1996							
100m Mariposa	25m	**1:19.03**	364	3. Tempo final	***1:19.52***	*101.2%*	*1 Feb 2009*

DIAS, Ines Ataide - 1994

50m Bruços	25m	**39.37**	446	5.Tempo final	***39.21***	*99.2%*	*12 Mai 2007*
100m Bruços	25m	**1:23.68**	467	4.Tempo final	***1:21.37***	*94.6%*	*17 Feb 2008*
200m Estilos	25m	**2:54.34**	398	7.Tempo final	***2:58.36***	*104.7%*	*10 Feb 2007*
100m Bruços Laps	25m	**1:24.53**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:21.23***	*92.3%*	*1 Dez 2007*

LIMA, Raquel Maria - 1988

50m Livres	25m	**31.25**	442	5.Tempo final	***31.05***	*98.7%*	*19 Abr 2009*
100m Livres	25m	**1:09.85**	423	5.Tempo final	***1:07.91***	*94.5%*	*16 Mai 2009*
50m Costas	25m	**35.08**	447	5.Tempo final	***35.29***	*101.2%*	*22 Nov 2008*
100m Costas	25m	**1:19.52**	378	6.Tempo final	***1:17.38***	*94.7%*	*12 Mai 2007*
100m Livres Laps	25m	**1:08.74**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:07.61***	*96.7%*	*14 Dez 2008*

MOREIRA, Ana Isabel - 1992

200m Livres	25m	**2:36.96**	384	6.Tempo final	***2:35.97***	*98.7%*	*12 Nov 2006*
50m Mariposa	25m	**40.07**	259	7.Tempo final	***39.88***	*99.1%*	*30 Out 2005*
100m Mariposa	25m	**1:29.41**	251	6.Tempo final	***1:24.95***	*90.3%*	*18 Feb 2007*

OLIVEIRA, Maria Joao - 1995

100m Livres	25m	**1:07.18**	475	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:07.12***	*99.8%*	*19 Abr 2008*
100m Livres	25m	**1:08.09**	456	5. Tempo final			
200m Livres	25m	**2:24.33**	493	3.Tempo final	***2:27.28***	*104.1%*	*23 Nov 2008*
400m Livres	25m	**5:10.68**	460	3.Tempo final	***5:07.68***	*98.1%*	*24 Jan 2009*
100m Mariposa	25m	**1:15.34**	420	4.Tempo final	***1:14.74***	*98.4%*	*24 Jan 2009*
100m Mariposa Laps	25m	**1:16.64**	-	Estafeta4 x 100m Estilos, Tempo final	***1:16.33***	*99.2%*	*24 Mai 2008*

Estafetas

Masculinos	4 x 100m Livres	25m	**4:12.16**	430	5. Tempo final	Cardoso A., Cardoso R., Monteiro G., Moreira L.	
Masculinos	4 x 100m Estilos	25m	**4:40.38**	408	5. Tempo final	Cardoso A., Marques T., Cardoso R., Moreira L.	
Femininos	4 x 100m Livres	25m	**4:37.68**	468	8. Tempo final	Oliveira M., Cruz C., Azevedo S., Lima R.	
Femininos	4 x 100m Estilos	25m	**5:12.66**	432	7. Tempo final	Azevedo S., Dias I., Oliveira M., Lima R.	

III TORNEIO DE PROMOÇÃO PARA CADETES

02-Jun-2009 – 197km

No passado dia 30 de Maio de 2009, realizou-se na Piscina Municipal de Albergaria-a-Velha, o III Torneio de Promoção para Cadetes, organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro. Nesta prova participaram nadadores masculinos nascidos até 1997 e femininos nascidos até 1998. Este torneio teve a presença de 108 nadadores em representação 14 clubes. O S. C. Espinho apresentou-se com 20 nadadores, 13 masculinos e 7 femininos.

Como vem sendo hábito neste escalão, o clube espinhense esteve notável ao classificar-se em 1º lugar por equipas pela terceira vez consecutiva. Para isso contou com doze 1º lugares (o dobro do clube que ficou em segundo lugar), cinco 2º lugares e oito 3º lugares e obteve 29 recordes pessoais.

Ao nível individual, o destaque vai para quatro nadadores que obtiveram o principal lugar do pódio em todas as provas que participaram. Assim, André Costa, 1º lugar nos 200m Estilos e nos 100m Livres (Recorde Pessoal), Luís Soares, 1º lugar nos 200m Estilos (RP) e 100m Mariposa (RP), Catarina Lei, 1º lugar nas provas de 200m Estilos (RP) e de 200m Livres (RP) e Sandra Gomes, 1º lugar nos 100m Estilos (RP) e nos 100m Bruços (RP).

Nos femininos os restantes resultados também foram excelentes: Salomé Monteiro 2º lugar nos 50m Mariposa (RP) e 3º lugar nos 100m Costas (RP); Sara Castelo, 2º lugar nos 100m Bruços (RP) e 7º lugar nos 100m Livres (RP); Carolina Silva, 3º lugar nos 100m Estilos (RP) e 100m Livres (RP); Catarina Dias, 3º lugar 100m Mariposa (RP) e 4º lugar 100m Costas (RP) e Barbara Amorim, 5º lugar nos 100m Bruços (RP) e 7º lugar nos 100m Costas (RP).

