

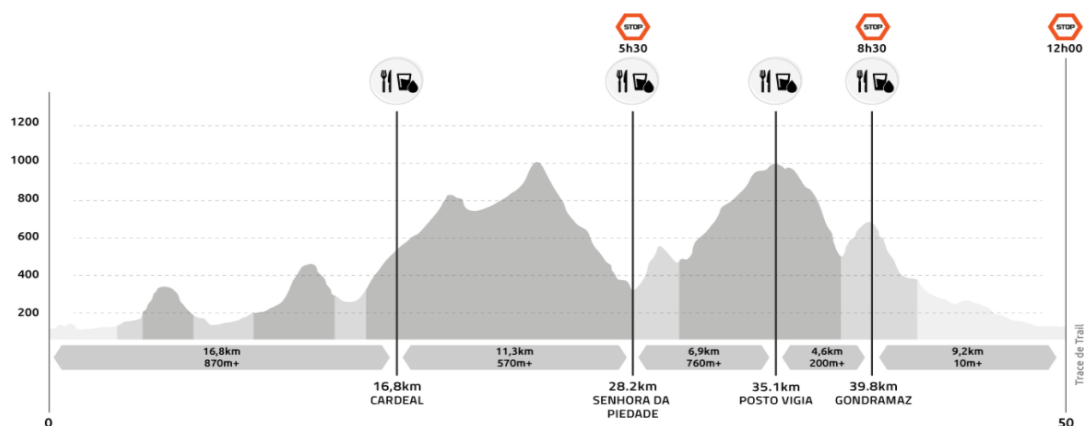
ULTRA TRILHOS DOS ABUTRES – 51KM – D+2700M

29/01/2022

Depois de uma ausência de dois anos, voltei novamente a uma das principais provas de trail em Portugal, com início e fim na vila de Miranda do Corvo. É uma prova mítica, com uma Organização de excelência e um ambiente fantástico! Os Trilhos dos Abutres!

Esta é uma prova de água, lama, pedra, madeira e frio! É uma prova muito dura, que à primeira distração castiga-nos – com uma queda, com cansaço extremo, com tempos de corte não alcançados, etc...

Este ano a organização decidiu fazer a prova dos 50km no sábado e as restantes no domingo. Vou então relatar as experiências vividas no Ultra Trail dos Abutres 2022, os 50km pela Serra da Lousã.



A partida foi dada às 8h00, e embora estivesse frio, não achei que estivesse muito mau; até porque começamos logo a subir dentro da vila para alongar o pelotão e aquecer a perna. Depois do pelotão alongar e com a perna já quente, passamos por dentro do Parque Biológico da Lousã, subimos ao Templo Ecuménico Universalista e descemos em direção aos trilhos propriamente ditos. Este ano esperávamos menos lama e humidade e isso acabou por se verificar nos primeiros quilómetros. Embora tenhamos apanhado uma parte mais técnica no início, todo este trajeto até ao primeiro abastecimento faz-se relativamente bem e sem grande complicação, até porque ao não haver muita lama, a principal dificuldade acaba por ser precisamente o terreno seco... porque derrapamos mais a descer. Eu opto por



ir num ritmo médio – não forço, mas também não me vou a resguardar. Chego ao primeiro abastecimento, aos 17km, relativamente fresco. Perco um pouco mais de tempo do que contava, porque estão a controlar o número de pessoas no abastecimento para não haver aglomerações, mas nada de mais. Reponho água, como um pouco de marmelada, sigo.



Esta segunda parte, que nos leva até ao segundo abastecimento, já é diferente: a relação subida/km vai ser maior e nesse segundo abastecimento já existe o primeiro corte de tempo: 5h30. Eu vou bem e continuo a gerir, sinto-me bem a subir e gosto desta parte do trajeto - mais por bosques e por trilhos não muito técnicos; pela subida passamos por uma barragem que costuma estar quase sempre cheia nesta altura... está completamente vazia (dá que pensar...

temos todos de fazer bem mais do que temos feito)! Tristezas à parte, lá alcanço o topo da serra; agora é descer até ao abastecimento, só que esta descida tem muita pedra e é muito ingreme no início, temos que ir muito focados para não cair; depois temos trilhos técnicos perto de ribeiros e passagens por pontes de madeira, não é uma descida nada fácil. Lá alcanço o santuário da Nossa Senhora da Piedade de Tábuas e controlo com cerca de 3h46 para 29km de prova, bem dentro do tempo. Aqui “bebo” um copo de sopa e atesto de água, nada mais, tenho vindo a conseguir alimentar-me bem com os géis e as barras. E sigo, com a ideia de parar mais um pouco no abastecimento seguinte.

