

RUTE COSTA

Rute Alexandra Pais Costa nasceu em 4 de Novembro de 1976 e é filha de António Alberto da Cunha Costa, antigo atleta e actual dirigente do Ginásio, e de D. Maria Helena Andrade Dias Pais.

É licenciada em Biologia pela Universidade de Coimbra (2000) e Mestre em Gestão Ambiental pela Universidade de Aveiro (2006).

Iniciou a sua carreira desportiva no Ginásio, aos 6 anos, tendo praticado Basquetebol (minis), Full Contact (na primeira fase da modalidade no clube, com Carlos Ramjanali) e Natação.

Mas a sua modalidade de eleição sempre foi o Remo, que presentemente ainda pratica na categoria de Masters, e na qual detém 40 títulos nacionais, conseguindo também uma carreira internacional relevante.



Actualmente pratica também Triatlo, Secção do Ginásio da qual foi fundadora em 2004 e vice-campeã nacional (escalão dos 30 aos 34) em 2006. É também responsável pelas classes de Remo de Lazer.

Sócia desde que nasceu, actualmente com o numero 292, é Secretaria Geral da Direcção desde 2006.

A Assembleia Geral do Clube elegeu-a Sócia de Mérito, em 1998.

Foi uma das pessoas responsáveis pela criação da Associação Nacional de Atletas de Remo (ANAR) em 2002 e a sua primeira Presidente da Direcção.



PALMARÉS • REMO



ÉPOCA 1991/92

Encontro Nacional Juvenis

Skiff - 1º Lugar

Regata Internacional de Macon

(França)

Skiff Juvenil - 6º Lugar



ÉPOCA 1992/93

Campeonato Nacional de Fundo

Double Júnior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Double Júnior - 1º Lugar

Double Sénior - 2º Lugar

Regata Internacional de Macon

(França)

Double Júnior - 4º Lugar

Campeonato do Mundo Júniores -

Oslo (Noruega)

Double - 16º Lugar



ÉPOCA 1993/94

Campeonato Nacional de Fundo

Skiff Júnior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Skiff Júnior - 1º Lugar

Double Sénior - 1º Lugar

Quadri Sénior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Ergometro

Júnior - 1º Lugar (record nacional)

Absolutos - 3º Lugar

Regata Internacional de Munich

(Alemanha)

Skiff Júnior - 8º Lugar

Coupe de la Jenesse - Hazewinkel

(Bélgica)

Skiff Júnior - 4º e 5º Lugar



ÉPOCA 1994/95

Campeonato Nacional de Fundo

Double Sénior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Skiff Sénior - 4º Lugar

Shell oito Sénior - 1º Lugar

Quadri Sénior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Ergometro

Absolutos - 1º Lugar (record nacional)

Regata Internacional de Piediluco (Itália)

Quadri Sénior - 2º Lugar

Regata Internacional de Paris (França)

Quadri Sénior - 3º Lugar

**Campeonato do Mundo Sub-23 -
Gronnigan (Holanda) Quadri Sénior -
8º Lugar**



ÉPOCA 1995/96

Campeonato Nacional de Fundo

Skiff Sénior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Skiff Sénior - 2º Lugar

Quadri Sénior - 3º Lugar

Campeonato Nacional de Ergometro

Absolutos - 2º Lugar

Taça de Portugal

Skiff Absolutos - 1º Lugar

Regata Internacional de Gent (Bélgica)

Double Sénior - 1º Lugar

2ª Regata Internacional de Gent (Bélgica)

Double Sénior - 2º Lugar

**Campeonato do Mundo Sub-23 -
Hazewinkel (Bélgica) Double Sénior -
15º Lugar**



ÉPOCA 1996/97

Campeonato Nacional de Fundo
Skiff Sénior - 2º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade
Skiff Sénior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Ergometro
Absolutos - 3º Lugar

Taça de Portugal
Skiff Absolutos - 1º Lugar

Regata Internacional de Colónia
(Alemanha)
Skiff Sénior - 12º Lugar

Regata Internacional de Munich
(Alemanha)
Skiff Sénior - 3º Lugar

Campeonato do Mundo Sub-23 -
Milão (Itália)
Skiff Sénior - 15º Lugar



ÉPOCA 1997/98

Campeonato Nacional de Fundo
Skiff Sénior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade
Skiff Sénior Ligeiro- 1º Lugar