Nos Masculinos os resultados foram, também bastantes positivos: André Silva, 1º lugar nos 100m Bruços (RP) e 3º lugar nos 200m Livres (RP); João Gomes 1º lugar nos 50m Mariposa (RP) e 3º lugar nos 100m Estilos (RP); Bernardo Costa, 2º lugar nos 100m Estilos (RP) e 4º lugar nos 100m Livres (RP); Ricardo Correia, 3º lugar nos 100m Bruços (RP) e 4º lugar nos 200m Livres (RP); Igor Oliveira, 3º lugar nos 100m Bruços (RP) e 10º lugar nos 200m Livres (RP); Bernardo Guedes, 4º lugar nos 200m Estilos (RP) e nos 100m Costas; Carlos Gomes, 4º lugar nos 50m Mariposa (RP) e 7º lugar nos 100m Livres; João Branco, 5º lugar nos 100m Estilos (RP) e 6º lugar nos 200m Livres (RP); Vasco Tavares, 6º lugar nos 100m Livres e 8º lugar nos 100m Costas (RP) e André Ramada, 12º lugar nos 100m Livres.

Nas Estafetas, o S. C. Espinho arrasou toda e qualquer concorrência. Nos 4x100m Estilos Femininos (RC) alcançou o 1º lugar com equipa composta por Salomé Monteiro (Costas), Catarina Dias (Mariposa), Sandra Gomes (Bruços) e Catarina Lei (Livres). Nos masculinos apresentaram-se duas equipas na estafeta de 4x100m Estilos, sendo a primeira constituída por Bernardo Guedes (Costas), Luís Soares (Mariposa), André Silva (Bruços) e André Costa (Livres) que subiram ao 1º lugar do pódio. A segunda equipa que ficou em 5º lugar foi composta por Rodrigo Monteiro (Costas), João Gomes (Mariposa), Bernardo Costa (Bruços) e João Branco (Livre

TORNEIO ANNP-TURBO

08-Jun-2009 – 338km

No passado fim-de-semana, 6 e 7 de Junho, o Sporting Clube de Espinho participou no Torneio ANNP-Turbo destinado ao escalão de Infantis. A prova teve lugar na Piscina Municipal da Póvoa de Varzim e foi organizada pela ANNP – Associação de Natação do Norte de Portugal.

Nesta prova os nadadores espinhenses nadaram extra-competição (não entrando na classificação) por esta ser exclusivamente uma prova destinada a clubes filiados na ANNP – Associação de Natação do Norte de Portugal.

O S. C. Espinho apresentou-se com duas nadadoras e cinco nadadores que participaram num total de 26 provas tendo batido 26 recordes pessoais.

Os destaques vão para João Baptista e Rui Cardoso que nos 200m Livres (Recorde Pessoal) e nos 400m Livres (RP), respectivamente, conseguiram obter TAC de acesso ao Campeonato Nacional de Infantis. Para além destas provas, João Baptista nadou os 100m Bruços (RP), os 200m Costas (RP) e foi desclassificado nos 200m Estilos, Rui Cardoso nadou os 400m Estilos (RP), 100m Costas (RP) e por motivo de lesão desistiu ao chegar aos 170m na prova de 200m Mariposa. Luís Soares, que tem sido uma agradável surpresa ao melhorar significativamente os seus tempos, nadou os 400m Livres (RP), 400m Estilos (RP), 200m Bruços (RP) e 100m Costas. William Norio Fukunaga nadou os 200m Livres (RP), 100m Mariposa (RP), 200m Estilos e 200m Bruços. Pedro Reis nadou os 200m Mariposa (RP), 200m Estilos (RP), 200m Livres e 100m Costas.

Nos femininos, com a ausência por lesão de Sofia Azevedo, participaram Carla Cruz que nadou os 400m Livres (RP), 100m Bruços (RP), 200m Costas (RP) e 400m Estilos e Teresa Aires que nadou nos 400m Livres (RP), 200m Bruços (RP), 100m Mariposa (RP) e 400m Estilos.

Serviu esta prova para os nadadores se poderem familiarizar com uma piscina de 50 metros como aquela onde se disputarão os Campeonatos Regional e Nacional de Infantis que decorrerão durante o próximo mês de Julho. Como se sabe estes nadadores treinam o ano inteiro em piscina de 25 metros.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.			Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996								
200m Livres	50m	**2:22.73**	399	EX	Tempo final			
200m Costas	50m	**2:42.15**	359	EX	Tempo final			
100m Bruços	50m	**1:28.91**	301	EX	Tempo final			
200m Estilos	50m	**NT**	-	DSQ	Tempo final			
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995								
400m Livres	50m	**4:47.90**	463	EX	Tempo final	***5:13.14***	*118.3%*	*28 Jun 2008*
100m Costas	50m	**1:14.64**	358	EX	Tempo final	***1:24.35***	*127.7%*	*17 Mai 2008*
400m Estilos	50m	**5:35.95**	409	EX	Tempo final			
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996								
200m Livres	50m	**2:32.98**	324	EX	Tempo final			
200m Bruços	50m	**3:24.64**	249	EX	Tempo final			
100m Mariposa	50m	**1:21.15**	249	EX	Tempo final			
200m Estilos	50m	**2:56.54**	293	EX	Tempo final			
REIS, Pedro Miguel - 1996								
200m Livres	50m	**2:27.71**	360	EX	Tempo final			
100m Costas	50m	**1:21.28**	277	EX	Tempo final			
200m Mariposa	50m	**3:06.65**	227	EX	Tempo final			
200m Estilos	50m	**2:51.45**	320	EX	Tempo final			
SOARES, Luis Miguel - 1995								
400m Livres	50m	**5:38.83**	284	EX	Tempo final			
100m Costas	50m	**1:30.88**	198	EX	Tempo final	***1:39.05***	*118.8%*	*27 Jun 2008*
200m Bruços	50m	**3:40.12**	200	EX	Tempo final			
400m Estilos	50m	**6:31.35**	258	EX	Tempo final			

