



Relato da Associada Paula Batalha

Foi escolhida como primeira prova da época desportiva, os 43K do Penacova Trail do Centro. Não apenas pela excelente organização da Carlos Sá Nature Events, como também pela lindíssima localização no centro do País, um pouco a norte de Coimbra.

Já tinha feito – em 2020 – a prova curta dos 17K, que adorei. Agora, vinha com o objetivo de confirmar o fantástico percurso e com a garantia de um belo de um empeno à mistura. Não fiquei desapontada, apenas com umas “ligeiras” dores musculares pelo corpo todo (acabar “fresca” não tem piadinha nenhuma!).

O começo desta aventura começou na véspera, com o levantamento do dorsal na Praia do Reconquinho (onde está colocada a meta de todas as provas: 17K, 30K, 43K e Caminhada) e o convívio com o Carlos Sá – uma simpatia de pessoa – e com outros atletas conhecidos, nomeadamente alguns dos atletas do Clube Millennium bcp (tenho sempre alguma esperança que, por osmose, a boa performance deles se propague a mim 🤞).

No dia seguinte, há que estar na Praia do Reconquinho antes das 07h00, para apanhar o autocarro para a partida. A partida da prova dos 43K estava situada na Praia Fluvial do Vimieiro, local muito agradável e com uma bonita paisagem verdejante.



Partida marcada para as 08h00, ainda com uma aragem fresquinha.

Começou com o atravessar do ribeiro, aos 100m de prova, onde apenas molhámos os pés. Mas, para não ficarmos desapontados, ainda não tínhamos feito 2K de prova e na passagem do rio tivemos direito a água até à cintura (pelo menos para mim, do alto dos meus 1,61m).



Levadas (infelizmente, a maioria agora sem água), percursos ao longo do Rio Mondego e do Rio Alva (onde só apetecia ir dar um mergulho), single-tracks, trilhos em pedra, terra seca e escorregadia, descidas e subidas com direito a cordas, fizeram parte do menu.



Passámos por zonas lindíssimas: Biblioteca do Mondego, Lorvão, Moinhos de Gavinhos, Fornos de Cal na Aldeia de Casal de Santo Amaro e (só por isto, já tinha valido a pena!) a passagem pelo interior do Mosteiro de Santa Maria do Lorvão.



Outro dos pontos altos desta prova, foi a subida/quase escalada até aos Moinhos. Foi mesmo a gosto de todos os atletas, só se ouviam comentários positivos “Não há elevador? Nem cordas? Temos mesmo de ir por aqui?”. Mas, todos chegavam lá acima com um sorriso de orelha a orelha, com ar de superação!

Logo após o 1º abastecimento, passámos a ter a companhia dos atletas da prova 17K. Passaram por mim os primeiros atletas dessa prova e, entre eles um rapaz novo (soube depois que tem 18 anos) com uma camisola do Clube Millennium bcp. Comentou “olha, é do mesmo Clube que eu!”. É sempre muito agradável cruzarmos com outros atletas do Clube, e um orgulho enorme saber que estão a dar cartas no Trail Nacional. Veio toda a família a esta prova - pai, mãe e filho – porque o Trail é isto mesmo, uma forma de estreitarmos relações (dentro e fora da família).

Não me cruzei com outra família do Clube – Rui/pai e Sofia/filha – porque foram fazer a prova dos 30K. Mas, outro exemplo de união familiar e apoio mútuo.

O percurso muito bem delineado, muito bem marcado e muito diversificado, com a preocupação de mostrar o que temos de melhor no nosso Portugal (sim, porque isto de fazer Trails não é só para correr, mas também para disfrutar das magníficas paisagens que temos ao redor).



Ainda tivemos direito a presenciar uma prova de pesca, a decorrer ao longo do Rio Mondego, perto de Penacova. Fiquei surpresa com a quantidade de atletas pescadores, que por ali estavam.

A prova acabou com a passagem pela ponte pedonal, que atravessa o Rio Mondego, e os últimos 800m ao longo do Rio até à Praia do Reconquinho.



À nossa espera e de todos os atletas, estava o Carlos Sá muito simpático e preocupado com a nossa opinião sobre a prova (se tínhamos gostado, o que achámos do percurso).



Mais uma vez, nas provas desta organização, não tenho nada a apontar: não tive qualquer oportunidade de me enganar no percurso, consegui ter sempre comida e bebida suficiente e de qualidade nos abastecimentos, não me consegui zangar com nenhum voluntário, bombeiro ou elemento da GNR tal a simpatia e preocupação com o bem-estar dos atletas. Muito bom, mesmo!