Campeonato Nacional de Ergometro
Absolutos - 1º Lugar

Taça de Portugal
Skiff Absolutos - 1º Lugar

Taça do Mundo - Munich (Alemanha)
Double Sénior Ligeiro - 6º Lugar

Taça do Mundo - Lucerna (Suíça)
Double Sénior Ligeiro - 13º Lugar

Campeonato do Mundo Sub-23 -
Ioanina (Grécia)
Skiff Sénior Ligeiro - 4º Lugar

Campeonato do Mundo - Colónia
(Alemanha)
Double Sénior Ligeiro - 14º Lugar



ÉPOCA 1998/99

Campeonato Nacional de Fundo

Skiff Sénior - 1º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Skiff Sénior Ligeiro – 1º Lugar

Shel 2 S/Timoneiro Sénior – 1º Lugar

Double Sénior – 2º Lugar

Taça de Portugal

Double Absolutos – 2º Lugar

Regata Internacional de Colónia

(Alemanha)

Skiff Sénior – 1º Lugar

Campeonato do Mundo – St.

Catharines (Canadá)

Double Sénior Ligeiro – 22º Lugar



ÉPOCA 1999/2000 (Clube dos Galitos)

Campeonato Nacional de Fundo

Double Sénior – 1ºLugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Shell dois Sénior – 1ºLugar

Skiff Sénior - 3ºLugar

Campeonato Nacional de Ergometro

Absolutos – 1º Lugar (7:16)

Taça de Portugal

Skiff Absoluto – 1ºLugar

ÉPOCA 2000/2001 (Fernão Mendes Pinto)

Campeonato Nacional de Fundo

Skiff Sénior – 3ºLugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Skiff Sénior - 6ºLugar

Campeonato Nacional de Ergometro

Absolutos – 2º Lugar

Taça do Mundo – Sevilha

Skiff Sénior - 4º da repescagem



ÉPOCA 2001/2002 (Clube dos Galitos)

Campeonato Nacional de Fundo

Double Sénior – 1ºLugar

Campeonato Nacional de Ergometro

Absolutos – 2º Lugar

Regata Internacional de Gent (Bélgica)

Shell dois Sénior - 5º Lugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Shell dois Sénior – 1ºLugar

ÉPOCA 2002/2003 (Clube dos Galitos)

Campeonato Nacional de Ergometro

Absolutos – 3º Lugar

Campeonato Nacional de Fundo

Skiff Sénior – 3ºLugar

Encontro Nacional Universitários

Skiff - 1º Lugar

Double – 2ºLugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Shell oito Sénior – 1º Lugar

Shell 2 S/Timoneiro Sénior – 2º Lugar

Shell 4 S/Timoneiro Sénior – 2º Lugar

Taça de Portugal

Skiff Absoluto - 1º Lugar

ÉPOCA 2003/2004

Campeonato Nacional de Fundo

Double Sénior – 4ºLugar

Encontro Nacional Veteranos

Skiff - 1º Lugar

Double Misto – 1ºLugar

Campeonato Nacional de Velocidade

Quadri Sénior – 4º Lugar

Skiff Sénior – 2º Lugar

Taça de Portugal

Skiff Absoluto - 4º Lugar

ÉPOCA 2004/2005

Campeonato Nacional de Fundo

Skiff Sénior – 3ºLugar

Encontro Nacional Veteranos

Skiff - 1º Lugar

Double Misto – 1ºLugar



Taça de Portugal
Skiff Absoluto - 2º Lugar

ÉPOCA 2005/2006

Campeonato Nacional de Fundo
Double Sénior – 1ºLugar

Encontro Nacional Veteranos Inverno
Double – 1ºLugar

Campeonato Nacional de Velocidade
Shell dois Sénior – 1ºLugar
Skiff Sénior – 6ºLugar

Taça de Portugal
Skiff Absoluto - 2º Lugar

Encontro Nacional Veteranos Verão
Double –1º Lugar

ÉPOCA 2006/2007

Campeonato Nacional de Ergometro
Masters A – 1º Lugar

Encontro Nacional Veteranos Inverno
Skiff – 1ºLugar
Double Misto – 1ºLugar

Encontro Nacional Veteranos Verão
Skiff – 1º Lugar
Double scull – 1º Lugar
Shell 8 Masc. (timoneira) – 3º Lugar

Campeonato do Mundo de Masters
Zagreb (Croácia)
Skiff – 2ª da Eliminatória e 7ª da Geral
(36 concorrentes)

RESUMO

Campeonatos Nacionais
40 Títulos; 9 2ºs Lugares; 8 3ºs Lugares

Taças de Portugal
4 Vitórias em Skiff

Regatas Internacionais
15 Presenças
2 Medalhas de Ouro; 2 de Prata; 2 de Bronze

Campeonatos do Mundo
8 Presenças – 1 Júniores; 4 Sub-23; 2 Séniores;
1 Masters

