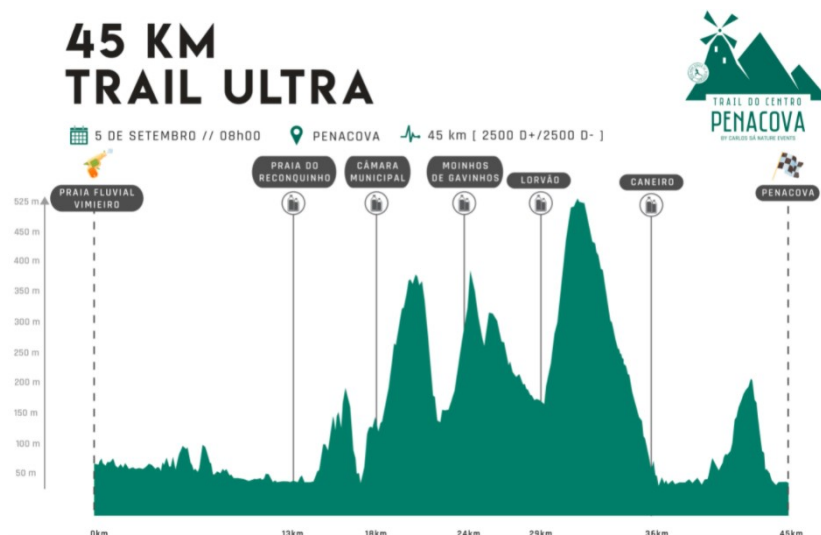


Penacova Trail do Centro - 45 Km - 2500 D+

Dentro do autocarro que me leva para o local da partida, vejo o nevoeiro que envolve os montes e os trilhos que daqui a pouco irei percorrer; como tinha saudades disto...



A prova iniciou-se na Praia Fluvial do Vimeiro (Rio Alva), debaixo de um manto de nevoeiro, com uma temperatura fresca e ideal. Numa fase inicial percorremos zonas agrícolas, com represas e levadas, com pouco desnível, mas que se torna de progressão difícil porque é um terreno muito irregular - com muita pedra, paus e sulcos, onde os pés vão sempre a pisar de forma instável. Depois acaba por se tornar mais simples e fazemos um troço que acompanha o rio Mondego, muito plano e muito rápido, que nos leva até à primeira passagem na Meta, na Praia Fluvial do Reconquinho (neste caso primeiro abastecimento da prova aos 13 km).

A partir do abastecimento começamos a ter as partes do trajeto mais exigentes – mais técnicas e com maiores desníveis. Para “aquecimento” temos uma subida por rocha, onde trepamos literalmente em alguns pontos! Que nos leva até ao Avião, uma escultura que está no cimo de um penhasco e

que nos dá uma vista privilegiada da zona de meta – passo um mau bocado aqui por causa de problemas de alimentação. Depois descemos novamente e entramos em Penacova onde subimos do rio para o abastecimento junto à Câmara Municipal.

Ao sairmos do abastecimento da Câmara voltamos logo a subir, em direção ao Penedo de Castro (um miradouro sobre a vila de Penacova), uma subida muito íngreme e com muitos degraus - como não me consigo alimentar, arrasto-me literalmente, e acabo por me atrasar porque tenho de parar para tentar recuperar. Depois do Penedo, continuamos a subir, bastante! Depois descemos, bastante, também! Sempre por trilhos técnicos e com muitas árvores, o que torna descida difícil, e como não vou bem, custa mais. No fim da descida passamos por uma aldeia (não sei o nome) e subimos novamente, em direção aos Moinhos de Gavinhos, onde os últimos 400/500 metros são novamente quase em modo de escalada! E lá chego ao abastecimento...



Nos Moinhos do Gavinho, paro um pouco mais do que é normal num abastecimento. Consigo recuperar o estômago e, mais importante, consigo voltar a alimentar-me e hidratar-me como deve ser. Saio mais animado do abastecimento e volto a ter o meu ritmo normal. Daqui até ao Lorvão o percurso é técnico, mas vai-se fazendo relativamente bem, temos, no entanto, um novo fator na equação...o calor (tivemos picos de 40 graus!).