Relato da Associada Sofia Ramalho

30/33Km Penacova

Um dia fantástico com frio, sol, chuva e outra vez sol quanto baste.



Uma primeira parte bastante dura com sobe a pique e desce quase a pique, mas depois, quando já estavam os fusíveis queimados, vieram 20km menos penosos num circuito bem agradável e com passagens por locais inesperados como foi o caso da passagem por dentro do convento ou junto ao rio sobre pedra pequena tipo aquário na qual enterrávamos os pés a cada passo e onde uma rave animava os Atletas.



Por fim a ponte que atravessa o rio em direção à meta onde me aguardava o meu pai que fez a caminhada e a alegria de terminar a primeira prova do pós-férias a juntar à companhia do Pedro Neves e a surpresa de no tapete vermelho do pódio da meta ouvir o speaker a pedir a minha presença no pódio, pois tinha sido a primeira sénior feminina dos 30Km e mais uma vez as cores do Millennium bcp subiram ao lugar mais alto do pódio.



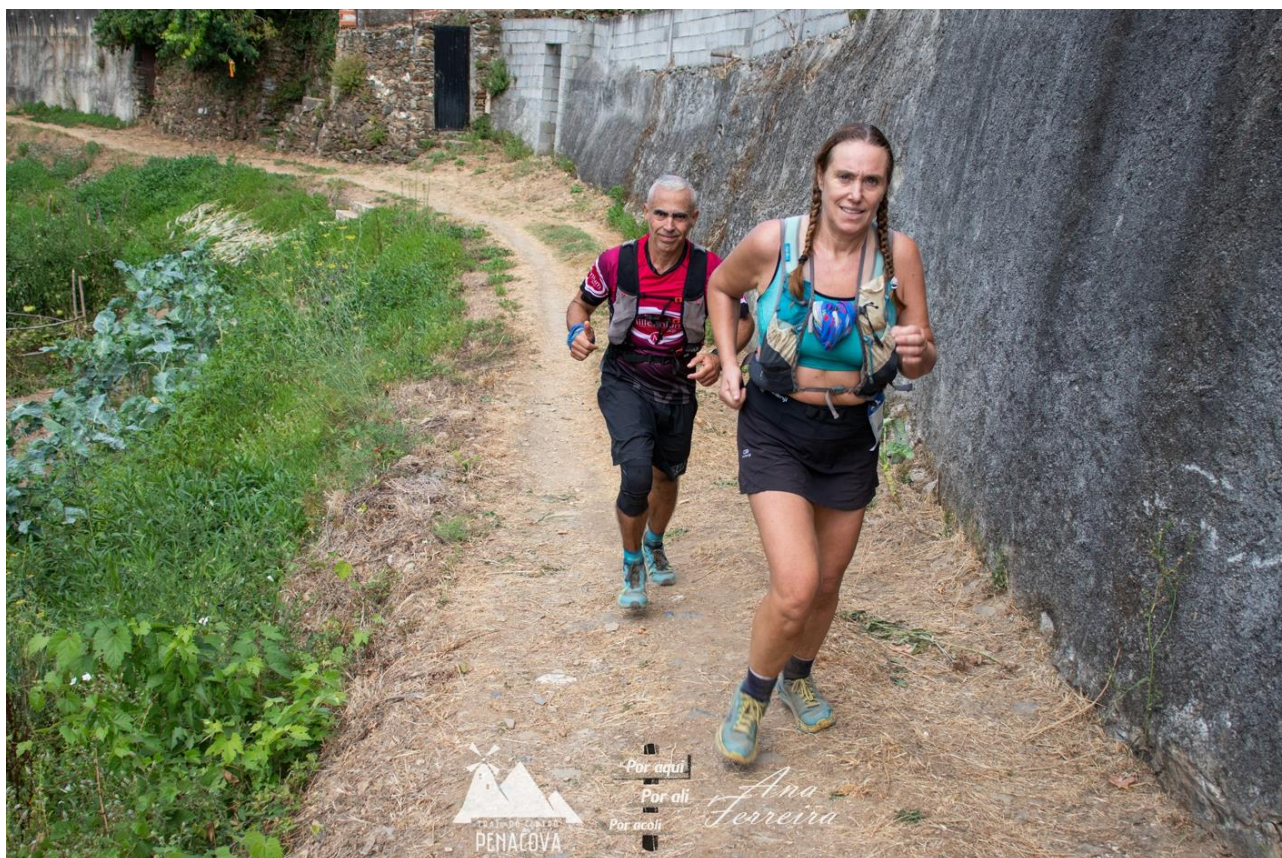
Prova bem muito organizada e por isso a repetir e a trazer mais gente para o ano!

