

EstrelAçor 2022 – 100 km – D+5980

O EstrelAçor - 100 km, é uma prova de trail que, como o próprio nome indica, liga duas serras: Estrela e Açor.

A partida, tradicionalmente, ocorre quando o sino da igreja da aldeia do Piódão assinala as 22h00. Do Clube, na partida, estou eu, o Pedro Sá (que eu não conhecia pessoalmente) e o Virgílio Costa. Começámos logo a subir! Primeiro por um trilho técnico que nos fez passar ao pé de uma unidade hoteleira bastante conhecida; continuámos a subir e passámos pelo Memorial a Miguel Torga; subimos mais e seguimos em direção ao pico São Pedro do Açor, onde chegámos



com cerca de 6 km, portanto, aquecemos logo as pernas e a alma! Depois descemos até à Malhada Chã, local do primeiro abastecimento (aos 10 km) - fomos lá acima e voltámos para baixo, tão básico como isso. O percurso é mais exigente pelo que se sobe e desce do que propriamente pela técnica, pois é feito maioritariamente por estradas de terra batida, mas esta “facilidade” pode ser enganadora, pode-se pagar os andamentos rápidos lá mais para a frente, por isso vou gerindo o ritmo, aproveito até para ir falando um pouco com o Pedro Sá em certas alturas do trajeto.



Após a Malhada, temos pela frente 18 km até ao próximo abastecimento (a distância mais longa entres abastecimentos). Voltamos ao mesmo... começámos logo com a subida ao Picoto da Cebola, que se inicia no vale da Malhada e é feita numa primeira fase por uma encosta técnica, com um desnível acentuado, em que não se tem um trilho definido: seguimos umas pequenas bandeiras com refletores colocadas pela organização; de seguida

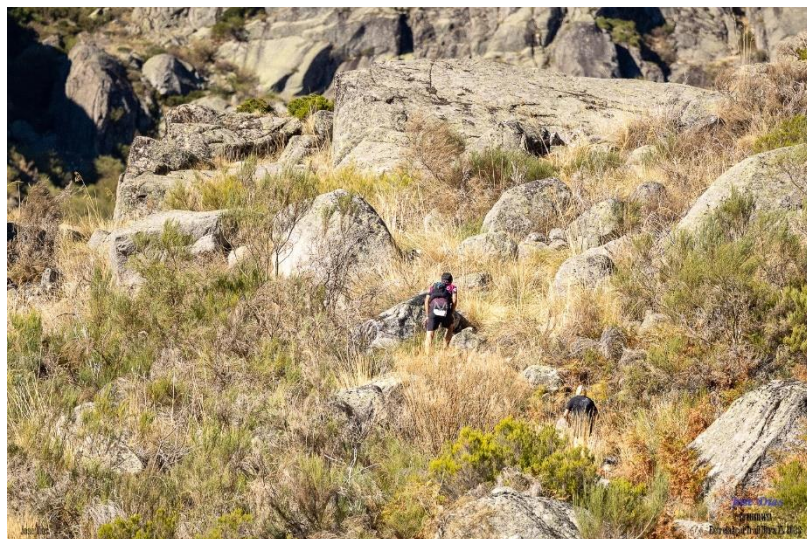
apanhamos novamente estradas de terra batida (estradões) que nos levam a serpentear até ao topo, após o qual descemos em direção ao Sobral, sempre por estradas de terra batida e estradões, mas agora com muita pedra e desníveis ainda mais acentuados, o que não facilita a corrida a descer, uma vez que à mínima distração podemos tropeçar e cair.

Após o Sobral, subimos à Serra do Açor; o registo do percurso mantém-se o mesmo - se bem que aqui já apanhamos alguns *single-tracks* mais técnicos (caminhos tipo veredas onde apenas passa uma pessoa). No alto da serra vamos rodeados pelas luzes vermelhas das eólicas, cortadas de quando em vez pelas pás que rodam suavemente, sinónimo que não há muito vento. Ao olharmos cá para baixo, para as aldeias, parece que vamos a sobrevoar o vale de avião. A noite continua bastante boa, para além da quase ausência de vento, está uma temperatura próxima

do ideal para o que estamos a fazer. Também nos acompanha uma lua em quarto minguante, grande. E lá chego à Teixeira.