Femininos			Pts.			Melhor tempo pessoal		
AIRES, Teresa Manuela - 1996								
400m Livres	50m	**5:27.07**	411	EX	Tempo final			
200m Bruços	50m	**3:19.80**	365	EX	Tempo final			
100m Mariposa	50m	**1:25.31**	302	EX	Tempo final	***1:29.84***	*110.9%*	*29 Jun 2008*
400m Estilos	50m	**6:09.85**	402	EX	Tempo final			
CRUZ, Carla Sofia - 1996								
400m Livres	50m	**5:16.27**	454	EX	Tempo final			
200m Costas	50m	**2:45.52**	451	EX	Tempo final	***2:59.63***	*117.8%*	*4 Jul 2008*
100m Bruços	50m	**1:32.07**	381	EX	Tempo final			
400m Estilos	50m	**6:04.00**	422	EX	Tempo final			

XXI TORNEIO CIDADE DE ESTARREJA

15-Jun-2009 – 74km

No passado dia 10 de Junho de 2009 o Sporting Clube de Espinho, a convite da Câmara Municipal de Estarreja, participou no XXI Torneio Cidade de Estarreja. A prova teve lugar pela última vez na velhinha Piscina Municipal de Estarreja. No próximo ano será realizada nas novas instalações da Piscina Municipal de Estarreja a inaugurar em Setembro próximo. Para esta inauguração o Vereador local abordou o dirigente do S. C. Espinho para que a Natação Sincronizada do S. C. Espinho estar presente.

Relativamente à prova, com classificação colectiva, o S. C. Espinho alcançou o 7º lugar, melhorando duas posições relativamente ao ano passado. Os oito nadadores que representaram o clube tigre, Ana Isabel Moreira, Inês Dias, Maria João Oliveira, Raquel Lima, Alexander Cardoso, Gonçalo Monteiro, Luís Moreira e Tiago Marques, valorizaram grandemente esta classificação, ao demonstrarem um espírito de grande sacrifício, devido às ausências de peso que não se apresentaram nesta prova.

Os nadadores que mais se destacaram nesta prova foram Alexander Cardoso, 4º lugar nos 100m Costas e Tiago Marques, 4º lugar nos 100m Bruços e 8º lugar nos 100m Estilos. Luís Moreira e Gonçalo Monteiro obtiveram o 10º lugar nos 50m Livres e 100m Mariposa, respectivamente. No feminino, Raquel Lima, Inês Dias, Maria João Oliveira ficaram em 6º lugar nos 100m Costas, 100m Bruços, 100m Mariposa, respectivamente. Maria João Oliveira ficou ainda em 7º lugar nos 200m Estilos e Isabel Moreira no 12º lugar nos 50m Livres. Nas Estafetas de 4x100m Livres tanto nos masculinos como nos femininos foi alcançado o 7º lugar.

Sporting Clube de Espinho

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
100m Livres	25m	**1:03.18**	397	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:02.90***	*99.1%*	*23 Mai 2009*
100m Costas	25m	**1:08.59**	398	4.Tempo final	***1:08.12***	*98.6%*	*21 Abr 2007*
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
100m Bruços	25m	**1:17.37**	417	4.Tempo final	***1:15.47***	*95.1%*	*23 Mai 2009*
200m Estilos	25m	**2:37.02**	381	8.Tempo final	***2:34.84***	*97.2%*	*10 Mai 2009*
MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
100m Mariposa	25m	**1:12.84**	327	10.Tempo final	***1:11.17***	*95.5%*	*24 Jan 2009*
MOREIRA, Luis Daniel - 1992							
50m Livres	25m	**28.62**	401	10.Tempo final	***27.83***	*94.6%*	*23 Mai 2009*

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
DIAS, Ines Ataide - 1994							
100m Bruços	25m	**1:26.01**	430	6.Tempo final	***1:21.37***	*89.5%*	*17 Feb 2008*
LIMA, Raquel Maria - 1988							
100m Costas	25m	**1:20.14**	369	6.Tempo final	***1:17.38***	*93.2%*	*12 Mai 2007*
MOREIRA, Ana Isabel - 1992							
50m Livres	25m	**34.47**	330	12.Tempo final	***33.96***	*97.1%*	*19 Abr 2009*
OLIVEIRA, Maria Joao - 1995							
100m Livres	25m	**1:07.46**	469	Estafeta4 x 100m Livres, Tempo final	***1:07.12***	*99.0%*	*19 Abr 2008*
100m Mariposa	25m	**1:16.74**	397	6.Tempo final	***1:14.74***	*94.9%*	*24 Jan 2009*
200m Estilos	25m	**2:48.77**	438	7.Tempo final	***2:51.04***	*102.7%*	*25 Jan 2009*

Estafetas						
Masculinos	4 x 100m Livres	25m	**4:12.57**	428	7. Tempo final	Cardoso A., Marques T., Monteiro G., Moreira L.
Femininos	4 x 100m Livres	25m	**4:44.83**	434	7. Tempo final	Oliveira M., Moreira A., Dias I., Lima R.

XIX FESTIVAL DE NATAÇÃO DO SC ESPINHO

24-Jun-2009

No próximo domingo, dia 28 de Junho, a Natação do S. C. Espinho realizará o seu XIX Festival de encerramento da época 2008/2009. A festa terá início às 20 horas, na Piscina Municipal de Espinho. Durante a festa haverá pequenas provas de Natação Pura englobando todos os escalões, exibições de todas as classes de Natação Sincronizada e um mini jogo de Pólo Aquático numa demonstração da diversidade de modalidades da disciplina de natação praticadas no Sporting Clube de Espinho.

