

Juvenis conquistam mais 8 tempos de acesso ao Campeonato Nacional

Entre os dias 6 e 8 de dezembro realizou-se na Piscina Carlos Manafai, em Sines, o Torneio Zonal de Juvenis (Zona Sul) e, no qual, o Clube de Natação do Montijo esteve muito bem representado com 3 atletas. André Baraona, Duarte Gonçalves e Tiago Lopes nadaram 15 provas, nas quais conseguiram conquistar mais 8 tempos de acesso ao Campeonato Nacional da categoria, bem como bater 9 recordes pessoais, 6 recordes de categorias do CNMJ e 1 recorde absoluto do Clube.

Nesta importante prova da época, participaram um total de 304 nadadores em representação de 63 clubes. Os atletas do CNMJ estiveram em grande destaque ao conquistarem 8 lugares no Top 10.

André Baraona conseguiu um 3º lugar na prova dos 200 metros costas e a 4ª posição nos 100 costas, tendo ainda conquistado o 5º lugar aos 200 mariposa, o 9º melhor tempo aos 100 mariposa e o 10º posto nos 200 estilos. Por seu lado, o atleta Duarte Gonçalves ficou na 9ª posição na prova dos 200 metros bruços e Tiago Lopes conquistou o 10º lugar, tanto nos 100 bruços como nos 200 bruços.



Infantis do CNMJ voltam a bater recordes pessoais no Torneio de Inverno

Foi na tarde de 8 de dezembro que se realizou o Torneio de Inverno de Infantis na Piscina de Santo António dos Cavaleiros, em Loures e, mais uma vez, os atletas do Montijo estiveram em grande destaque.

O CNMJ esteve representado por Inês Baraona, Tiago Correia, Tomás Parelho e Francisco Fernandes.



Nas 4 provas nadadas, os atletas do Clube de Natação do Montijo conseguiram bater 7 recordes pessoais, uma vez que para além dos recordes alcançados na distância completa da prova, melhoraram também os tempos de passagem. Destaque para Tiago Correia que conquistou mais um tempo mínimo de acesso ao Campeonato Zonal, na prova dos 400 livres, e para Tomás Parelho que conseguiu um 3º lugar na prova dos 200 metros bruços.

O Torneio de Inverno de Infantis contou com um total de 256 atletas que representaram 27 clubes.

Cadetes com 4 pódios no Torregri I em Setúbal

O Clube de Natação do Montijo esteve presente na prova de cadetes, Torregri I, com um total de 8 atletas: Miguel Caxaria, Santiago Medina, Helena Garrana, Paulo Silva, Tiago Garrana, Juan Milhomem, António Dias e Francisco Parelho. A Piscina das Palmeiras, em Setúbal, recebeu, nos dias 14 e 15 de dezembro, um total de 29 clubes que foram representados por 320 atletas.

Com excelentes prestações, os cadetes do Clube de Natação do Montijo nadaram, ao todo, 25 provas e conseguiram bater 21 recordes pessoais.

Destaque para o atleta Miguel Caxaria que conquistou 3 pódios. O cadete B do CNMJ conseguiu ficar em 1º lugar nas provas 50 metros mariposa/costas e 50 metros costas/bruços, e na 3ª posição nos 100 livres.

Destaque também para a estafeta composta por Paulo Silva, Juan Milhomem, Tiago Garrana e Francisco Parelho que conquistou um 3º lugar na prova de 4x50 estilos.



Infantis conquistam 4 tempos de acesso aos Campeonatos Zonal e Nacional

Nos dias 21 e 22 de dezembro decorreu no Complexo de Piscinas da Alapraia, no Estoril, o Torneio Nadador Completo de Infantis onde, o Clube de Natação do Montijo esteve muito bem representado por 2 atletas; estiveram presentes 187 atletas que representaram 27 clubes da Associação de Natação de Lisboa.

Os infantis A, Inês Baraona e Tiago Correia, obtiveram excelentes resultados com a conquista de mais 2 tempos mínimos de acesso ao Campeonato Zonal e outros 2 para o Campeonato Nacional.

