

V Trail Terrugem – 13.Mar.2022

É sempre agradável ir a provas onde a simplicidade e a carolice dos seus organizadores são a base de um evento que reúne Atletas e ajudas da zona para concretizá-lo.

Um estudo mostrou que para dois grupos de pessoas com o mesmo tipo de cansaço de uma semana de trabalho e tarefas domésticas, embora fosse acrescentar a esse cansaço exercício físico, em vez de sofá e comando de tv, foi o grupo que optou pelo exercício físico que fez uma recuperação mental muito mais eficaz.



Embora seja um tema fora das crónicas normais, neste Trail da Terrugem tivemos a prova viva dessa experiência.

A nossa Sofia fez banco de 12 horas (20h-8h) nas urgências do Hospital de S. Francisco Xavier, saiu com a pressa e o cuidado para poder chegar de Belém à Terrugem a tempo de partirmos com todos os Atletas às 9h.

Ainda deu para dois dedos de conversa com o restante grupo do Clube e lá fomos nós rumo aos trilhos bem bonitos que nos esperavam, com muitos *single track's*, muita vegetação, bastante água de riachos e mais aventura do que esperado em duas zonas em que não dava mesmo para correr e onde os mais baixos tiveram alguma dificuldade a descer pequenas ravinas e no nível da água. Um verdadeiro trail com tudo o que é preciso.

As marcações poderiam estar melhor, tiveram medo de gastar fita, mas no geral foi um trail aqui por perto feito com o coração a bombar tanto pelos Atletas como pelos organizadores.

A Sofia teve a quebra de quem trabalhou toda a noite, mas acabou em 4º Lugar da Geral e em 1º Lugar das Seniores Femininas e acima de tudo com o sorriso de quem, pelo exercício, fez um dois em um: exercício físico e recuperação mental, ambas dignas de pódio.

O dia esteve sempre solarengo com muita claridade e uma luz fantástica e aos poucos vamos voltando ao convívio com quem partilha o gosto pela corrida.

Boas provas e boa semana!

Rui Ramalho



