



De regresso às provas internacionais com o UTVV / Ultra Trail Vipava Valley – Slovenia, que ocorreu no dia 30 de outubro de 2021, no sul da Eslovénia.

A comitiva portuguesa - Edu, Rosário, Gabi, Neville, João Ferreira, Luís Prazeres e eu – distribuiu-se por 2 das 5 provas possíveis (160K/Emperor, 100K/Centurion, 50K/Gladiator, 30K/Legionar e 13K/Asterix). Edu, Neville e eu, na prova dos 50K/Gladiator. Restantes, na prova dos 30K/Legionar.



Chegada ao secretariado da prova, na véspera ao fim do dia, para recolha dos dorsais e entrada no espírito da prova, visto que era o local onde estava instalada a meta de todas as provas e local de partida da prova dos 30K.

A temperatura fresquinha assim que o Sol se pôs, adivinhava um amanhecer com temperaturas baixinhas. No entanto, as previsões meteorológicas iniciais não se confirmaram. Na véspera, deixou de indicar chuva e neve nas partes altas.

A pernoita foi numa localidade a 20 minutos/norte de Vipava, onde estavam uns magníficos 0 (zero) graus quando saímos de manhã para a prova!



Felizmente, Vipava ficava mais a sul e, quando chegámos quase às 07.00 – para os atletas dos 50K apanharem o autocarro, para a partida – já estavam uns encalorados 6 graus.

Enquanto os atletas dos 30K ficaram em Vipava a aguardar a hora de partida da prova dos 30K – às 10.00 – os atletas dos 50K foram para a partida, em Vipavski Kriz.

Esta prova foi organizada de modo a que as 4 provas mais longas (exceto a prova dos 13K/Asterix) fizessem o mesmo percurso final de 25K. As horas de partida diferenciadas, fez com que os atletas dessas 4 provas se cruzassem neste último percurso e assim, pudessem socializar!



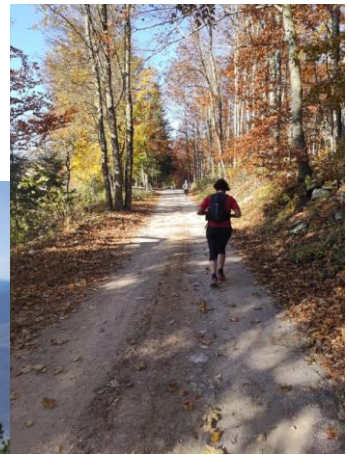
Início da prova dos 50K/Gladiator pontualíssimo, iniciando-se por uma volta à vila antes de rumar para o vale. A primeira parte desta prova foi feita entre os vales e as serras envolventes.

Por volta dos 7/8K, um trilho pelo cume, com vista à direita para um vale e à esquerda para outro. Paisagem lindíssima, verdejante e com as cores típicas do outono. No início da descida do vale, cruzámo-nos com um grupo de cerca 6-8 entroncados caçadores com espingardas de mira telescópica de precisão (suponho que, para caça grossa) muito simpáticos e com um cumprimento “good morning lady”!

Em quase todas as localidades por onde passámos, as locais faziam-se munir de vassouras e estavam a usá-las para manter tudo limpo. Notória a limpeza e arrumação de todos os cantinhos.

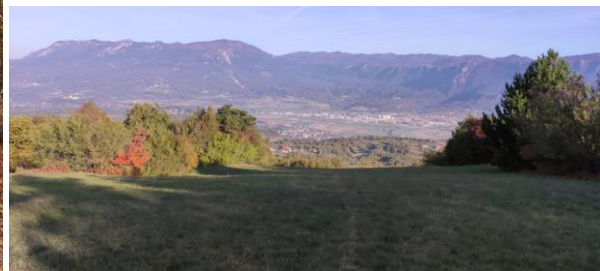
Durante o percurso cruzámo-nos com: cavalos, vacas, lamas e cães muito educados (nem se dignavam a ladrar!).

Nesta primeira parte do percurso, passámos por várias vinhas na passagem pelos vales. Nas subidas podíamos ainda ver a neblina matinal que cobria alguns vales.



Primeiro abastecimento aos 16,5K, com variedade e quantidade. Estava a sair do abastecimento quando chegaram o Edu e o Neville. E eu a pensar que eles já lá iam muito mais à frente!

Saída do primeiro abastecimento reconfortada e devidamente abastecida, continuando o percurso por entre estradões, single-tracks, pelo interior da floresta e subidas de serra.



Ao 23K, o Edu e o Neville chegam ao pé de mim. De certeza que iam a socializar, para terem ficado para trás! Ainda estivemos juntos durante uns 600-700 metros, mas antes do 24K... lá foram eles!