Os atletas do Montijo conseguiram ainda bater 15 recordes pessoais nas 10 provas nadadas durante os dois dias. Isto tendo em conta que, para além dos recordes alcançados na distância completa da prova, os dois atletas melhoraram também os tempos de passagem aos 50 metros.

Atletas do CNMJ com 7 pódios no Torneio de aniversário da ANICentro

Foi no sábado, dia 11 de janeiro, que a ANICentro comemorou mais um aniversário, em Elvas. Na prova estiveram presentes 136 atletas de um total de 16 clubes.

Os 4 atletas que representaram o Clube de Natação do Montijo estiveram ao mais alto nível, ao conseguirem marcar presença no total das 8 finais da competição e subirem por 7 vezes ao pódio.



O atleta André Baraona conseguiu a mais alta classificação nas provas dos 100 Livres e dos 100 Costas. Também Tiago Lopes conseguiu chegar ao lugar mais alto do pódio, na prova dos 200 metros Estilos. O atleta do CNMJ conseguiu ainda um 2º lugar nos 100 Costas. Destaque ainda para Duarte Gonçalves que conquistou a 2ª posição nos 100 Bruços e um 3º lugar aos 100 Livres. Já Diogo Durães subiu ao 3º lugar do pódio aos 400 Livres e ficou em 4º lugar na prova dos 100 metros Livres.



Durante o Torneio de Aniversário da Associação de Natação do Interior Centro os atletas do Montijo conseguiram ainda bater 3 recordes pessoais, um 1 recorde de categorias e 1 recorde absoluto do CNMJ, bem como a conquista de um Tempo de Acesso ao Campeonato Nacional.

CNMJ presente no regresso do Meeting do Estoril

Os dias 11 e 12 de janeiro ficaram marcados com o regresso do Meeting Internacional do Estoril, na sua décima nona edição. O Clube de Natação do Montijo esteve presente nesta mítica prova com 3 atletas infantis, mais uma vez, com excelentes prestações.



Inês Baraona, Tiago Correia e Tomás Parelho conseguiram bater 10 recordes pessoais e alcançaram 6 tempos mínimos de acesso aos Campeonatos Zonais e Nacionais.

Os atletas do Montijo estiveram presentes em 5 finais A e 1 final B da competição. De destacar o 4º lugar conseguido por Tiago Correia na prova dos 200 metros e a 9ª posição aos 400L.



Destaque também para Inês Baraona que conseguiu conquistar a 4ª posição nas provas dos 200 e dos 100 mariposa. A atleta alcançou ainda um 5º lugar aos 100L.

No XIX Meeting Internacional do Estoril estiveram presentes 199 atletas que representaram 25 clubes

André Baraona ajuda ANL a conquistar a Taça Vale do Tejo

A 28.ª edição da Taça Vale do Tejo realizou-se, no sábado, dia 25 de Janeiro, na Piscina Municipal de Abrantes. O atleta do CNMJ, com um fantástico 3º lugar na prova dos 100 metros costas, ajudou a Associação de Natação de Lisboa a conquistar, pela quarta vez consecutiva, a Taça Vale do Tejo. Destaque ainda o treinador do Clube de Natação do Montijo, Rafael Baraona, que foi convidado pela Associação de Natação de Lisboa para fazer parte da equipa técnica que representou a ANL.



A Taça Vale do Tejo é a única prova nacional de seleções, destinada aos escalões de juvenis e infantis. Organizada pela Associação de Natação do Distrito de Santarém, a XXVII Taça Vale do Tejo contou com a participação de todas as associações nacionais de Natação.

A equipa da Associação de Natação de Lisboa alcançou o 1º lugar com um total de 408 pontos, logo seguida da seleção da Associação de Natação do Norte de Portugal com 403 e da equipa da Associação de Natação do Distrito de Leiria com 329 pontos.



Cadetes do CNMJ com 26 recordes pessoais no Regional de Clubes

A Piscina Municipal de Loures recebeu, nos dias 1 e 2 de Fevereiro, o Festival Regional de Clubes de Cadetes. Os atletas do clube do Natação do Montijo estiveram, mais uma vez, em destaque ao conseguirem bater 26 recordes pessoais.

