

AGENDA

OUTUBRO

- 16 25 km Jumbo (Cascais-Alfragide); Meia-Maratona da Póvoa «Cego do Maio» (Póvoa de Varzim); G.P. Feira Stª Iria (Faro)
- 23 Meia-Maratona de Vila Franca de Xira; G.P. Reboleira (Amadora); Estafeta Concelho de Lagos; G.P. da Silva (Barcelos); Estafeta da Paz (Montemor-Vendas Novas); Escalada do Cerro de S. Miguel (Moncarapacho); Corrida do Monge (Sintra); G.P. Stª Amara da Boiça (Coimbra); G.P. Coop. Tempo Novo (Brandoa, Amadora)
- 30 Meia-Maratona de Fátima; Meia-Maratona de Albufeira; G.P. Cruz Quebrada (C.M. Oeiras)

NOVEMBRO

- 6 Meia-Maratona de Coimbra; Meia-Maratona das Castanhas (Vimioso); X Milhas do Guadiana; G.P. Azambuja; G.P. S. Martinho de Lordelo; Corrida Selenium - A.C.E. (Lisboa); G.P. Valejas (C.M. Oeiras)
- 13 Meia-Maratona da Nazaré; Meia-Maratona Jumbo (Maia); Estafeta S. Martinho; G.P. S. Paulo de Frades; G.P. Penha (Faro); Distrital de Rampa (Inatel - Coimbra)
- 20 G.P. Damaia (Amadora); G.P. Oeiras; Milhas Urbanas do Ateneu (Coimbra); Dupla Légua de Vermoil (Pombal); Distrital de Rampa (Inatel - Setúbal)
- 27 Maratona dos Descobrimentos Cidade de Lisboa; Meia-Maratona de Miranda do Corvo

Clube Xistarca

BOLETIM DE INSCRIÇÃO

Sócio Novo Clubes Xistarca
 Travessa Paulo Martins, 9
 1300 LISBOA
 363 36 05 — 362 19 85 Fax: 362 07 34

NOME _____
 MORADA _____
 LOCALIDADE _____
 CÓDIGO POSTAL _____
 CONCELHO _____ DISTRITO _____
 TELEFONE _____ SEXO — M F DATA DE NASCIMENTO _____
 PROFISSÃO _____
 HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: BÁSICO — SECUNDÁRIO — SUPERIOR —
 B. IDENTIDADE _____ DATA DE EMISSÃO: _____ ARQUIVO _____
 BENEFICIÁRIO DO SEGURO EM CASO DE MORTE: _____
 T-SHIRT: L M S NÚMERO DE VIZIS DE PRÁTICA SEMANAL _____ NÚMERO DE HORAS DE PRÁTICA DIÁRIA: _____

Junte-se a nós fazendo-se sócio do Clube Xistarca. Beneficie de algumas importantes vantagens e como prémio da sua adesão receberá um seguro de grupo, uma t-shirt do clube e um cartão de identificação. Basta preencher o boletim de inscrição que aqui publicamos, juntar um cheque ou vale postal no valor de 2.000\$00 e enviar ambos para a Sede do Clube.

Anuncie no Boletim

Clube Xistarca

Divulgue as suas provas ou os seus produtos nas páginas do Jornal Clube Xistarca.

TABELA

1 página 25.000\$00
1/2 página 15.000\$00

1/4 página 8.000\$00
rodapé 8.000\$00

TÉCNICO DESPORTIVO UMA CARREIRA COM FUTURO

Ser um profissional de desporto qualificado está agora ao alcance de qualquer um, através dos **novos cursos** de especialização que a Xistarca vem desenvolvendo desde o ano passado com assinalável êxito.



