



Para iniciar a minha época desportiva de 2022, nada como começar com uma prova fácil, plana e... de pouca duração.

O Vouga Trail foi tudo isso, e muito mais!

Sever do Vouga é do mais plano que há – como quase todo o Norte do país, aliás – com o Rio Vouga, a Fraga da Pena e a Serra do Arestal não há que enganar. Tinha tudo para ser uma prova plana!

O tempo também esteve magnífico, choveu apenas uma única vez: começou 15 minutos antes do tiro de partida do Ultra Trail (às 07H30M da manhã) e ainda não tinha parado de chover quando voltei para casa. Tinha tudo para ser uma prova fácil (a muita lama nos trilhos, mesmo boa para escorregar e a água constantemente a infiltrar-se por todo o lado, refrescando em demasia todas as partes do corpo, quase levando à hipotermia)!

Escolher a prova de Ultra Trail, também foi uma boa opção. Eram “apenas” 55K (55,420K no meu GPS, se quisermos entrar em preciosismos). Tinha tudo para ser uma prova de curta duração!



A razão da escolha desta prova (em detrimento de uma das outras 3: 15K, 25K, 35K) baseou-se apenas em... teimosia!

Em 2019 fiz uma primeira tentativa para fazer esta prova. Mas, a coisa não correu de feição... fui barrada aos 17,5K (mea culpa, porque progredi mais devagar do que seria preciso). No entanto, fiquei com esta prova atravessada, à espera de uma nova oportunidade para a tentar concluir. E... foi agora!

Entretanto, a organização fez o favor de abrir novos trilhos e criar um percurso com muitas alterações, mais técnico (como disse a Vassoura do Ultra Trail: “agora está muito mais agreste”), mais refrescante (tradução: molhado) e mais bonito.

Esta odisseia começou na véspera/sábado, com o levantamento do dorsal e a certificação do teste de COVID (sinal destes tempos).

No domingo, levantar cedinho para chegar a tempo e horas do tiro de partida. O local da partida estava muito compostinho, mais de 200 atletas presentes, apesar de estar frio, chover e ainda ser de noite.



Verificação do material – telemóvel, manta térmica e frontal – e colocar cada atleta nos pontos marcados, para criar distância entre cada um.

Às 07H35M (a partida foi adiada 5 minutos, para permitir que todos os atletas validassem o teste COVID) foi dado o tiro de partida e o começo foi logo a subir, só para não desmoralizar ninguém.

Tivemos abastecimentos com fartura (5) com menu diversificado, a juntar à lama, à chuva, à passagem pelos rios, aos empenos...

A quantidade abundante de elementos durante a prova coincidiu com a quantidade abundante de dores musculares pós prova! Há que ser coerente...

Tivémos 2 controlos de tempo intermédios: aos 27K (com 5 horas de prova) e aos 46K (com 9 horas de prova). No final, um controlo de tempo que não podia exceder as 10 horas e meia.

Consegui o mérito de passar sempre antes do tempo limite: 5 minutos antes, no primeiro; 15 minutos antes, no segundo; e 1 minuto antes, no final. Um feito!



Mas, não sou a única atleta no fio da navalha: durante cerca de 10K - até quase ao primeiro controlo de tempo – tive a companhia de um atleta de Santa Maria de Feira que concluiu mais de 4 provas acima dos 100K na segunda metade de 2021 (incluindo a UTMB), sempre no limite do tempo (UTMB com 26 segundos

após o limite, mas foi classificado/considerado). Até me senti mais enquadrada, com as devidas diferenças (as distâncias das minhas provas têm “ligeiramente” menos km), claro está!

O que dizer da prova? Muita água, enviada pelo S. Pedro e com as mais de 20 travessias dos ribeiros – alguns com água até quase à cintura – com algumas ajudas de cordas, troncos, rochas e outras na versão “desenrasca-te”. Coincidência, ou talvez não, passámos por muitas cascatas e muitas pequenas pontes de madeira.

Atravessámos aldeias com muitas casas de pedra, ruas de calçada romana, Barragem da Ermida, Ponte do Poço de Santiago (talvez a ponte de pedra mais alta de Portugal), rios, ribeiros e afins, Serra do Arestal, Parque das Minas do Braçal, Cascata da Cabreira, muita vegetação (castanheiros incluídos), rochas e pedras, e lama, muita lama.

Apesar de ter levado luvas impermeáveis, ao fim de várias/algumas horas de chuva permanente e da muita lama agarrada às mesmas (e também ao resto da roupa – consegui chegar à meta com mais peso do que tinha na partida, graças a toda a lama espalhada pela roupa, mochila e corpo todo!) sentia as mãos geladas. Num dos abastecimentos, teve de ser uma voluntária da organização a abrir-me o fecho lateral da mochila e tirar-me o copo para eu poder beber Coca-Cola (bebida que só consumo durante as provas, e que me sabe bem porque me acalma o estômago). Na meta, foi a rapariga da organização que me entregou a medalha, que me desligou o frontal porque eu não conseguia ter sensibilidade nas mãos.