Com brilhantes prestações, participaram na prova os atletas Helena Garrana, Tiago Garrana, Miguel Caxaria, António Dias, Paulo Silva, Juan Milhomem e Francisco Parelho. Destaque para o Cadete B Miguel Caxaria que conseguiu dois fantásticos terceiros lugares, nas provas de 100 livres e de 100 mariposa. Os atletas do CNMJ conseguiram ainda a conquista de mais 3 tempos de acesso aos campeonatos regionais da categoria.

No Festival Regional de Clubes de Cadetes participaram 24 clubes, que foram representados por um total de 220 atletas.



CNMJ vence VII Torneio Cidade de Montemor-o-Novo

O Clube de Natação do Montijo foi o grande vencedor da sétima edição do Torneio Cidade de Montemor-o-Novo, que se realizou no domingo, dia 2 de Fevereiro.



Os atletas do Clube de Natação do Montijo conquistaram 20 medalhas de Ouro, conseguidas por Tiago Correia aos 100 mariposa, 100 costas e 200 estilos; André Baraona aos 100 mariposa, 100 costas, 100 livres e 100 estilos; Duarte Gonçalves aos 100 braços; Rui Correia também aos 100 braços, 100 livres e 100 estilos; Inês Baraona aos 100 livres, 100 estilos e 100 mariposa; Tiago Lopes aos 200 estilos; Diogo Durães também aos 200 estilos; Sofia Pereira aos 100 costas e Tomás Parelho aos 100 estilos. Foram ainda conseguidas as medalhas de Ouro nas estafeta masculinas de 4x50 livres e de 4x50 estilos.



Já medalhas de Prata foram conseguidas 6, pelos atletas Tomás Parelho aos 100 braços; Sofia Pereira aos 100 mariposa; Tiago Correia aos 100 livres e Inês Baraona 100 costas, para além das conquistadas pelas estafetas masculinas a 4x50 livres e a 4x50 estilos.

De referir ainda as 16 medalhas de bronze, conseguidas por Tiago Lopes aos 100 mariposa e 100 costas; Diogo Durães aos 100 mariposa e 100 costas; Henrique Aguiar aos 100 braços e 200 estilos; Sofia Pereira aos 100 livres; Rita Costa aos 100 livres e 100 costas; Tomás Parelho aos 200 estilos e Duarte Gonçalves aos 200 estilos e 100 estilos.



Participaram ainda no torneio, com excelentes prestações, os atletas do Montijo Francisco Fernandes, Miguel Serafim, Margarida Brás, Alice Moreira e Bruno Pereira.

Representado por 16 atletas, o CNMJ conquistou a primeira posição do pódio com um total de 281 pontos, seguido do Clube Elvense de Natação com 177 e do Atlético Clube de Montemor-o-Novo com 172 pontos.



Para além das 42 medalhas e do 1º lugar do torneio, os atletas do CNMJ conseguiram ainda bater 50 recordes pessoais, 8 recordes de categorias do Clube e 1 recorde absoluto do CNMJ, bem como a conquista de 15 tempos de acesso aos Campeonatos Nacionais e Zonais.

No VII Torneio Cidade de Montemor-o-Novo participaram 160 atletas que representaram 10 clubes.

CNMJ no Meeting Internacional de Lisboa

O Centro Desportivo Nacional do Jamor recebeu, a 8 e 9 de Fevereiro, o Arena Meeting Internacional de Lisboa.

O Clube de Natação do Montijo fez-se representar da melhor forma, por 3 atletas que estiveram à altura desta importante prova internacional. André Baraona, Diogo Durães e Rui Correia nadaram um total de 8 provas, nas quais conseguiram bater 3 recordes pessoais, 9 recordes de Clube de Categorias e 4 recordes absolutos do CNMJ.



Destaque para o atleta Diogo Durães que conquistou um brilhante 8º lugar na Final A, dos 800 Livres.