NATAÇÃO DEU O SEU XIX FESTIVAL DE NATAÇÃO

29-Jun-2009

No passado domingo dia 28 de Junho realizou-se o "XIX Festival de Natação do SCE". Esta festa teve a participação de 90 nadadores da Natação Pura, Sincronizada e Pólo Aquático, que mostraram o trabalho desenvolvido durante a época 2008/2009 que termina a 31 de Julho.

O público, que encheu a bancada com cerca de 500 espectadores, assistiu a um espectáculo dentro de outro espectáculo, com as exibições de uma enorme beleza e cor das classes da Natação Sincronizada que deliciaram todos os presentes.

O Festival contou com a presença do Presidente do S. C. Espinho, Rodrigo dos Santos, e dos Vices-Presidentes, Ricardo Silva e David Jesus, do Presidente do Conselho Fiscal do Sporting Clube de Espinho, Dr. Jorge Alves, e do Vice-Presidente do Conselho Fiscal, Manuel Monteiro. Também estiveram presentes algumas personalidades ao mais alto nível da política do Concelho de Espinho.

No final do espectáculo, o SCE agraciou algumas entidades e personalidades que colaboram com esta secção e aproveitou, também, para homenagear alguns atletas que, de alguma forma, se destacaram durante a época que agora termina. Assim foram distribuídos os seguintes prémios:

Entidades/Personalidades homenageadas:

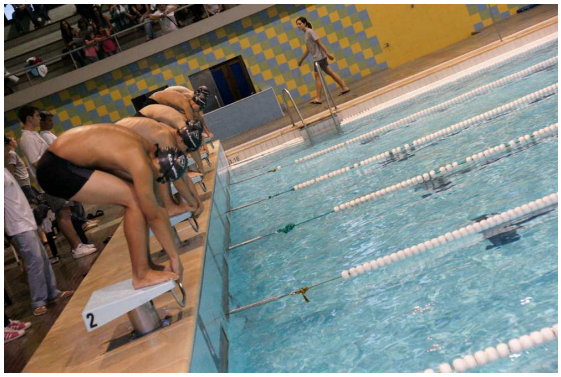
- Câmara Municipal de Espinho
- Junta de Freguesia de Espinho
- Junta de Freguesia de Anta
- Junta de Freguesia de Silvalde
- Solverde, S.A.
- Restaurante O Carriço
- Vantagem
- A Mercearia
- AIPAL
- Marisqueira Espinho Mar 2
- Tucha, Lda.
- Clínica de Arcozelo
- Rolespinho, Lda.
- Óptica de Espinho
- Casa dos Cereais
- Casa Sameirinho
- Casa Vitó
- Farmácia Higiene
- Avelino Pereira
- Ricardo Silva
- Eduardo Barbosa
- Manuel Freitas
- João Freitas
- Dr. Paulo Baptista
- Paula Costa
- Albertina Ataíde
- Filomena Figueiredo
- Luís Monteiro

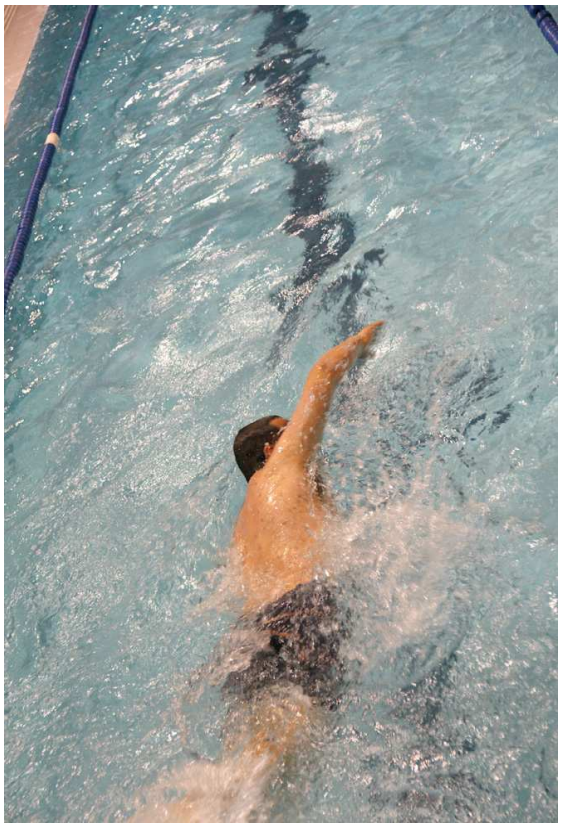
Homenagem da Secção do S. C. Espinho aos seguintes nadadores:

Nadador Revelação de Natação Pura – João Paulo Baptista

Nadador do Ano de Natação Pura – Pedro Costa

Nadadoras do Ano de Natação Sincronizada – Andreia Ferreira e Rita Freitas





Natação

CÂMARA MUNICIPAL DE ESPINHO
APOIA O DESPORTO

S. C. ESPINHO
Festival de

APOIA O
PISCINA

FELIPE COUTO 09

LUÍS SOARES EM 1º NA MEALHADA

25-Jun-2009 – 460km

Realizou-se no passado fim-de-semana, 21 e 22 de Junho, o IV Torneio de Promoção para o escalão de Cadetes. Esta prova foi organizada pela ANA – Associação de Natação de Aveiro e teve lugar na belíssima piscina da Câmara Municipal da Mealhada. Este torneio foi o último de quatro torneios que ocorreram durante a época de 2008/2009. A prova, por ser a última, teve um regulamento diferente das anteriores. Assim, a classificação individual consistia no acumular dos pontos relativos a um conjunto de provas obrigatórias por categoria.