Na Teixeira temos cerca de 42 km de prova. Sinto-me bem! Não forcei muito nas descidas, tenho conseguido alimentar-me bem, venho bem desperto (considerando que são cerca das 4 da manhã) e focado, e acabo até por ganhar alguns lugares na prova. Aproveito para me alimentar com a comida dos abastecimentos (neste comi uma sopa quente), o que ajuda a cortar um pouco o doce dos géis e das barras energéticas. Encontro o Pedro Sá, mais uma vez, pois temos vindo sempre no mesmo raio de ação; vai um mais à frente, depois vai o outro, mas acabamos sempre por nos encontrar nos abastecimentos onde trocamos um “tudo ok?” ou “precisas de alguma coisa?”. Sigo. O percurso entre a Teixeira e o Alvoco da Serra foi a secção da prova que mais gostei: quase sempre por *single-track* (a repetir um dia destes, mas durante o dia), sempre com ritmo de corrida constante, até porque nesta altura ia com a primeira classificada da prova e com um colega de equipa dela, logo o ritmo era vivo - mas, mais uma vez, penso à frente, vou bem mas ainda falta muito, então deixo-os ir ao ritmo deles e encontro o meu, até porque a determinada altura fico com algum sono e tenho de gerir também isso. Nunca os perco de vista e acabamos por chegar quase ao mesmo tempo ao Alvoco da Serra, a nossa base de vida (onde temos um saco com equipamento nosso).

O Alvoco representa sempre “km vertical” na Serra da Estrela! É daqui que se parte para atacar a subida Rainha da serra quando falamos de trail: basicamente é fazer um trajeto com cerca de 7 quilómetros até à Torre, com um desnível acumulado de cerca de 1300m positivos - sendo 1000m desse desnível feitos numa distância de 4 quilómetros por uma encosta cheia de pedras e arbustos. Portanto, no Alvoco, preparo-me para uma nova prova, completamente diferente. A partir daqui



as regras mudam e é como se tivesse sido o “Diabo do Trail” a desenhar o percurso! Como bem, bebo chá, mudo de camisola e sapatos, reponho a comida e a água da mochila de prova e estou pronto para sair. Hesito quanto ao levar os bastões (estavam no saco da base vida para o caso de achar necessidade), mas acabo por os levar. Saio ainda de noite do abastecimento, como tinha previsto na planificação da prova. Eu conheço o trajeto, não há muito que enganar: ou

sobe-se ou sobe-se muito, aqui o mais importante é encontrar o nosso ritmo e eu lá consigo encontrar o meu, sem paragens. Sensivelmente a meio da subida tiro o frontal (lanterna que levamos na cabeça), pois já consigo ver minimamente o trilho sem ele, o que também ajuda pois ao fim de algumas horas torna-se

desconfortável. O tempo mantém-se bom e o vento não é muito forte, algo que às vezes acontece nesta zona. Vejo o nascer do Sol a subir para a Torre, numa paisagem magnífica – se não valer por outras coisas, vale por momentos como este. E lá chego ao abastecimento na Torre.

Na Torre alimento-me bem novamente - é muito importante termos sempre “combustível” disponível (por muito cansados que possamos estar, nunca podemos descuidar este pormenor - comer e beber sempre!). Deixo os bastões porque sei que não os vou utilizar (serviram para o km vertical e se calhar sem eles até teria subido mais rápido... opções). Saio novamente com a primeira classificada e com o colega de equipa dela (entretanto o Pedro Sá também chegou à Torre).



Quando vamos a sair há alguém que diz que já demorou cerca de 3 horas a fazer a descida que agora vamos começar... são 11 km até ao Covão da Ametade, para os quais tínhamos sido alertados pela organização da prova que eram muito perigosos – eu não conheço o trajeto a descer, só a subir, e não é todo, mas não quero demorar 3 horas e não demorei. De uma forma muito resumida, a descida é sempre por pedra fixa ou solta, labiríntica, em alguns sítios temos de descer escarpas com alguns metros de altura, que exigem o máximo de concentração, o que, já com mais de 60 km de prova e cansaço acumulado, não é fácil ter. Portanto, vou gerindo o esforço e mantendo a concentração, até porque acabo por ir à frente de um grupo e há que encontrar o trilho naquele labirinto de pedra. A chegada ao abastecimento no Covão da Ametade é um pouco como chegar ao Paraíso depois de andar a passear pelo Inferno!



