

**ATLETA
REVELAÇÃO**

do **MÊS** de Fevereiro

da Associação de
Atletismo do **ALGARVE**



Catarina Marques

E ATLETA do Mês

CDQ

...

CDQ 1ª Equipa no Torneio “Helder Oliveira”

Torneio “Helder Oliveira”

Com a organização a cargo da Associação de Atletismo do Algarve e a presença de 14 clubes realizou-se no dia 12 de Março o Torneio “Helder Oliveira” deslocaram-se à pista de Faro 29 atletas do nosso clube.

Resultados dos nossos atletas:

5000 metros Marcha

1º Anabela Moreira, 2º Isa Patricio (Senior)
2º Natacha Domingos (Junior)
2º Nilson Tavares (Junior)
2º Paulo Revez, 3º Ricardo Castro (Senior)

4000 metros Marcha

1º Catarina Marques, 3º Olha Pokotylo, 4º
Jéssica Pereira, 6º Sandra Garcia (Iniciadas)
5º Melissa Sena, 7º Rafaela Sancadas, 8º Joana Santos (Infantis)
1º Artur Domingos, 2º A Cardoso (Iniciados)
1º Nuno Barros, 2º Rodrigo Marques (Infantil)

2000 metros Marcha

2º Xavier Bolotinha (Benjamim)

1000 metros Marcha

2º Cristiana Vieira, 7º Márcia Vieira, 8º Sofia Guedes, 10º Sofia Barros (Benjamins)



1500 mts:

1ª Valéria Santos, 4ª Francisca Farrajota -
11º João Silva, 12º Mussa Pereira (Seniores)

300 metros planos com a presença de; Isa Patricio, Natacha Domingos, Valéria Santos, Alexandre Voinea e Nilson Tavares

80 Mts Barreiras teve a participação de: Jéssica Pereira, Catarina Marques e Marta Faria.

Foi uma jornada disputada com algum vento que foi prejudicial principalmente nas provas de resistência.

Destaque para as boas prestações no GLOBAL.

X Grande Prémio de Bensafrim

13 de Março

1ª Valéria Santos, 2ª Francisca Farrajota, 3ª Isa Patricio (**Senior**)

1ª Anabela Moreira, 8º João Silva (**Veteranos**)

3º Artur X. Domingo (**Iniciados**)

4º Ricardo Castro, 5º Bruno Pessoa (**Sub-23**)

16º Joel Silva (**Benjamins**)

Classificação Coletiva

8º CDQ Centro Desportivo de Quarteira 62 pontos



4ª Equipa no Torneio de Saltos “Carlos Cabral”

Pista de Faro dia 12 de Março de 2011

Salto em Comprimento (Escalões)

6º Artur Domingos 97 INI CDQ 4,2

2º Ricardo Castro 91 S23 CDQ 4,5

4ª Vanessa Cardoso 96 INI CDQ 4,17 + 1,3

5ª Marta Faria 96 INI CDQ 4,12 + 2,3

19ª Sandra Garcia 97 INI CDQ 3,17 + 0,8

Salto em Altura

5º Artur Domingos 97 INI CDQ 1,25 *

Atleta teve de abdicar para entrar na Marcha.

Olha Pokotylo abdicou para a Marcha
Catarina Marques abdicou para Marcha

3º Alexandru Voinea 95 JUV CDQ 1,40

3º Mussa Pereira 89 S23 MOZ CDQ 1,65

“WWW.cdq.co.pt.”



5ª Equipa no Torneio de Lançamentos José Custódio

Pista de Faro dia 12 de Março 2011

Lançamento do Peso 4 Kg

1ª Vanessa M. Martins 89 S23 CDQ 11,22

6º André Vieira 97 INI CDQ 9,20

Peso de 3 Kgs

2ª Vanessa Cardoso 96 INI CDQ 8,56

4ª Marta Faria 96 INI CDQ 7,51

4ª Sandra Faria 94 JUV CDQ 8,1 – No Escalão

Lançamento do Peso de 7,260

Bruno Pessoa 89 S23 CDQ Sem marca mínima

Lançamento do Dardo 600 Gr

1ª Vanessa M. Martins 89 S23 CDQ 30,35

Lançamento do dardo de 500 Gr

Vanessa Cardoso 96 INI CDQ Sem Marca minima

Lançamento do Disco de 1 Kg

1ª Vanessa M. Martins 89 S23 CDQ 25,6

5ª Sandra Faria 94 JUV CDQ 18,8 – No Escalão

Lançamento do Martelo 3 Kgs

7ª Sandra Faria 94 JUV CDQ 20,1



4ª Equipa Senior M - Regional de Corta-Mato - Longo

Regional de Corta-Mato Longo disputou-se no dia 6 de Março 2011 na Pista de Cross das Açoteias

12º João Carvalheiro + 27º José Santiago + 34º Alvaro Cardoso + 35º Ricardo Castro

Ainda completaram a prova:

37º Mussa Pereira, 39º Luis Xavier, 40º Carlos Nathis, 47º Nuno Pires, 52º José Rafael, 54º Carlos Guerreiro, 56º Samuel e em 57º Bruno Pessoa



Anabela Moreira Campeã Regional Veterana Corta-Mato Longo

Campeonato Regional de Corta-Mato longo disputou-se em simultâneo com o Cross Internacional das Amendoeiras em flor.