A nível individual o maior destaque foi, sem dúvida alguma, para o nadador espinhense Luís Soares, da categoria B (nascidos em 1988), que alcançou confortavelmente o primeiro lugar do pódio ao ficar em 1º lugar nas provas de 50m Mariposa, 50m Livres e 100m Estilos e 2º lugar nas provas de 50m Costas e 50m Bruços. Na mesma categoria e nas mesmas provas, João Branco alcançou o 6º lugar, Rodrigo Monteiro o 8º lugar e Carlos Gomes o 22º lugar. Na categoria A (nascidos em 1997), no conjunto das provas de 100m Mariposa, Costas, Bruços, Livres e 200m Estilos, André Costa destacou-se ao alcançar o 2º lugar, com o 1º lugar nos 100m Livres e 200m Estilos, 2º lugar nos 100m Mariposa, 3º lugar nos 100m Bruços e 11º lugar nos 100m Costas. Na mesma categoria Bernardo Guedes ficou em 8º lugar, André Silva no 9º lugar, Bernardo Costa 11º lugar, João Gomes 12º lugar e Ricardo Correia no 15º lugar. Na categoria C (nascidos em 1999) e no conjunto das provas de 50m Livres, 50m Bruços, 50m Costas e 100m Estilos, Vasco Tavares alcançou o 9º lugar e o Igor Oliveira o 12º lugar. Na categoria B feminina, (nascidas em 1999), e no conjunto das cinco provas obrigatórias, 50m Mariposa, 50m Costas, 50m Bruços, 50m Livres e 100m Estilos, as nadadores que mais se destacaram foram Catarina Lei com o 2º lugar e Carolina Silva com o 3º lugar. Sara Castelo alcançou o 9º lugar e vem dado boas indicações de prova para prova.

Ainda no feminino mas na categoria A (nascidas em 1998) e no conjunto das provas de 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos, Sandra Gomes ficou em 10º lugar, Catarina Dias em 16º lugar e Salomé Monteiro em 18º lugar.

Conforme as últimas três edições, também nesta prova o S. C. Espinho alcançou confortavelmente o 1º lugar por equipas e nível individual os nadadores dos S. C. Espinho bateram 78 novos recordes pessoais em 86 resultados possíveis. Pode-se dizer que a época 2008/2009, em Cadetes, foi a época do Tigre.

Femininos

GOMES, Sandra Cristina - 1998

100m Livres	25m	**1:29.20**
100m Costas	25m	**1:49.87**
100m Bruços	25m	**1:45.20**
100m Mariposa	25m	**1:43.47**
200m Estilos	25m	**3:35.34**

DIAS, Catarina Ataíde - 1998

100m Livres	25m	**1:30.25**
100m Costas	25m	**1:35.15**
100m Bruços	25m	**1:52.64**
100m Estilos	25m	**3:31.35**

MONTEIRO, Salomé - 1998

100m Livres	25m	**1:27.15**
100m Costas	25m	**1:37.35**
100m Bruços	25m	**1:53.19**

100m Mariposa	25m	**1:41.71**

LEI, Catarina Filipa - 1999

50m Livres	25m	**38.02**
50m Costas	25m	**44.12**
50m Bruços	25m	**53.91**
100m Estilos	25m	**1:37.49**

SILVA, Carolina Rocha - 1999

50m Livres	25m	**39.68**
50m Costas	25m	**52.91**
50m Bruços	25m	**49.11**
100m Estilos	25m	**1:45.42**

CASTELO, Sara Ramos - 1999

50m Livres	25m	**42.37**
50m Costas	25m	**54.69**
50m Bruços	25m	**52.07**
100m Estilos	25m	**1:57.63**

Masculinos

COSTA, Andre Lima - 1997

100m Livres	25m	**1:10.06**
100m Costas	25m	**1:37.71**
100m Bruços	25m	**1:40.00**
100m Mariposa	25m	**1:30.11**
200m Estilos	25m	**3:01.88**

GUEDES, Bernardo - 1997

100m Livres	25m	**1:21.35**
100m Costas	25m	**1:33.08**
100m Bruços	25m	**1:47.48**
100m Mariposa	25m	**1:37.51**
100m Estilos	25m	**3:19.63**

SILVA, Andre Gustavo - 1997

100m Livres	25m	**1:20.84**
100m Costas	25m	**1:38.70**
100m Bruços	25m	**1:38.75**
100m Mariposa	25m	**1:47.57**
200m Estilos	25m	**3:23.12**

COSTA, Bernardo Ferro - 1997

100m Livres	25m	**1:25.70**
100m Costas	25m	**1:32.01**
100m Bruços	25m	**1:42.37**
100m Mariposa	25m	**1:48.20**
200m Estilos	25m	**3:25.43**

GOMES, Joao Pedro - 1997

100m Livres	25m	**1:23.28**
100m Costas	25m	**1:37.96**
100m Bruços	25m	**1:50.61**
100m Mariposa	25m	**1:41.70**
200m Estilos	25m	**3:22.00**

CORREIA, R. - 1997

100m Livres	25m	**1:22.39**
100m Costas	25m	**1:40.22**
100m Bruços	25m	**1:47.93**
100m Mariposa	25m	**1:43.09**
200m Estilos	25m	**3:31.69**

SOARES, Luis Filipe - 1998

50m Livres	25m	**33.85**
50m Costas	25m	**42.77**
50m Bruços	25m	**43.03**
50m Mariposa	25m	**36.23**

100m Estilos	25m	**1:24.27**

MONTEIRO, R. - 1998

50m Livres	25m	**37.71**
50m Costas	25m	**43.32**
50m Bruços	25m	**48.57**
50m Mariposa	25m	**44.79**
100m Estilos	25m	**1:34.46**

BRANCO, Joao Miguel - 1998

50m Livres	25m	**37.71**
50m Costas	25m	**49.29**
50m Bruços	25m	**48.57**
50m Mariposa	25m	**42.78**
100m Estilos	25m	**1:37.68**