Após o abastecimento do Lorvão, temos a subida mais longa da prova - existem algumas partes técnicas, mas depois de encontrarmos o ritmo certo vai-se fazendo. A seguir temos a descida (e nem sempre descer é o mais fácil...), o facto de termos zonas com bastante desnível associadas ao terreno muito seco, torna o piso muito escorregadio e perigoso. O percurso é feito através de PR's (percursos pedestres) abertos recentemente e que ainda não estão "acomodados" - são caminhos ancestrais que estiveram fechados durante anos e que agora foram limpos e colocados a uso novamente; acompanham-nos quase sempre cursos de água onde vemos antigos moinhos de água e represas abandonadas (embora já se veja novamente atividade e alguma recuperação); durante este percurso paro algumas vezes para aproveitar as





ribeiras e refrescar... está um calor abrasador - quando “pisamos fora da sombra” sentimos os pés a aquecer quase instantaneamente!

O último abastecimento é na aldeia do Caneiro, e pelo mapa temos mais 9 km até à meta relativamente planos e, à partida, fáceis... puro engano! São km feitos a acompanhar novamente o rio Mondego,

sempre em sobe e desce pela margem: por areia, pedras, raízes, pó e com muito, muito calor! Vou aproveitando as praias para me ir refrescando. Depois da zona do rio temos uma última subida relativamente acessível que termina já dentro de uma povoação (alguns habitantes tinham mangueiras à nossa disposição para nos refrescarmos, porque começaram a ver que muitos de nós chegavam lá no limite por causa do calor...), e lá faço os últimos km a descer até à Meta na Praia do Reconquinho.

CLUBE MILLENNIUM BCP							4								
PERCURSO	DORSAL	GÉNERO	NOME	PAÍS	ESCALÃO	ESTADO	LOCAL	KM	HORA	TEMPO	KM/H	GERAL M/F ESCALÃO			
ULTRA TRAIL 43KM	115	M	PEDRO CORDAS	POR	M40	TERMINOU	ÚLTIMO PRÓXIMO	CHEGADA	44.840	15:27:22	07:27:22.787	6.014	81	69	30
	116	M	SANDRO JORDAO	POR	M40	NÃO TERMINOU	ÚLTIMO PRÓXIMO	PARTIDA		08:00:00	00:00:00.000				
TRAIL LONGO 30KM	761	M	CARLOS PINHEIRO	POR	M50	TERMINOU	ÚLTIMO PRÓXIMO	CHEGADA	30.523	15:16:11	06:13:11.017	4.907	142	127	17
TRAIL CURTO 17KM	1131	M	LUIZ MENDES	POR	M50	TERMINOU	ÚLTIMO PRÓXIMO	CHEGADA	17.049	14:06:42	04:03:42.603	4.197	251	178	28

115 - PEDRO CORDAS						ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆		
	LOCAL	HORA	TEMPO	KM/H	KM	GERAL	MASCULINOS	M40
TERMINOU	CHEGADA	15:27:22	07:27:22.787	6.014	44.840	81 ⁻¹⁵	69 ⁻¹⁶	36 ⁻⁷
	31KM	13:00:22	05:00:22.397	6.222	31.149	96 ⁻⁷	85 ⁻⁶	37 ⁻¹
	24KM	11:37:23	03:37:23.727	6.693	24.249	103 ⁺²⁹	91 ⁺²⁶	38 ⁺¹¹
	13,5KM	09:23:51	01:23:51.383	9.676	13.523	74	65	27
	PARTIDA	08:00:00	00:00:00.000					

Em resumo, a prova estava muito bem organizada. A região não sendo de montanha, consegue ser atrativa para este tipo de prova. Também a zona das partidas e chegadas na praia fluvial era muito agradável e com boas valências.

