Por Manuel Serrão

O NOSSO PORTO

OPORTO CITY RACE

Boa orientação na **Invicta**

Seiscentos participantes, entre profissionais, amadores e até crianças, percorreram as ruas do Porto no passado sábado, tentando "encontrar" o melhor caminho para cortar a meta no menor espaço de tempo.

Esta é já a segunda edição do Porto City Race, uma competição urbana de orientação pedestre, que, em 2012, "deixou" os vários parques do Porto – onde, até então, se realizavam as provas anuais de orientação – e se alongou a todo o espaço da cidade, com primazia pelo belíssimo centro histórico.

Este ano de 2013 foi a consagração do evento como uma prova que atrai todo o tipo de pessoas. Cerca de seiscentos participantes – o triplo dos do ano passado – entre homens, mulheres e crianças, profissionais e amadores, portugueses e, sobretudo, estrangeiros, não quiseram deixar de marcar presença num evento que angaria cada vez mais apaixonados.

Tudo começou às 10 horas da manhã. De fato desportivo ou em roupa de caminhada, mas sempre com a bússola e o mapa do Porto na mão, saíam os primeiros atletas do Pavilhão Rosa Mota. O programa previa a escolha de 12 percursos distintos, com quatro níveis de dificuldade, a alta competição, a média competição o percurso de lazer e o percurso turístico, mas todos eles incluíam os locais mais emblemáticos da Invicta, percorrendo bairros, ruelas, jardins e parques.

Joaquim Sousa e Andreia Silva, do Clube de Orientação do Centro foram os grandes vencedores desta segunda edição, apesar de competirem com muitos outros atletas, vindos de 11 países distintos.

Os embaixadores da prova, os ultra-maratonistas Telmo Veloso e Susana Simões e o ex-jogador do F. C. Porto e actual treinador de futebol, Domingos Paciência, também participaram na prova e mostraram-se encantados com este desporto que conquista cada vez mais adeptos em Portugal e no mundo.

O evento, que é organizado pelo Grupo Desportivo Quatro Caminhos em parceria com a Porto Lazer, terminou por volta das 13 horas, com a entrega de prémios. Para o ano há mais, e já há datas! O fim de semana de 4 e 5 de Outubro foi o escolhidos pela organização que, em parceria com a organização do London City Race, aspira criar, num futuro próximo, uma liga europeia de provas urbanas. Para já, as cidades apontadas por Fernando Costa, do Grupo Desportivo Quatro Caminhos, como potenciais interessadas em integrar esta liga europeia, são Londres, Barcelona, Edimburgo e, claro, o Porto.

Torneio de Golfe em Amarante

Amanhã, dia 18 de Maio, há torneio no Golfe de Amarante, na modalidade four ball, better ball. Inscrições de 20€ para sócios e 30€ para não sócios, com bar de campo incluído. Para tentar a sorte este fim de semana inscreva-se através do e-mail geral@golfedeamarante.com.

Decenio Spring-Summer

Está aí a nova colecção da Decenio para mulher. As propostas Primavera-Verão da marca apresentam silhuetas rigorosas e sensuais, em tons fluo ou pastel, criando peças que prometem ser ícones de elegância para as mulheres modernas.

CSI Ponte de Lima

De hoje até domingo Ponte de Lima recebe mais uma vez o Concurso de Saltos Internacional. O CSI Ponte de Lima assume-se cada vez mais como o maior evento desportivo equestre do Norte do país. As provas realizar-se-ão no recinto da Expolima e a entrada é livre.

Três em um no **MUUDA**!

Esta semana teremos um Sábado em cheio no espaço Muuuda.

O sucesso das edições anteriores impulsiona um novo workshop de maquilhagem, com Lucília Lara. Num ambiente íntimo e descontraído a formadora ajudará as participantes a compreender quais os cuidados básicos de higiene em função do seu tipo de pele, bem como as formas ideais de aplicar os produtos de maquilhagem adequados ao seu dia-a-dia. Um espaço do workshop será dedicado à importância das sobrancelhas na expressão do olhar. Segue-se a aplicação da maquilhagem propriamente dita, explicada passo-a-passo, para um resultado eficaz e duradouro. O preço do workshop é de 59€ e, caso leve uma amiga, tem um desconto de 10%. As participantes são aconselhadas a marcarem um programa para esse dia, para poderem mostrar-se aos outros com a maquilhagem perfeita.

E esse programa pode mesmo começar... no Muuda. É que, às 17h30, poderão participar num outro workshop, sobre a arte da comunicação, ministrado pela coach Helena Rollo. Neste workshop, aberto a todos os participantes, a ideia é compreender a importância de investir em si, descobrindo a importância da linguagem não verbal, nesta que é a era das imagens. O preço da participação é de 39€.

A parceria que o Muuda tem vindo a construir com a conceituada marca de cosméticos Mary Kay tem também datas marcadas para novas demonstrações. Este sábado dia 18, haverá demonstração às 11 horas e no dia 25 estão agendadas mais duas, às 11 horas e às 14 horas. Todas as demonstrações Mary Kay, que têm uma duração aproximada de 1 hora, são gratuitas, apesar de estarem sujeitas a inscrição através do mail info@muuda.com.