



20 MAR 2022

COLUMBEIRA TRAIL RUN 2022

Apesar do Clube – oficialmente – não ir a esta prova, resolvi inscrever-me no Trail Curto 17K.

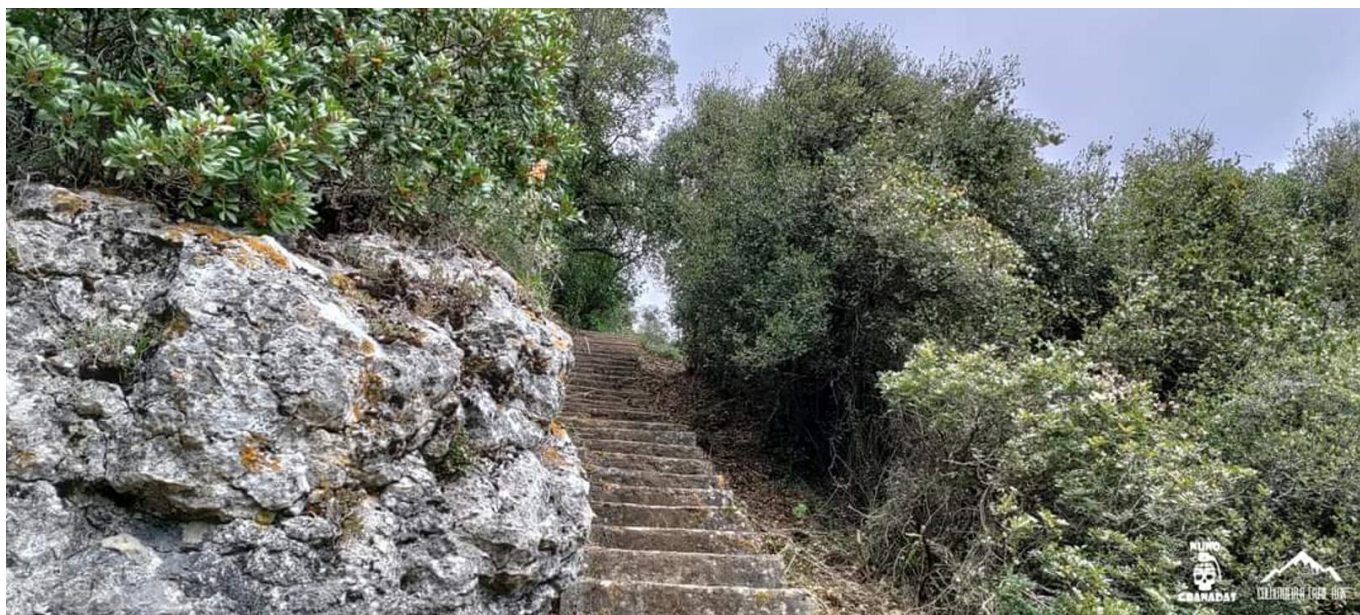
Já há algum tempo que não fazia uma prova tão curta, mas como tinha feito o LouzanTrail há 2 semanas, não me quis “esticar”.

A prova começou a uma hora tardia para mim, que estou acostumada a partidas mais cedo.

A partida foi dada, em simultâneo, para as 2 provas: Trail Longo 30K e Trail Curto 17K. O percurso também foi idêntico para as 2 provas, nos primeiros e últimos 5k.



O meu objetivo era fazer esta prova, como se de um treino se tratasse. Apesar de não conhecer o percurso, nem a zona, queria fazer a prova abaixo das 3 horas.



No entanto, entusiasmei-me com o percurso: o começo com uns estradões de terra batida, com passagem por vinhas e campos agrícolas. A seguir passámos para single-tracks, passagens por pontes de pedra, Gruta das Pulgas, Gruta Nova da Columbeira, descidas com cordas, subida da Serra do Picoto a pique, escarpas ◀ e a coisa animou!



Apesar de não haver grandes desníveis, foi um constante sobe e desce com alterações de paisagem e de piso (terra batida, pedras, raízes...).

A meio da prova ajustei o meu objetivo, tentando ficar abaixo das 2 horas e meia.

Estava a disfrutar tanto da prova que, nem senti necessidade de parar em nenhum dos 2 abastecimentos existentes: 6K e 12K. Apenas utilizei o que levava comigo (é o que faz estar habituada a estar tantas horas em prova, há que ir prevenida para todas as eventualidades!).



Quando avistei a meta, foi uma desilusão! Ainda mal tinha começado, e já estava a terminar. Fiquei com a sensação que tinha só feito uma parte da prova. Da próxima vez, tenho de me inscrever na prova longa! O meu objetivo – revisto – foi totalmente cumprido: 2 horas, 18 minutos e 10 segundos.

Race winners » 17 KM Female - F 50

Place ^	Bib ⇅	Racer name ⇅ Affiliation ⇅	Category ⇅	Age ⇅	Gender ⇅	Finish time ⇅	Difference ▾
1	292	Eugénia Martins Free Runners	F 50	53	F	1:54:33.0	-
2	258	Maria Alexandra Nunes Proença Individual	F 50	52	F	2:10:08.5	+15:35.5
3	162	Sandra Maria Fernandes Marretas runners	F 50	50	F	2:12:28.1	+17:55.1
4	267	Fátima Caldeira Individual	F 50	51	F	2:17:19.0	+22:46.0
5	285	Paula Batalha Clube Millenniumbcp	F 50	57	F	2:18:10.0	+23:37.0

Apesar de não ter feito pódio (também não me posso habituar a isso!), fiquei com uma boa sensação da minha prestação porque: fiquei em 65 de 93 atletas, 13 de 27 mulheres e 5 de 11 atletas do meu escalão (F50-59).

Trail Curto aprox. 17 km: Nível 2
Partida : 09:30
Tempo máximo 4 horas