Até ao próximo abastecimento, Posto de Vigia, são cerca de 7km, mas duros. Agora vamos apanhar uma das partes mais técnicas da prova; começamos logo pela escadaria da Sra. da Piedade, uma escadaria em pedra, mítica após as imagens do Campeonato do Mundo organizado pela Associação Abutrica, talvez 50 a 60 degraus, não sei ao certo quantos têm, e é para fazer a correr, ou tentar pelo menos, o que com cerca de 30km nas pernas às vezes não é fácil,



mas lá faço aquilo a correr, com um pequeno percalço porque quando ia a subir estava o cão de um espetador nos degraus a impedir a passagem dos atletas... também faz parte; passada a escadaria subimos sempre por trilhos técnicos; primeiro só trilho rochoso, depois acompanhamos uma ribeira para montante subindo por pedras, pontes de madeira e passando por cascatas (ainda com bastante água), muito bonito! A parte final é por um trilho dentro de um bosque e depois a chegar ao abastecimento por um corta-fogo. Neste



escadaria subimos sempre por trilhos técnicos; primeiro só trilho rochoso, depois acompanhamos uma ribeira para montante subindo por pedras, pontes de madeira e passando por cascatas (ainda com bastante água), muito bonito! A parte final é por um trilho dentro de um bosque e depois a chegar ao abastecimento por um corta-fogo. Neste

abastecimento demorei um pouco mais, mas estava previsto; há aqui bifanas (como habitualmente) e eu aproveito para comer (este ano estão em sacos de papel para haver mais higiene, assim como nos abastecimentos colocavam o que queríamos em sacos de papel); coloco também uma pastilha de sais num dos *soft flask* (recipiente onde levamos os líquidos); deito no lixo as embalagens de gel/barras vazias e passo géis e barras novas para as bolsas de acesso rápido; e sigo.

Agora vai ser principalmente a descer até Gondramaz, mas também é duro; primeiro temos de descer um corta fogo com as pernas a “gemer”; depois uma parte mais rápida dentro de um bosque a serpentear por entre árvores (geralmente aqui a terra é escura e húmida, parece uma alcatifa e os sapatos agarram bem... este ano muito deslizante por causa da seca); depois mais trilhos com pedras e pontes; por



fim antes de chegarmos a Gondramaz, passamos pela cascata do Penedo dos Corvos e subimos o próprio penedo, que é quase uma via ferrata, por onde escalamos até ao cimo com o auxílio de correntes e cabos, para depois subirmos mais um pouco até à aldeia, onde está o abastecimento e onde temos o segundo tempo de corte, 8h30, com 40km de prova (eu controlo com cerca de 6h20). Também aqui paro pouco, como dois bocados de laranja, atesto com água e sigo.

Agora só falta descer para Miranda, só que este descer também não é assim tão simples, temos novamente trilho muito técnico e íngreme, muita ponte em madeira, e já alguns quilómetros nas pernas; depois de passado o percurso mais técnico, entramos num dos ex-libris dos Abutres, cerca de 3 quilómetros por lama; eu sou sincero, acreditei que este ano não houvesse muita, mas havia, o suficiente para em alguns sítios ficarmos atolados até à canela, mas ano após ano vamos aprendendo e lá passo essa parte sem grande percalço; depois a seguir vem a levada, é uma levada pequena, mas temos que andar sempre a saltar de um lado para o outro ou então mesmo dentro dela, claro está que com lama à mistura também, mas faz-se; a parte final, após a levada, acho que é das partes mais “dolorosas” da prova, os últimos quilómetros em alcatrão (no máximo são dois... mas com a sensação de dez!), em retas a perder de vista, com os sapatos cheios de lama e areia, com o cansaço acumulado, aquilo não tem fim...; Mas ao entrarmos na manga de acesso ao pavilhão e à tão desejada meta dos Abutres, tudo isso se esquece!



179 - PEDRO CORDAS

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆

LOCAL	HORA	TEMPO	KM/H	KM	GERAL	MASCULINOS	M45	
TERMINOU	CHEGADA	15:32:18	07:32:18.920	6.856	51.682	158 ⁻²	148 ⁻²	39 ⁻¹
		15:04:01	07:04:01.553	6.726	47.535	168 ⁻¹	156 ⁻²	44 ⁻¹
	47KM	14:21:03	06:21:03.780	6.649	42.229	161	152	41 ⁺²
	29KM	11:46:58	03:46:58.273	7.614	28.802	165 ⁺¹	152 ⁺¹	39
	24KM	11:09:03	03:09:03.870	7.616	24.000	160 ⁻²	151 ⁻²	38 ⁻¹
	20KM	10:33:51	02:33:51.307	7.641	19.593	162 ⁻²⁵	153 ⁻²⁴	44 ⁻¹⁰
	16KM	09:12:28	01:12:28.043	8.246	9.940	127 ⁻⁹	177 ⁻⁹	58 ⁻⁶
	5KM	08:36:19	00:36:19.503	6.932	4.197	196	186	56
	PARTIDA	08:00:00	00:00:00.000					

CLUBE MILLENNIUMBGP

4

PERCURSO	DORSAL	GÊNERO	NOME	PAÍS	ESCALÃO	ESTADO	LOCAL	KM	HORA	TEMPO	KM/H	GERAL	M/F	ESCALÃO	
UTA50	179	M	PEDRO CORDAS	POR	M45	TERMINOU	ÚLTIMO PROXIMO	CHEGADA	51.682	15:32:18	07:32:18.920	6.856	158	148	39
	147	M	VIRGILIO COSTA	POR	M50	TERMINOU	ÚLTIMO PROXIMO	CHEGADA	51.682	16:31:54	08:31:54.957	6.057	277	256	31
	163	M	JOÃO SILVA	POR	M55	TERMINOU	ÚLTIMO PROXIMO	CHEGADA	51.682	17:45:42	09:45:42.447	5.294	385	350	17