Anabela Moreira foi a 4ª Regional e 1ª Veterana.

Classificação Individual Regional:

4ª Anabela Moreira
10º Valéria Santos
11º Isa Patricio

*Não completamos equipas por falta de uma atleta.

Regional de Juniores Femininos e Masculinos

14º Nilson Tavares
26º Jhon Landsberger

14º Natacha Domingos
17º Sandra Faria

EQUIPA COM MAIS ATLETAS

Mais um desafio cumprido;

EQUIPA com mais atletas em prova no Cross das Amendoeiras em FLOR foi o CDQ



Amendoeiras em Flor Jovem

Disputou-se em antecipação ao Cross das Amendoeiras provas para os escalões mais jovens.

Benjamins A

6ª Sofia Barros F 03BEN-A, 11ª Lara Ribeiro 03BEN-A, 14ª Violeta Bolotinha 06BEN-A

9º Xavier Bolotinha

Benjamins B

10ª Sofia Guedes F 01BEN-B, 11ª Cristiana Vieira F 01BEN-B
18ª Beatriz Querales F 00BEN-B, 21ª Márcia Vieira F 00BEN-B

Infantis

13ª Melissa Sena, 15ª Rafaela Sancadas, 29ª Ana Rodrigues, 32ª Margarida Sousa, 33ª Kadiatou Diallo, 34ª Joana Santos, 35ª Fatoumata Diallo

8º Filipe Guedes, 9º Nuno Barros, 11º Rodrigo Marques, 18º Guilherme Nobre

Iniciados

4ª Olha Pokotylo, 5ª Catarina Marques, 6ª Jéssica Pereira, 12ª Sandra Garcia, 17ª Marta Faria, 22ª Vanessa Cardoso

13º Marco Baião



Vitória do CDQ

Numa Terça-Feira de Carnaval com chuva levou a CML em colaboração com o CDQ mais uma Prova do Carnaval.

Benjamins A Fem

2ª Sofia Barros , 4ª Lara Ribeiro, 5ª Violeta Bolotinha

Benjamins B Fem

1ª Sofia Guedes, 2ª Cristiana Vieira, 3ª Beatriz Querales, 4ª Carolina Luz, 5ª Márcia Vieira

Benjamins A Masc

1º Diogo Neves, 2º Xavier Bolotinha, 4º Roberto Martins

Benjamins B Masc

3º Joel Silva

Infantis Fem

1ª Melissa Sena, 2ª Rafaela Sancadas , 3ª Joana Santos

Infantis Masc

1º Pedro Melo. 2º Filipe Guedes, 4º Rodrigo Marques, 5º Nuno Barros, 6º Guilherme Nobre

Iniciados Fem

1ª Catarina Marques , 3ª Jéssica Pereira, 4ª Olha Pokotylo, 5ª Sandra Garcia , 6ª Marta Faria

Iniciados Masc

1º Artur Domingos, 2º Rafael Neves, 4º Alexandre Cardoso

Juvenis Fem

2ª Sandra Faria 94JUV CDQ 1 2 5 5

Juniores Fem

1ª Natacha Domingos 93JUN CDQ 1 0 5 0

Séniore Fem

1ª Cecilia Shim, 2ª Isa Patricio

Veteranos Fem

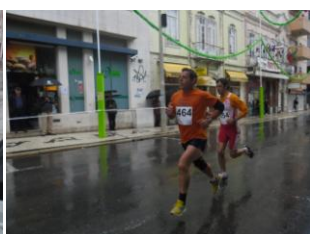
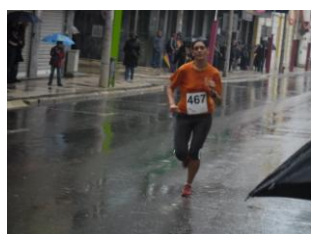
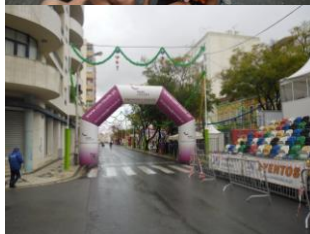
1ª Anabela Moreira

Séniore Masc

1º Nuno Neves, 4º Samuel Ramos , 5º Ricardo Castro, 6º Bruno Pessoa

Veteranos Masc

3º Fernando Pires, 7º João Silva ,8º Alvaro Cardoso



EU QUERO!

Treinos

Pista de Atletismo
Estádio Municipal de Quarteira
Seg. a Sexta; das 18.30 as 21.00

Ginásio e Preparação Física

Rua Raul Proença (Antiga GNR)
8125 Quarteira

Sede:
Rua da Palma 30-3
8125-240 Quarteira

Telefone:
289 108 443

Email:
cdquarteira@gmail.com

Treinadores:

Artur Domingos
Nelia Domingos
João Santos
Priscila Domingos

Deixem que envie umas breves palavras para um sócio e ATLETA em particular de seu nome; **Bruno Pessoa!**

Não é CAMPEÃO Regional, nem NACIONAL mas é aquilo que caracteriza o CDQ. EU QUERO! Correr mais tempo, QUERO lançar mais, QUERO aprender mais, QUERO, QUERO e QUERO!

Prémio eu QUERO do CDQ.

Artur Domingos



BRUNO PESSOA