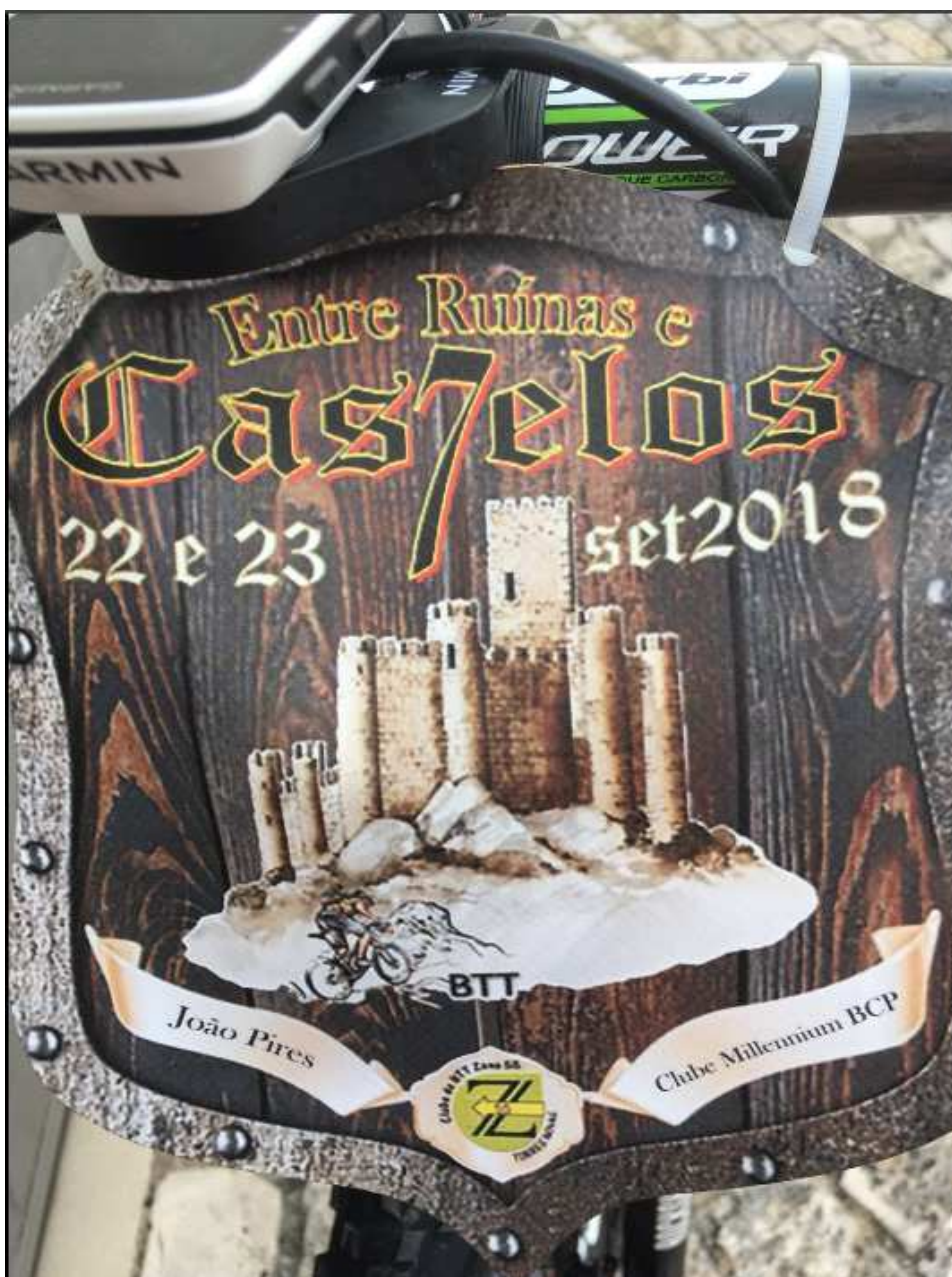


## Entre Ruínas e Castelos

A 7ª edição da Rota dos Castelos, realizada na Beira Litoral entre os dias 22 e 23 de Setembro, contou este ano com a presença do associado João Paulo Pires, que a solo percorreu os 148km em duas etapas guiado por GPS e em autonomia total.

Relato João Paulo Pires.



Este foi o maior desafio que me propus este ano fazer, tinha há já uns tempos maturado a ideia de fazer uma prova de BTT de dois dias, queria essencialmente testar os meus limites e esta sendo uma prova sem cariz competitivo, achei que seria o ideal para este meu desafio pessoal.

A prova teve o seu início em Penela junto ao Castelo e seguia durante 75km até perto de Soure, mais precisamente até ao Palace Hotel & Spa Termas do Bicanho.