Ano lectivo 94/95:

- PREPARADOR FÍSICO
- AERÓBICA I
- AERÓBICA II
- NUTRIÇÃO DESPORTIVA
- MUSCULAÇÃO E CULTURISMO
- DIRECÇÃO DE GINÁSIOS E INSTALAÇÕES DESPORTIVAS
- MASSAGEM DESPORTIVA
- MASSAGEM VITAL-CORPORAL

CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS

- Trav. Paulo Martins - 9, 1300 Lisboa, tel. (01) 3633605/3621985
- Rua da cedofeita - 307, 2º Fte, 4000 Porto, tel/fax. (02) 2006407

Pretendo saber informações sobre o Curso: _____

Nome: _____

Morada: _____

Cod. Postal: _____ Tel.: _____

(cont. da pág. 9)

JOAO ENCARNACAO	VE2	2:12:44	AFONSO PINTO	SEN	2:18:31
MIGUEL COELHO	VE2	2:12:45	AVELINO RODRIGUES	VE2	2:18:31
ALEXANDRE GASPAR	VE2	2:12:55	JOAQUIM MACEIRA	VE4	2:19:35
JOSE SIMOES	VE1	2:12:58	SABINO CASEIRO	VE2	2:19:42
JOSE PRUDENCIO	SEN	2:13:03	MANUEL JARRETE	VE3	2:19:49
GERALDO LOURENÇO	VE4	2:13:04	JOSE CORREIA	SEN	2:20:02
JOAQUIM PEREIRA	VE3	2:13:05	JOSE LOPES	SEN	2:20:15
EUGENIO FERREIRA	SEN	2:13:08	VALTER PAIS	SEN	2:20:22
ARTUR CAETANO	VE1	2:13:11	VITORINO PENAS	VE2	2:20:24
ANTONIO AZEVEDO	VE4	2:13:21	CRISTINA SANTOS	JUF	2:20:58
MIGUEL OLIVEIRA	VE3	2:13:34	CARLOS CARVALHO	SEN	2:21:00
MIGUEL FERREIRA	SEN	2:13:35	ANTONIO DIAS	JUN	2:21:05
BENTO FERREIRA	VE2	2:13:37	ORLANDO MONTEIRO	JUN	2:21:12
ANTONIO CIPRIANO	VE2	2:13:40	ANTONIO COUTO	SEN	2:21:20
RUI LOPEZ	VE1	2:13:50	ANTONIO LOURO	SEN	2:21:26
SERAFIM MARQUES	SEN	2:13:56	VITOR RODRIGUES	VE1	2:21:27
DOMINGOS PENELO	SEN	2:14:02	SANDRA RAMOS	SEF	2:21:28
MIGUEL ANTUNES	SEN	2:14:03	ISILDA JORGE	JUF	2:21:29
PEDRO RODRIGUES	SEN	2:14:03	JOAO CARDOSO	SEN	2:21:33
BRUNO MARTINS	JUN	2:14:21	LUIS TORRAO	VE1	2:21:33
JOSE ROSA	VE4	2:14:28	CESALTINO BENQUELA	SEN	2:21:50
CARLOS PACHECO	VE2	2:14:36	CARLOS MENDES	JUN	2:22:31
JOSE GRACIANO	VE1	2:14:39	PAULO CASCAIS	SEN	2:23:27
HUGO MORAIS	VE2	2:14:41	JOAO PAÇO	VE2	2:23:28
FERNANDO CUNHA	VE1	2:14:43	EGAS BRANCO	VE4	2:23:31
JOAQUIM PAIVA	VE1	2:14:44	ANTONIO ALVES	VE4	2:23:31
JOAO PACHECO	VE2	2:14:46	JOSE LOULE	VE4	2:23:55
EUSEBIO CLEMENTE	VE3	2:14:52	ACACHO JORGE	SEN	2:24:00
JOAQUIM LOPEZ	SEN	2:15:01	CARLOS BENTO	SEN	2:24:07
