

## Granfondo de Torres Vedras / Montejunto

**Associados Paulo Fonseca, Américo Ferreira e João Pires marcaram presença no dia 6 de setembro nesta prova de estrada com particular destaque para mais um pódio do Paulo Fonseca**

### Relato Paulo Fonseca - Granfondo - 3º Classificado Master C

Nestes tempos atípicos que vivemos, com incertezas e restrições quanto à realização de eventos desportivos, é com grande satisfação que participei no Granfondo Torres Vedras/Montejunto.

Mais importante que qualquer resultado, o rever amigos que partilham do mesmo gosto pelas bicicletas, poder confraternizar e trocar impressões de forma sã e amistosa é este o maior troféu!!!

Quanto à prova em si correu-me muito bem!

Conhecia bem o percurso e sabia da importância de conseguir um posicionamento no grupo naquela fase inicial, coisa que não é fácil. Muito tempo a rolar a 50 km/h por estradas nem sempre bem conservadas, muitos furos, algumas rodas partidas... Enfim um grande stress até chegarmos ao Vimeiro onde surgiram as primeiras dificuldades.

A partir daqui o grupo segmentou-se e consegui estabilizar após a Lourinhã, num grupo bastante numeroso 50/60 atletas, este era o 2º grupo da corrida. Nos quilómetros seguintes em direção ao Bombarral, Cadaval e Pragança, resguardei-me e deu para respirar um pouco e ganhar fôlego para as dificuldades que se aproximavam.

A subida da Serra do Montejunto por Pragança (montanha 2ª cat.) iniciou-se e procurei manter um ritmo forte, mas sem passar o limiar, assim pensei, assim fiz. Daquele grupo numeroso destacamo-nos 5/6 elementos.

Seguia-se a Subida da Ereira (montanha 3ª cat.) poucos quilómetros à frente, voltei a forçar um pouco e fui sempre ganhado posições e passando atletas que tinham descaído do grupo da frente.

Depois de descer a Ereira em direção à Merciana começamos a apanhar vento frontal, assim foi até ao Sobral de Monte Agraço (montanha 4ª); aqui formou-se um grupeto de 6 em que fomos colaborando entre todos a puxar.

No Sobral reabasteci líquidos para o que faltava e não era pouco. Rolamos uns quilómetros até ao Gradil onde voltamos a ter contagem de montanha de 4ª, e onde se começou a sentir bastante calor.

Daqui em diante, apesar de faltarem poucos quilómetros, faltando passar ainda a Chança (montanha de 4ª cat.) e a serra da vila (montanha de 3ª cat.), foi necessário fazer alguma gestão em que a colaboração do grupo foi fundamental.

Foram pouco mais de 4:30h para fazer aproximadamente 150 km com muita montanha onde me senti bastante bem.

Resultado foi um 40º lugar à Geral e um saboroso 3º no escalão Master C.

Classificações: <https://resultados.stopandgo.pro/362/Individual>

Dados do Strava: [Granfondo Torres Vedras - 3º lugar master 50 | Volta de bicicleta | Strava](#)

Distância: 147,70km

Tempo: 4:34:53

Acumulado Subida: 2.264m

Velocidade média: 32,2km/h

Velocidade máxima: 70,2km/h

Ritmo cardíaco médio: 155bpm

Ritmo cardíaco máximo: 191bpm

Cadência média: 84



## Relato Américo Ferreira - MédioFondo

Após ano e meio de interrupção de competições - a última tinha sido em 8 de março de 2020, no BTT de Grândola, foi bom envergar o jersey do nosso Clube Millennium bcp num evento de grande notoriedade.

No dia anterior, para evitar contratempos antes da competição, fui levantar toda a documentação e logo aí fiquei bastante satisfeito com o rigor da organização, que não permitia o acesso ao secretariado sem antes confirmar a situação relativamente ao Covid-19, que no meu caso foi bastante simples pois bastou mostrar o certificado digital de vacinação.

Aproveitei para fazer um reconhecimento ao percurso de carro, que veio a confirmar as ideias que já tinha formado quando analisei o mesmo via "Strava" - era tão exigente que não dava para facilitar nos andamentos até ao início das terríveis subidas.

No dia da prova acordei 2h30 antes da partida e com muita calma tomei um bom pequeno-almoço em casa, sem alterações ao habitual.

Cheguei ao local da prova 40 minutos antes da partida, o suficiente para confirmar se estava tudo bem com a "bike" e dirigir-me à minha "box" de partida.

A partida foi dada na hora prevista e logo percebi que o andamento inicial era bem mais rápido do que tinha planeado, mas em pelotão acabamos por ir um pouco na "onda". Só quando apareceu a primeira subida mais séria, por volta do km 10 é que reduzi o esforço para a minha zona de conforto - situação que fui mantendo até aos 66 km, onde teve início a subida de Montejunto de 2ª categoria e a partir daí seria o que o corpo permitisse.

Fiz a subida com muitos ciclistas por perto - todos nós em andamento moderado, pois não seria a única subida a ultrapassar.

A descida foi também ela exigente, face às irregularidades na estrada provocadas pelas raízes das árvores - contudo a organização tinha todas as zonas bem sinalizadas e nas mais perigosas, tinha uma pessoa com a bandeira amarela a alertar-nos para reduzir a velocidade.

Antes da 2ª subida, Ereira de 3ª categoria, tive a sorte de "aproveitar a roda" dum grupo de ciclistas que imprimiam boa velocidade - acima de 35 km/hora, que muito me ajudou pois eram cerca de 10 km com vento contra...

Na subida, o corpo reagiu bem à adversidade e até deu para brincar com um grupo de pessoas que estavam a aplaudir-nos, tendo-lhes perguntado se alguém me podia emprestar 2 dentes para meter no carreto, por forma a ser mais fácil a subida, acharam graça e aplaudiram!

Mantive-me sempre bem hidratado e alimentado, tendo chegado a Torres Vedras ainda com bom nível de forças - tendo terminado este MedioFondo de 106 km, com D+ 1454, obtendo o 201ª lugar da geral, 9º do meu escalão de idade (60/69) e 3h51:31.

Satisfeito por concluir esta prova e com vontade de repetir.





## Relato do João Pires - MédioFondo

Ao final de tanto tempo finalmente uma prova de ciclismo.

Já andava com saudades de sentir a adrenalina de partir em pelotão.

A partida foi de loucos, parti no 2º grupo e não me lembro de andar tão rápido durante tanto tempo.

Chegámos ao Vimeiro com uma média superior a 35km/h o que mostra bem a loucura que ia toda gente.

O ritmo manteve-se sempre alto até ao início da subida para o Montejunto e que subida, cerca de 5km de uma dureza enorme.

O esforço feito no início para me manter naqueles ritmos fez-se pagar na subida onde as cãibras começaram a dar sinal.

Passada a subida, o único ponto fraco da organização, a falta de águas/isotónico no final da subida de Montejunto.

A descida fez-se devagar, como sempre 😊, e foi a recuperar e a gerir até à meta.

Deixo o resumo dos meus dados

106,50 km	4:10:10	1.446m	322
Distância	Tempo de movimento	Elevação	Histórico do Padrão de Esforço
159 w	2.389 kJ		
Potência média estimada	Consumo de energia		
	Média	Máx.	Mostrar menos
Velocidade	25,5km/h	50,0km/h	
Ritmo cardíaco	145bpm	168bpm	
Cadência	79	122	
Calorias	2.841		
Temperatura	27°C		
Tempo decorrido	4:14:01		



JOSÉ COUTINHO



JULIANA COSTA



FERNANDO RAMOS