GOMES, Carlos Alberto - 1998

50m Livres	25m	**43.86**
50m Costas	25m	**56.05**
50m Bruços	25m	**56.75**
50m Mariposa	25m	**47.45**
100m Estilos	25m	**1:551.34**

TAVARES, Vasco - 1999

50m Livres	25m	**42.50**
50m Costas	25m	**48.32**
50m Bruços	25m	**54.14**
100m Estilos	25m	**1:42.23**

OLIVEIRA, Igor - 1999

50m Livres	25m	**43.44**
50m Costas	25m	**1:00.49**
50m Bruços	25m	**53.65**
100m Estilos	25m	**1:52.81**

Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos

29-Jun-2009

Nos próximos dias 2, 3, 4 e 5 de Julho de 2009 o Sporting Clube de Espinho irá participar no Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos. A prova terá lugar na Piscina Olímpica de Coimbra.

Os convocados para esta prova são Alexander Cardoso, Ana Isabel Moreira, Ana Leonor Carvalho, Gonçalo Monteiro, Inês Dias, Luís Moreira, Maria João Oliveira, Raquel Lima e Tiago Marques.

Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos

06-Jun-2009 – 944km

Nos passados dias 2, 3, 4 e 5 de Julho, o Sporting Clube de Espinho participou no Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos. A prova teve lugar na Piscina Olímpica de Coimbra e foi organizada pelas Associações de Aveiro, Leiria e Coimbra.

Nos masculinos, o atleta que mais se destacou foi Tiago Marques que alcançou o 2º lugar nos 200 metros Bruços, o 3º lugar nos 100 metros Bruços e um 7º lugar nos 100 metros Livres. Gonçalo Monteiro obteve um 4º lugar na prova de 100 metros Bruços e um 10º lugar nos 100 metros Livres. Alexander Cardoso alcançou, na prova de 50 metros Costas, o 5º lugar e na prova de 50 metros Mariposa obteve um 9º lugar. Luís Moreira, ao nadar os 200 metros Livres, classificou-se no 6º lugar e na prova dos 100 metros Livres ficou em 13º lugar.

No feminino, as atletas que mais se destacaram foram Raquel Lima e Maria João Oliveira. Maria João Oliveira conseguiu alcançar o 3º lugar do pódio na prova dos 200 metros Livres, o 4º lugar nos 100 metros Mariposa e um 7º lugar nos 400 metros Livres. Raquel Lima ficou no 2º lugar do pódio nos 50 metros Costas e em 9º lugar nos 50 metros Livres. Inês Dias obteve o 4º lugar nas provas de 100 e 200 metros Bruços e o 5º lugar nos 50 metros Bruços. Ana Leonor Carvalho obteve o 7º lugar nos 50 metros Bruços e um 18º nos 50 metros Livres. Ana Isabel Moreira alcançou o 12º lugar nos 50 metros Livres e o 14º lugar nos 100 metros Livres. No final, a natação do S.C.Espinho arrecadou 9 recordes pessoais.

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
CARDOSO, Alexander Oliveira - 1992							
50m Costas	50m	**33.93**	393	19. Tempo final			
50m Mariposa	50m	**30.06**	467	26. Tempo final			
MARQUES, Tiago Andre - 1993							
100m Livres	50m	**1:05.35**	385	17.Tempo final	***1:04.50***	*97.4%*	*6 Jul 2008*
100m Bruços	50m	**1:18.18**	443	5.Tempo final	***1:18.21***	*100.1%*	*28 Feb 2009*
200m Bruços	50m	**2:57.59**	381	7.Tempo final	***2:53.69***	*95.7%*	*3 Jul 2008*
MONTEIRO, Goncalo Bastos - 1993							
100m Livres	50m	**1:06.59**	364	20.Tempo final	***1:08.09***	*104.6%*	*8 Jul 2007*
100m Bruços	50m	**1:23.24**	367	13.Tempo final	***1:23.26***	*100.0%*	*28 Feb 2009*

MOREIRA, Luis Daniel - 1992

100m Livres	50m	**1:00.75**	480	43.Tempo final	***1:02.19***	*104.8%*	*6 Jul 2008*
200m Livres	50m	**2:18.25**	439	30.Tempo final	***2:15.76***	*96.4%*	*4 Jul 2008*

Femininos			**Pts.**		**Melhor tempo pessoal**		
CARVALHO, Ana Leonor - 1992							
50m Livres	50m	**33.91**	364	39.Tempo final	***35.61***	*110.3%*	*1 Mar 2009*
50m Bruços	50m	**45.43**	307	16. Tempo final			
DIAS, Ines Ataide - 1994							
50m Bruços	50m	**39.51**	467	13.Tempo final	***40.24***	*103.7%*	*27 Feb 2009*
100m Bruços	50m	**1:26.25**	463	10.Tempo final	***1:23.57***	*93.9%*	*16 Mar 2008*
200m Bruços	50m	**3:05.37**	457	11.Tempo final	***2:57.43***	*91.6%*	*1 Mar 2008*
LIMA, Raquel Maria - 1988							
50m Livres	50m	**31.32**	462	30.Tempo final	***31.48***	*101.0%*	*7 Jul 2007*
50m Costas	50m	**36.29**	459	10.Tempo final	***36.73***	*102.4%*	*5 Jul 2008*
MOREIRA, Ana Isabel - 1992							
50m Livres	50m	**33.41**	381	38.Tempo final	***34.29***	*105.3%*	*18 Mar 2007*
100m Livres	50m	**1:12.77**	396	36.Tempo final	***1:15.04***	*106.3%*	*16 Jul 2006*
OLIVEIRA, Maria Joao - 1995							
200m Livres	50m	**2:32.69**	435	14.Tempo final	***2:30.32***	*96.9%*	*29 Jun 2008*
400m Livres	50m	**5:21.19**	434	17.Tempo final	***5:20.15***	*99.4%*	*17 Mai 2008*
100m Mariposa	50m	**1:19.26**	376	13.Tempo final	***1:15.65***	*91.1%*	*29 Jun 2008*

Campeonato Regional de Infantis

06-Jun-2009

Nos próximos dias 10, 11 e 12 de Julho de 2009 o Sporting Clube de Espinho irá participar no Campeonato Regional de Infantis. A prova terá lugar na Piscina Municipal de Oliveira de Azeméis (Piscina descoberta).