JOSE DAVID	VE1	2:15:06	MANUEL PEREIRA	VE2	2:24:09
ANTONIO ALMEIDA	VE3	2:15:10	JAIMES SEQUEIRA	VE3	2:24:10
MANUEL SANTOS	VE4	2:15:11	LUIS DIONISIO	SEN	2:24:21
JOSE COSTA	VE4	2:15:17	LUIS MATIAS	SEN	2:24:34
MANUEL LOPEZ	VE2	2:15:18	JOSE DIONISIO	VE1	2:25:00
DOMINGOS QUINTAS	VE4	2:15:33	ANTONIO SILVA	VE4	2:25:01
ALFREDO FELGUEIRA	VE3	2:15:34	MANUEL XAVIER	VE4	2:25:16
CARLOS MOA	VE2	2:15:34	ANTONIO PASSO	VE3	2:25:18
REINALDO GOMES	VE2	2:15:35	JOSE VALERIO	VE2	2:25:56
JOAO MOJUNHO	VE3	2:15:35	JORGE FOLGADO	SEN	2:26:32
NORMANDO GERAL	VE3	2:15:36	MATOS CORREIA	VE3	2:26:40
MANUEL PEDRO	VE2	2:15:36	MANUEL SANTOS	VE2	2:27:07
ANTONIO NEVES	VE4	2:15:37	OSVALDO SIMOES	SEN	2:27:18
VALDEMAR PEIXOTO	VE1	2:15:37	HUMBERTO GONÇALO	VE1	2:27:58
JOAQUIM CARPELHO	VE2	2:15:37	RICARDO GASPAR	VE1	2:27:59
PEDRO TINOCO	SEN	2:15:38	FLORIANO CALVO	VE2	2:28:05
JOSE DUARTE	VE2	2:15:38	ALBERTO MARQUES	SEN	2:28:22
NELSON DUARTE	SEN	2:15:39	CARLOS ROLA	JUN	2:28:32
ANDY HUNSTONE	SEN	2:15:43	RUI FERREIRA	SEN	2:28:44
GABRIEL LOURINHO	VE4	2:16:02	MANUEL DIOGO	VE3	2:28:48
LUIS ANTONIO	VE2	2:16:03	JOAQUIM ALMEIDA	VE1	2:28:56
ALVARO SECA	VE4	2:16:06	JOAO MARTINS	SEN	2:29:50
MARCELINO LAVADO	VE1	2:16:13	VALTER PINHEIRO	VE3	2:29:55
ELSA PEREIRA	JUF	2:16:14	JOSE MARQUES	SEN	2:29:57
NUNO CAEIRO	JUN	2:16:14	JOSE RAMOS	SEN	2:30:05
HENRIQUE PEGAS	VE3	2:16:17	NUNO PEREIRA	JUN	2:30:25
JOSE SILVA	VE2	2:16:24	DAVID PINHEIRO	JUN	2:30:36
CIPRIANO SILVA	VE3	2:16:35	LINDO VEF	VEF	2:31:42
EMILIO CARREIRO	VE3	2:16:35	ALZIRA AFONSO	SEN	2:31:57
ANTONIO GOUVEIA	VE1	2:17:03	PEDRO GOMES	SEN	2:31:59
CARLOS TOMAZ	VE1	2:17:15	RUI SEABRA	VE2	2:33:25
ZELIO ANTUNES	VE2	2:17:15	MANUEL CHAVES	VE4	2:33:29
MARIO SILVA	VEF	2:17:26	JOSE MARQUES	VE1	2:33:59
LUCIANA VAZ	SEN	2:17:26	JOSE SEBASTIAO	VE4	2:34:16
FERNANDO FARINHA	VE3	2:17:29	EDUARDO NUNES	SEN	2:34:20
JULIO TAVARES	SEN	2:17:35	ANTONIO PIMPAS	VE2	2:36:38
WILBERT MCRAE	SEN	2:17:56	JOSE GIL	SEN	2:36:59
CARLOS SILVA	SEN	2:17:58	JOAQUIM LOURENÇO	VE2	2:37:09
ANTONIO COUTINHO	VE4	2:18:06	LUIS ARAUJO	SEN	2:37:12
CARLOS AGUIAR	VE2	2:18:30	ALFREDO DUARTE	SEN	2:37:13
			FERNANDO PALHAS	SEN	2:37:53