Esta era uma prova que deveria ter sido feita em equipas, em autonomia total e guiada apenas por GPS, no entanto como não consegui arranjar parceiro e não conhecia ninguém que estava inscrito na prova, decidi fazer a mesma sozinho, acompanhando vários grupos que seguiam a ritmos parecidos com o meu.

Na primeira etapa tínhamos como primeira dificuldade, a subida ao [Castelo de Gemanelo](#).

De seguida descemos até à Vila Romana do Rabaçal para voltarmos a subir até à Aldeia de Chanca. A partir daí foi sempre a descer até às [Buracas de Casmilo](#).

Aqui acabaram as grandes dificuldades do dia, foi praticamente a rolar sempre em conjunto com um grupo de 7 companheiros até às [Ruínas de Conímbriga](#). Foi aqui que me separei dos companheiros de aventura, eles pararam para repor energias e eu segui sozinho a caminho de Condeixa-a-Nova, estávamos perto do Km 30.



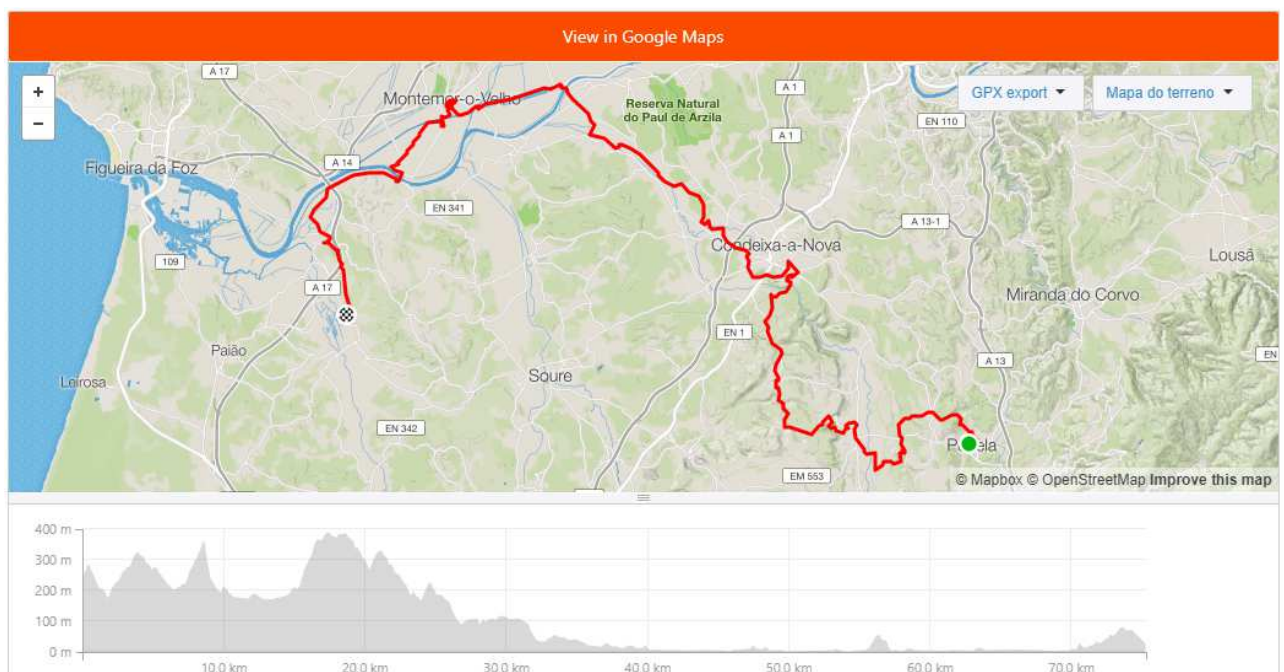
Sempre em ritmo mais acelerado, a aproveitar o bom terreno de terra batida, atravessando o Rio Mondego e os seus Arrozaiz, depressa cheguei à vila de Montemor-o-Velho, onde passaria por dentro do [Castelo](#), isto já ao Km 56, foi aqui que fiz a minha primeira paragem, ficavam a faltar perto de 20Km para o final.

Perto do Km 62, segunda paragem junto à Praia Fluvial de Ereira.

Daqui para a frente foi novamente a rolar até perto do Km 70, onde começava a subida final até ao Hotel onde finalizava a etapa do dia.

Para espanto meu, fui o primeiro a chegar à “meta”!

Dados da etapa:





Pormenor engraçado agora, mas que na altura não teve graça nenhuma, foi o facto de ter feito toda a etapa com um par de sapatilhas de corrida nos pedais de encaixe da bicicleta uma vez que me tinha esquecido dos sapatos de encaixe no Hotel!

Na segunda etapa, não havia hora de partida, cada um podia sair para a etapa assim que estivesse despachado.

Saí por volta das 8:15 e já muitos se “tinham feito à estrada”! A etapa tinha um perfil totalmente oposto ao primeiro dia, rolante no início e com as dificuldades das subidas, todas concentradas a partir do meio da etapa para a frente.