Os convocados para esta prova são Carla Cruz, Teresa Aires, João Baptista, Luís Soares, William Norio Fukunaga, Pedro Reis e Rui Cardoso.

CAMPEONATO REGIONAL DE NATAÇÃO DE INFANTIS

14-Jul-2009 – 195km

No passado dia 3, 4 e 5 de Julho de 2009, realizou-se o Campeonato Regional de Infantis na piscina (exterior de 50 metros) Paulo Pinto em S. João da Madeira. Este Campeonato teve a organização conjunta da Associação de Natação de Aveiro e da Associação de Natação de Coimbra.

O S. C. Espinho que participou com sete nadadores, cinco masculinos e duas femininas, tiveram uma participação de grande nível ao subir, com seis nadadores, vinte vezes aos três lugares do pódio. Destes sagraram-se Campeões Regionais por 11 vezes, Vice campeões por 7 vezes e 2 terceiros lugares.

Embora abaixo das suas reais capacidades por motivo lesão, Rui Cardoso, Infantil A (nascido em 1995) foi nos masculinos, o que mais se destacou ao arrecadar quatro títulos de Campeão Regional nos 400m Livres, 400m Estilos, 100 e 200m Mariposa e um quarto lugar nos 200m Livres.

Destaque vai também para a infantil A, Carla Cruz que se apresentou neste campeonato com a raça tigre ao obter três títulos de Campeã Regional nos 200m estilos, 100 e 200m Mariposa, Vice Campeã nos 100m Mariposa e um 4º lugar nos 100m Bruços. Teresa Aires, infantil A, foi vice campeã regional na prova dos 400m Estilos, 4ª nos 200m Bruços, 5ª nos 200m Estilos e 6ª nas provas de 100m Livres e 100m Bruços.

Nos Infantis B masculinos (nascidos em 1996), Pedro Reis, também se sagrou Campeão Regional por duas vezes nos 200 e 400m livres, Vice Campeão nos 100m Livres e 400m Estilos e um terceiro lugar nos 1500m Livres; João Baptista, foi Campeão Regional por duas vezes nos 100m Livres e 100m Bruços, Vice-Campeão nos 200m Estilos e terceiro lugar nos 200m Costas; William Norio Fukunaga, alcançou dois títulos de Vice-Campeão Regional nos 200m Bruços e 200m Mariposa, 3º lugar nos 100m Bruços, 4º lugar nos 100m Mariposa e 5º lugar nos 100m Costas; Luís Soares melhorou os seus tempos pessoais nas provas em que participou, tendo obtido o 8º nos 200m Livres e 19º nos 100m Livres.

Por fim, os nadadores espinhenses ao baterem 18 novos recordes pessoais, mais os resultados alcançados deixaram o técnico dos tigres Carlos Silva (Carlão) com uma enorme satisfação pelo trabalho que desenvolveu com estes magníficos nadadores, desde Setembro de 2008 até à data.

Masculinos			Pts.			Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996								
100m Livres	50m	1:03.88	413	2.	Tempo final			
200m Costas	50m	2:44.09	347	6.	Tempo final	*2:42.15*	*97.6%*	*7 Jun 2009*
100m Bruços	50m	1:25.73	336	1.	Tempo final	*1:28.91*	*107.6%*	*7 Jun 2009*
200m Estilos	50m	2:44.03	365	2.	Tempo final			
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995								
200m Livres	50m	2:17.32	448	7.	Tempo final	*2:26.42*	*113.7%*	*4 Jul 2008*
400m Livres	50m	4:55.49	428	3.	Tempo final	*4:47.90*	*94.9%*	*6 Jun 2009*
100m Mariposa	50m	1:09.42	397	1.	Tempo final	*1:17.90*	*125.9%*	*28 Jun 2008*
200m Mariposa	50m	2:41.96	347	1.	Tempo final	*2:50.22*	*110.5%*	*6 Jul 2008*
400m Estilos	50m	5:37.63	402	2.	Tempo final	*5:35.95*	*99.0%*	*7 Jun 2009*
FUKUNAGA, William Norio - BRA - 1996								
100m Costas	50m	1:27.33	223	13.	Tempo final			
100m Bruços	50m	1:35.22	245	6.	Tempo final			
200m Bruços	50m	3:24.42	250	7.	Tempo final	*3:24.64*	*100.2%*	*7 Jun 2009*
100m Mariposa	50m	1:22.40	238	7.	Tempo final	*1:21.15*	*97.0%*	*7 Jun 2009*
200m Mariposa	50m	3:04.28	235	4.	Tempo final			
REIS, Pedro Miguel - 1996								
100m Livres	50m	1:06.34	368	4.	Tempo final			
200m Livres	50m	2:26.59	368	4.	Tempo final	*2:27.71*	*101.5%*	*6 Jun 2009*
400m Livres	50m	5:08.53	376	3.	Tempo final			
400m Livres	50m	5:17.40	345	Passagens	1500m Livres, Tempo final			
800m Livres	50m	10:45.36	376	Passagens	1500m Livres, Tempo final			
1500m Livres	50m	20:05.57	393	3.	Tempo final			
400m Estilos	50m	5:56.31	342	3.	Tempo final			
SOARES, Luis Miguel - 1995								
100m Livres	50m	1:13.22	274	34.	Tempo final	*1:26.03*	*138.1%*	*14 Jun 2008*