O que dizer do percurso? Subidas em quantidade significativa, de uma qualidade – para quem as aprecia – muito, muito razoável (tradução: íngremes). Trilhos bastante técnicos, rios e ribeiros com fartura, passagem pela Barragem, pela ciclovia, por várias cascatas, por pontes variadas. Descidas técnicas, com muita lama, escorregadias.

Depois de cortar a meta, e receber a medalha de finisher, ainda tive a boa notícia de saber que tinha sido a primeira atleta do meu escalão. Não interessa nada se fui a única do meu escalão a concluir com sucesso esta prova. Atrás de mim, ficaram todas as que não acabaram e as que nem sequer se inscreveram!

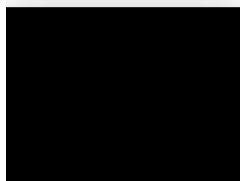


Acabada a prova, houve direito a banho de água quente (que soube lindamente, e deu para tirar muita da lama acumulada pelo corpo todo e pelo equipamento), o que foi um bônus nestes tempos de pandemia.

Valeu bem a pena fazer 250K para lá chegar e depois ficar um bocadinho moída pelo corpo todo, nos dias seguintes, para fazer esta prova lindíssima!

## Resultados do Trail Curto 25K (terminaram a prova 293 atletas) :

### 2250 - CARLOS PINHEIRO

[ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆](#)

**ESCALÃO:** M50  
**EQUIPA:** CLUBE MILLENNIUM BCP  
**PAÍS:** PORTUGAL 🇵🇹

**ESTADO:** TERMINOU

#### ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

**HORA:** 12:57:05  
**TEMPO:** 03:22:05.833  
**DISTÂNCIA:** 24.320 km  
**VELOCIDADE:** 7.220 km/h  
**RITMO:** 08:18.615 min/km

**LON:** -8.36948200  
**LAT:** 40.73367800  
**DIST:** 24.320 km  
**ALT:** 256 m  
**ALT MAX:** 839 m  
**ALT MIN:** 159 m  
**D+:** 1235 m



**POSIÇÃO  
DIFERENÇA**

GERAL	MASCULINOS	M50
128	123	16
01:19:23.846	01:19:23.846	00:40:59.546

## Resultados do Trail Longo 35K (terminaram a prova 242 atletas) :

### 1161 - FERNANDO FERREIRA

[ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆](#)

**ESCALÃO:** M40  
**EQUIPA:** CLUBE MILLENNIUM BCP  
**PAÍS:** PORTUGAL

**ESTADO:** TERMINOU

#### ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

**HORA:** 13:32:16  
**TEMPO:** 04:57:16.547  
**DISTÂNCIA:** 36.350 km  
**VELOCIDADE:** 7.337 km/h  
**RITMO:** 08:10.663 min/km

**LON:** -8.36945500  
**LAT:** 40.73364300  
**DIST:** 36.350 km  
**ALT:** 255 m  
**ALT MAX:** 821 m  
**ALT MIN:** 95 m  
**D+:** 2098 m



**POSIÇÃO  
DIFERENÇA**

GERAL	MASCULINOS	M40
93	80	28
01:41:51.930	01:41:51.930	01:40:06.180

### 1162 - JOÃO SILVA

[ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆](#)

**ESCALÃO:** M55  
**EQUIPA:** CLUBE MILLENNIUM BCP  
**PAÍS:** PORTUGAL 🇵🇹

**ESTADO:** TERMINOU

#### ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

**HORA:** 15:07:33  
**TEMPO:** 06:32:33.003  
**DISTÂNCIA:** 36.350 km  
**VELOCIDADE:** 5.556 km/h  
**RITMO:** 10:47.947 min/km

**LON:** -8.36945500  
**LAT:** 40.73364300  
**DIST:** 36.350 km  
**ALT:** 255 m  
**ALT MAX:** 821 m  
**ALT MIN:** 95 m  
**D+:** 2098 m



**POSIÇÃO  
DIFERENÇA**

GERAL	MASCULINOS	M55
214	170	9
03:17:08.386	03:17:08.386	02:15:27.620

**Resultados do Ultra Trail 55K (terminaram a prova 151 atletas) :**

**40 - PAULA BATALHA** ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



**ESCALÃO:** F55  
**EQUIPA:** CLUBE MILLENNIUM BCP  
**PAÍS:** PORTUGAL

**ESTADO:** TERMINOU

**ÚLTIMO LOCAL:** CHEGADA

**HORA:** 18:04:43  
**TEMPO:** 10:29:43.600  
**DISTÂNCIA:** 54.066 km  
**VELOCIDADE:** 5.151 km/h  
**RITMO:** 11:38.893 min/km

**LON:** -8.36906000  
**LAT:** 40.73217400  
**DIST:** 54.066 km  
**ALT:** 250 m  
**ALT MAX:** 821 m  
**ALT MIN:** 28 m  
**D+:** 2918 m

  
**POSIÇÃO**  
**DIFERENÇA**

GERAL	FEMININOS	F55
<b>148</b> 05:16:00.180	<b>21</b> 03:39:39.733	<b>1</b> 00:00:00.000