Resultados da prova 17K (terminaram a prova 314 atletas):

PERCURSO TERMINADO LOCAL ESCALÃO

PNTC TC17KM CHEGADA GERAL MAPA

POS.	DORSAL	G	NOME	PAÍS	EQUIPA	ESCALÃO	TEMPO	DIFERENÇA
44	896	M	BRUNO NOGUEIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M JUN	02:14:49.953	00:38:31.323
270	900	M	JOÃO INFANTE	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M60	03:38:32.990	02:02:14.360
279	894	F	HELENA NOGUEIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	F50	03:45:07.760	02:08:49.130
280	892	M	FRANCISCO NOGUEIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M55	03:45:09.543	02:08:50.913



Resultados da prova 30K (terminaram a prova 92 atletas):

PERCURSO	TERMINADO	LOCAL	ESCALÃO					
PNTC TL 30KM	CHEGADA	GERAL	MAPA					
				✖				
				MILL				
POS.	DORSAL	G	NOME	PAIS	EQUIPA	ESCALÃO	TEMPO	DIFERENÇA
66	386	M	PEDRO NEVES	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M50	05:35:27.313	02:17:48.516
69	390	M	JOÃO SILVA	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M55	05:45:56.287	02:28:17.490
73	388	F	SOFIA RAMALHO	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	F SEN	05:59:01.300	02:41:22.503
74	387	M	RUI RAMALHO	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M50	05:59:01.420	02:41:22.623



Resultados da prova 43K (terminaram a prova 140 atletas):

PERCURSO TERMINADO LOCAL ESCALÃO

PNTC UT 43KM CHEGADA GERAL MAPA

POS.	DORSAL	G	NOME	PAÍS	EQUIPA	ESCALÃO	TEMPO	DIFERENÇA
45	80	M	PEDRO CORDAS	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M45	05:43:03.687	01:57:33.950
89	79	M	VIRGILIO COSTA	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	M50	06:40:28.577	02:54:58.840
134	78	F	PAULA BATALHA	PORTUGAL	CLUBE MILLENIUM BCP	F55	08:35:36.397	04:50:06.660



Pódios:

PERCURSO:

PNTC TC17KM	INFO	RESUMO	MAPA	DIPLOMA			Q
-------------	------	--------	------	---------	--	--	---

896 - BRUNO NOGUEIRA

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: M JUN
EQUIPA: CLUBE MILLENIUM BCP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 12:15:19
TEMPO: 02:14:49.953
DISTÂNCIA: 17.505 km
VELOCIDADE: 7.790 km/h
RITMO: 07:42.130 min/km

LON: -8.27931000
LAT: 40.26682000
DIST: 17.505 km
ALT: 49 m
ALT MAX: 400 m
ALT MIN: 32 m
D+: 1091 m
D-: 1084 m


POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	MASCULINOS	M JUN
44	42	1
00:38:31.323	00:38:31.323	00:00:00.000



PERCURSO:

PNTC TL 30KM

INFO

RESUMO

MAPA

DIPLOMA



388 - SOFIA RAMALHO

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: F SEN
EQUIPA: CLUBE MILLENIUM BCP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 14:59:27
TEMPO: 05:59:01.300
DISTÂNCIA: 32.736 km
VELOCIDADE: 5.471 km/h
RITMO: 10:58.014 min/km

LON: -8.27933000
LAT: 40.26657600
DIST: 32.736 km
ALT: 49 m
ALT MAX: 503 m
ALT MIN: 32 m
D+: 2214 m
D-: 2216 m



POSIÇÃO
DIFERENÇA

	GERAL	FEMININOS	F SEN
	73	14	1
	02:41:22.503	01:47:12.693	00:00:00.000



PERCURSO:

PNTC UT 43KM

INFO

RESUMO

MAPA

DIPLOMA



78 - PAULA BATALHA

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: F55
EQUIPA: CLUBE MILLENIUM BCP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 16:39:10
TEMPO: 08:35:36.397
DISTÂNCIA: 42.814 km
VELOCIDADE: 4.982 km/h
RITMO: 12:02.600 min/km

LON: -8.27927101
LAT: 40.26697020
DIST: 42.814 km
ALT: 47 m
ALT MAX: 503 m
ALT MIN: 31 m
D+: 2496 m
D-: 2516 m



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	FEMININOS	F55
134 04:50:06.660	26 03:41:48.877	3 03:00:48.534