200m Livres	50m	2:40.50	281	17.	Tempo final		

Femininos			Pts.			Melhor tempo pessoal		
AIRES, Teresa Manuela - 1996								
100m Livres	50m	1:12.44	401	12.	Tempo final	*1:16.75*	*112.3%*	*14 Jun 2008*
100m Bruços	50m	1:32.89	371	8.	Tempo final			
200m Bruços	50m	3:25.45	335	6.	Tempo final	*3:19.80*	*94.6%*	*7 Jun 2009*
200m Estilos	50m	2:56.50	399	11.	Tempo final	*3:00.70*	*104.8%*	*6 Jul 2008*
400m Estilos	50m	6:01.08	432	5.	Tempo final	*6:09.85*	*104.9%*	*7 Jun 2009*
CRUZ, Carla Sofia - 1996								
100m Costas	50m	1:15.07	490	1.	Tempo final	*1:25.47*	*129.6%*	*27 Jun 2008*
200m Costas	50m	2:41.36	487	1.	Tempo final	*2:45.52*	*105.2%*	*7 Jun 2009*
100m Bruços	50m	1:30.14	406	6.	Tempo final	*1:32.07*	*104.3%*	*7 Jun 2009*
100m Mariposa	50m	1:18.02	394	3.	Tempo final	*1:30.70*	*135.1%*	*14 Jun 2008*
200m Estilos	50m	2:43.15	506	1.	Tempo final	*3:00.20*	*122.0%*	*6 Jul 2008*

CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS EM S.J. MADEIRA

30-Jul-2009 – 195km

No passado fim-de-semana, de 24 a 26 de Julho de 2009, realizou-se, na Piscina Municipal de S. João de Madeira (50m), o Campeonato Nacional de Natação da categoria de Infantis. Nesta prova participaram 470 nadadores em representação de 91 clubes, oriundos de todo o país. O S. C. Espinho esteve mais uma vez presente. Em sua representação estiveram Carla Cruz; João Baptista e Rui Cardoso.

A nadadora feminina do S. C. Espinho, apesar da lesão contraída no Campeonato Regional e que praticamente a impediu de treinar nas últimas duas semanas, foi o elemento que melhor classificação alcançou. Ficou em 12º lugar nos 100 e nos 200 metros Costas e em 20º lugar nos 200 metros Estilos.

João Baptista, que não nadou as provas em que está mais à vontade (Costas), participou nos 100 e 200 metros Livres alcançando, respectivamente o 14º lugar (recorde pessoal) e o 23º lugar. Ainda assim este nadador, que ainda tem mais uma época no escalão de Infantis, tem tudo para ser um dos melhores a nível nacional no seu melhor estilo (Costas). Rui Cardoso, nadador com grandes potencialidades, apareceu neste Campeonato abaixo das suas reais capacidades obtendo o 26º lugar nos 100 metros Mariposa e 33º nos 400 metros Livres.

Neste Campeonato, mais uma vez se pode constatar que os nadadores espinhenses estão a pagar uma factura bastante alta por não poderem treinar, à semelhança dos seus adversários, em piscina de 50 metros e assim não poderem lutar com as mesmas armas dos restantes concorrentes.

Actualmente, a maioria das provas da natação a nível Nacional são disputadas em piscina de 50 metros. Exemplo disso são os Campeonatos Nacionais de Verão de Infantis, os de Verão de Juvenis e Absolutos, os Campeonatos Nacionais de Inverno de Juvenis, os Campeonatos Regionais de Verão de Infantis, os de Verão de Juvenis e Absolutos e os de Inverno de Juvenis, Juniores e Seniores. Pena é que a modalidade, na nossa cidade, esteja relegada para segundo plano, não lhe sendo postos à disposição os meios possíveis para tornar a equipa de natação do S. C. de Espinho uma equipa capaz de lutar pelos lugares cimeiros neste desporto.

Estiveram presentes em S. João da Madeira 470 nadadores, representando 91 clubes de todo o País. Estes vieram acompanhados pelos seus treinadores, delegados dos clubes, pais e amigos num total de aproximadamente 1000 pessoas. Se houvesse a possibilidade de em Espinho se

realizar um Campeonato desta natureza toda a cidade seria beneficiada, desde a hotelaria à restauração passando pelo comércio.

Masculinos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
BAPTISTA, Joao Paulo - 1996							
100m Livres	50m	1:03.58	419	14.Tempo final	*1:03.88*	*100.9%*	*12 Jul 2009*
200m Livres	50m	2:24.74	383	23.Tempo final	*2:22.73*	*97.2%*	*6 Jun 2009*
CARDOSO, Rui Oliveira - 1995							
400m Livres	50m	4:56.81	422	33.Tempo final	*4:47.90*	*94.1%*	*6 Jun 2009*
100m Mariposa	50m	1:11.21	368	26.Tempo final	*1:09.42*	*95.0%*	*11 Jul 2009*

Femininos			Pts.		Melhor tempo pessoal		
CRUZ, Carla Sofia - 1996							
100m Costas	50m	1:16.08	471	12.Tempo final	*1:15.07*	*97.4%*	*10 Jul 2009*
200m Costas	50m	2:43.60	467	12.Tempo final	*2:41.36*	*97.3%*	*12 Jul 2009*
200m Estilos	50m	2:45.50	484	20.Tempo final	*2:43.15*	*97.2%*	*11 Jul 2009*