Chegámos ao segundo abastecimento, aos 27K, com sopa incluída no menu. Muito bom!

Logo após o segundo abastecimento, veio a subida mais agreste - a 1262 metros de altitude - de Nanos (muito visitada por caminhantes experientes, por causa das vistas do Vale de Vipava, do Mar Adriático e da bacia de Ljubljana).



Aos 37K, pouco depois de terminar a subida de Nanos, veio o terceiro abastecimento, e mais uma dose reforçada de sopa para aconchegar.

A partir daqui, foi quase sempre a descer. Mas... com muito cuidado!

As descidas técnicas, com pedra solta, raízes e rochas inclinadas, não permitem grandes velocidades.

Último abastecimento aos 44,5K, em que fui recebida com gritos de incentivo pela voluntária que lá estava (“you’re amazing” “fantastic”), e logo de seguida diz-me que já sabe que eu quero sopa. Fiquei admirada, mas achei que seria porque ela estava num abastecimento anterior e já me tenha ouvido pedir. Só depois do final da prova é que percebi: o Neville, quando passou pelo abastecimento, disse que todos os portugueses gostam muito de sopa. E, como eu vou para provas internacionais sempre com a bandeira nacional pendurada na mochila...

A sopa era já muito pouca, e quase só caldo. Mas, um outro atleta – que também estava a comer sopa, quase só caldo – entornou-me parte do caldo para a minha tijela. Agradei! São estas coisas que me fazem gostar ainda mais do trail: há sempre alguém disposto a ajudar o próximo.



Os últimos 7K foram divididos em 2 partes: um estradão fantástico, mesmo bom para esticar as pernas durante uns 3K e, uma descida muito técnica com muitas pedras soltas e rochas muito inclinadas que obrigavam a colocar os pés sempre de lado. Pouco depois de entrar neste trilho esbardalhei-me toda, porque o pé direito escorregou e bati com o joelho esquerdo com violência numa rocha. Depois de me levantar e dizer alguns palavrões (alivia a alma!) há que retomar a prova, porque a meta já estava perto a pouco mais de 3K.



Chegada à meta, constatei que a prova – afinal – não me tinha corrido muito mal. Tinha previsto demorar cerca de 10 horas, e consegui fazer abaixo das 9 horas. Das 48 atletas femininas no total, fui a 28.ª. E no meu escalão, consegui ficar em segundo lugar. Mas, o meu maior feito foi não ter ficado assim tão atrás do Edu e do Neville. Não os consigo acompanhar (nem nunca vou conseguir), mas já não envergonho ninguém!

Resultados da prova 50K/Gladiator (acabaram a prova 209 atletas):

Pos.	BIB	Name	AG	Club	Pace	Split	Day time	RESULT	Gap1st	NextSplit	Det.	MAP
50 - GLADIATOR												
128.	578	Neville SUZMAN	M36-55	CIGNON	10:04 min/km	CILJ	1:16:13:56	8:13:56	+3:39:55			
129.	361	Eduardo FERREIRA	M36-55	CLUBE MILLENNIUM BCP	10:04 min/km	CILJ	1:16:13:56	8:13:57	+3:39:56			
152.	316	Paula BATALHA	F56+	CLUBE MILLENNIUM BCP	10:32 min/km	CILJ	1:16:36:58	8:36:58	+3:40:01			

Women - over 55 years

1.	117	Erika Chaari	1963	LANDAU RUNNING COMPANY	--						06:26:17
2.	316	Paula Batalha	1965	CLUBE MILLENNIUM BCP					+2:10:40		08:36:58
3.	615	Valentina Winkler	1965	NEZAVISNI					+3:06:25		09:32:43



Resultados da prova 30K/Legionar (acabaram a prova 343 atletas):

Pos.↕	BIB↕	Name	AG	Club	Pace	Split↕	Day time↕	RESULT↕	Gap1st↕	NextSplit↕	Det.	MAP↕
30 - LEGIONAR ALIVE GTS												
323.	1061	 Luis PRAZERES	M56+		23:22 min/km	CILJ	1:15:51:02	5:51:04	+3:27:41			
324.	1075	 Maria RIBEIRO	F36-55		23:36 min/km	CILJ	1:15:54:33	5:54:35	+3:07:25			
325.	1011	 Rosário NOBRE	F36-55	CLUBE MILLENNIUM BCP	23:36 min/km	CILJ	1:15:54:33	5:54:35	+3:07:25			
342.	802	 Joao Carlos FERREIRA	M36- 55	MILLENIUM BCP	32:40 min/km	CILJ	1:18:10:30	8:10:32	+5:47:09			