No Arena Meeting Internacional de Lisboa estiveram em competição 80 clubes, 7 dos quais estrangeiros, que se fizeram representar por um total de 640 atletas.

Infantis batem 14 recordes pessoais no Regional de Clubes

O Torneio Regional de Clubes de Infantis realizou-se nos dias 22 e 23 de Fevereiro, na piscina Municipal de Loures e na Piscina de Santo António dos Cavaleiros. O Clube de Natação do Montijo esteve muito bem representado pelos atletas Francisco Fernandes, Inês Baraona e Tiago Correia. Nos dois dias, os três atletas do CNMJ nadaram um total de 11 provas, tendo batido 14 recordes pessoais, isto porque para além dos recordes alcançados na distância completa da prova, melhoraram também os tempos de passagem.

Destaque para um brilhante 2º lugar conseguido por Inês Baraona na prova dos 100 mariposa. De referir ainda o 4º lugar acaçado por Tiago Correia nos 400 metros livres.

No Torneio Regional de Clubes de Infantis participaram um total de 190 atletas que representaram 19 clubes.

Fora d'água com...

Rita Costa

CNMJ- Há quantos anos a natação faz parte da tua vida?

RC- Entrei com 3, agora tenho 20... portanto há 17. Mas a fazer competição comecei entre os 9 e os 11 anos.

CNMJ - Como surgiu a oportunidade de praticares natação de competição?

RC - Comecei a nadar no Barreiro e , na altura, o meu professor disse-me que eu tinha jeito, que gostava disto, que era a “melhorzinha” da piscina e recomendou-me ao Palmela Desporto. Fui lá experimentar, eles gostaram de mim e fiquei. Não comecei cá... tenho pena.

CNMJ - E há quanto tempo estás no Clube de Natação do Montijo?

RC - Desde 2012.

CNMJ - Qual foi, para ti, até este momento, a tua maior conquista?

RC - Tenho duas. Foi a primeira vez que fiz tempo para o Campeonato Nacional, lembro-me que foi em Coruche, mas já não me lembro do ano, acho que foi em 2013. E a outra foi quando subimos à terceira divisão pela primeira vez.

CNMJ - E a tua maior frustração?

RC - Neste momento é não conseguir treinar como queria. É não conseguir ajudar, nem sempre, nas provas porque não faço os meus tempos. É basicamente não conseguir, porque tenho uma vida completamente cheia e não consigo mesmo.

CNMJ - Para além dos treinos, como te preparas para as provas?

RC - Para além de ter cuidado com a alimentação e de me deitar cedo antes das provas, eu tenho um psicológico que acho que me ajuda muito. Eu orgulho-me muito disso e é um dos fatores que me ajuda.

CNMJ - O que é que sentes quando estás prestes a subir para o bloco de partida?

RC - Agora já não sinto muita coisa, mas dantes ficava com a barriga tipo borboletas. Agora é diferente, mas continuo a sentir aquele “nervosinho” do género: “Rafael (treinador) desculpa se isto não der”....

CNMJ - Tens alguma pista da "sorte"?

RC - Não... é qualquer uma.

CNMJ - E alguma em que não gostes de nadar?

RC - Sim a 4. Porque é o foco e eu não gosto de ser o foco. É muita pressão. Eu gosto das pontinhas que é para sair logo.

CNMJ - Qual é o teu melhor estilo?

RC - Costas.

CNMJ - Quais são os truques para conciliar a natação com a Universidade?

RC - É muito difícil... e neste momento não tenho capacidades para isso. Falando do secundário que foi onde eu consegui melhor conciliar, foi o psicológico que eu acho que foi o facto mais importante e mais poderoso em mim e é o querer. Do género: eu quero ir ao treino eu vou ao treino, eu quero estudar eu vou estudar... porque há tempo para tudo.

CNMJ - Natação até quando?

RC- Como diz o Rafael: até sempre! O Rafael diz que eu vou sair daqui com 80 anos... mas a nadar nas aulas dele!

CNMJ - Define natação numa palavra.

RC - É a minha vida. Porque apesar de já não ser “boa” , nunca vai deixar de ser parte de mim.