Começamos por passar pelo [Castelo de Soure](#), ao Km 15, foi aqui que voltei a ficar sozinho, não consegui encontrar ninguém com um ritmo igual ao meu e com o cansaço do 1º dia estávamos todos a andar mais devagar.

Continuámos sempre por estradas de terra batida até à Vila de Pombal e ao seu [castelo](#) no topo da vila.



As dificuldades começavam aqui, íamos entrar na Serra do Sicó, uma subida que parecia interminável, de mais de 4km.

Subida Total Sicó

4.4 km at 7.8%



## Segment Stats

Type: Ride  
Distance: 4,4 km  
Elev Gain: 357 m  
Elev Change: 343 m  
Avg Grade: 7.8 %  
Max Grade: 17.7 %  
Climb cat: 2  
VVOM: 8.19  
Min Elevation: 188 m  
Max Elevation: 531 m

Daqui para frente começávamos a descer até à Vila Santiago da Guarda, com a sua [Torre de Vigia](#), o único monumento de arquitetura Manuelina do Concelho de Ansião.

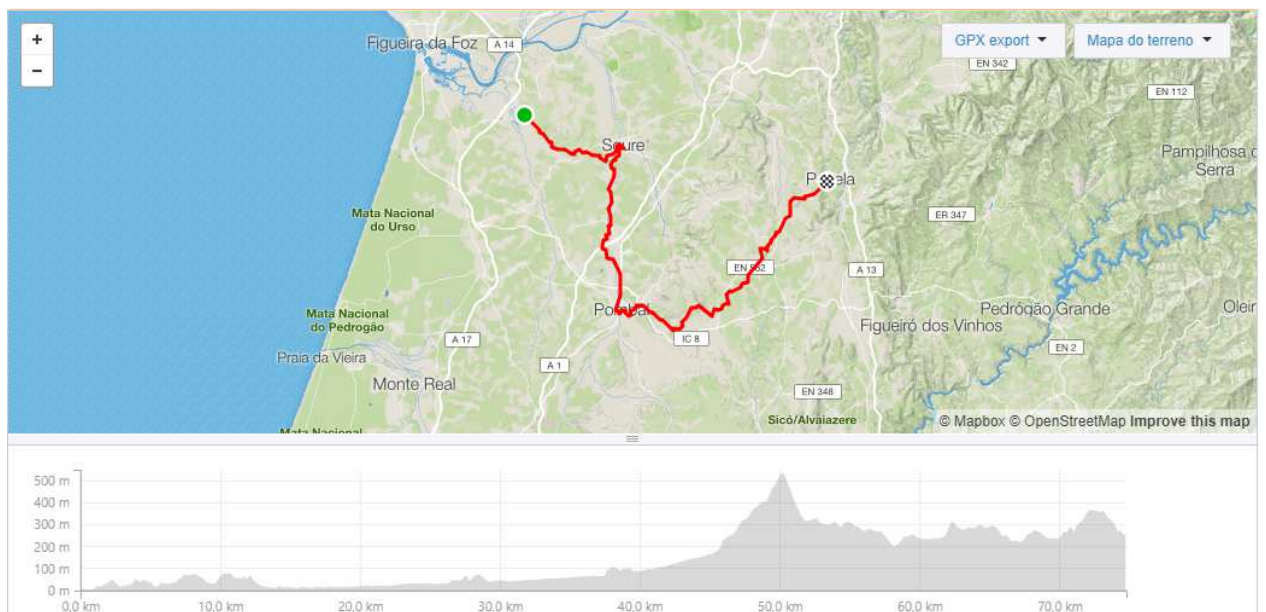
A próxima paragem seria no [Miradouro dos Moinhos do Outeiro](#), assim que se saía de Santiago da Guarda, começávamos a subir até este miradouro. Aqui estávamos no Km 62.

A partir daqui é que se complicou, o cansaço acumulado de dois dias de prova começou a fazer-se sentir e o sobe e desce constante em terreno rochoso não ajudava a que os km passassem!

A última dificuldade do dia estava a pouco mais de 4km do final da prova, uma subida de cerca de 2 Km que nos levaria até à Aldeia de São Sebastião, foi aqui que fui ultrapassado por um atleta, estava exausto e não consegui sequer tentar acompanhar o ritmo dele. Finda a subida era sempre a descer até ao Pavilhão Multidesportivo de Penela.

Como “resultado” da segunda etapa, fui o 2º a chegar ao fim.

Dados da etapa:



74,75 km  
Distância (?)

5:19:05  
Tempo de movimento

1.468 m  
Elevação (?)

143 W  
Potência média estimada

2.744 kJ  
Consumo de energia

	Média	Máx.	Mostrar mais
Velocidade	14,1km/h	47,5km/h	



<http://rotadoscastelosbtt.blogspot.com/>