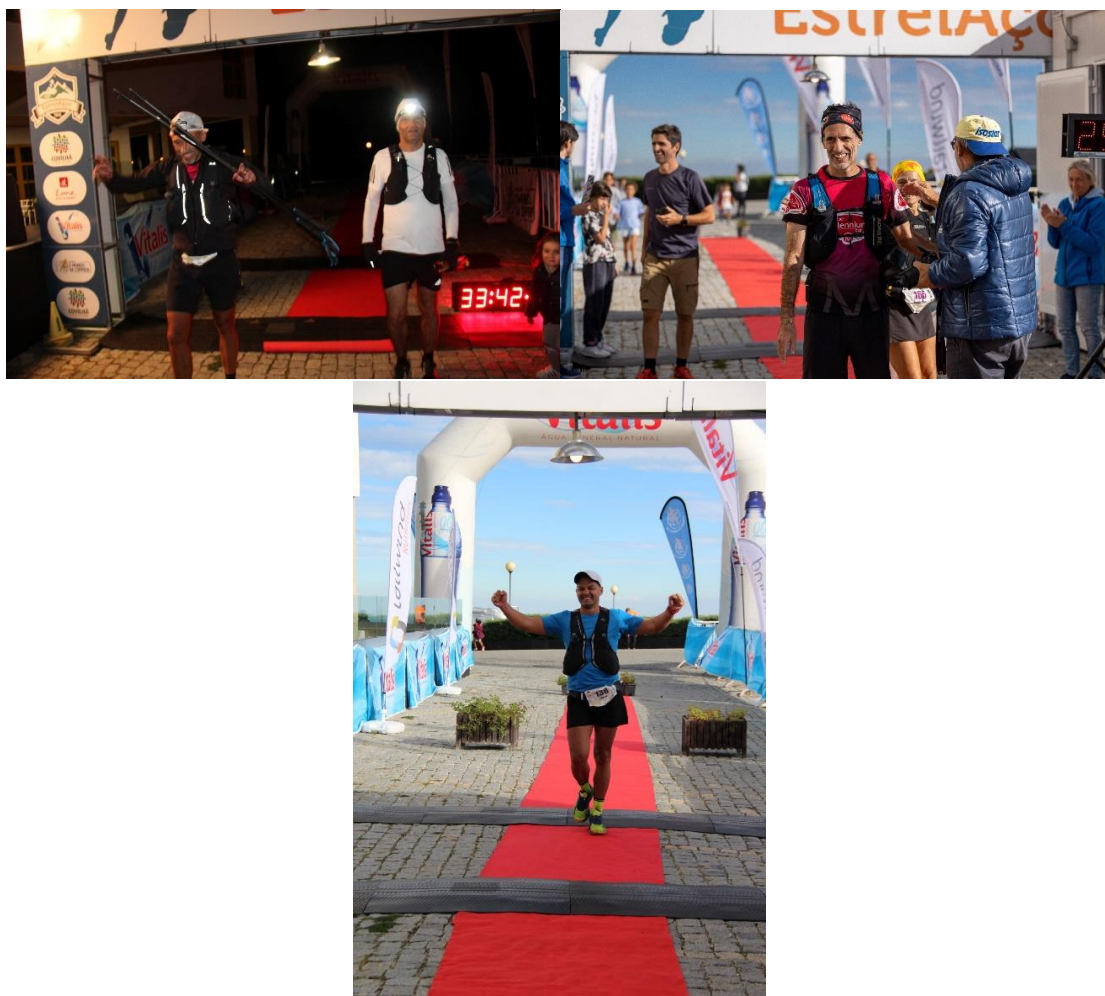
Descemos depois em direção a Manteigas, pelo Vale Glaciar, novamente por estradão de terra, onde a maior dificuldade é manter um ritmo de corrida não demasiado elevado - a que o percurso convida -, para não “queimarmos” muita perna. Durante este trajeto contactamos de perto com a floresta que foi fustigada pelos incêndios que assolaram a região. É muito triste...

Em Manteigas faltam-me “só” 22 km com um desnível de 1000m até à meta, portanto, vamos ganhar altitude novamente: primeiro por uma calçada romana/medieval, com pendentes bastante elevadas, dura; depois por estradões florestais entre troncos queimados e desolação, onde a natureza teima em não desistir e responde à adversidade com rebentos de plantas a despontar em quase todo o lado! Não é difícil tecnicamente, mas as pendentes algo elevadas podem agora cobrar o esforço feito em excesso lá atrás. Eu vou bem, consigo correr entre subidas e acabo por passar alguns atletas. À distância vejo uma “coisa” azul perdida na serra... é a tenda do último abastecimento, Poios!



Chego ao abastecimento com a primeira classificada feminina (o colega de equipa dela ficou um pouco mais para trás). Um pouco de conversa com o pessoal da organização: ela fica a saber que tem cerca de 1h30 sobre a segunda classificada, mas mesmo assim não fica descansada. Portanto, o mais certo é irmos com algum ritmo até ao fim (eu acho que não é necessário, até porque faltam 9 km para a meta). Lá saímos e

continuamos a subir, sempre com um ritmo “vivinho”, o que nesta altura não é sinónimo de muito rápido, mas de muito constante. Contornamos o Picoito dos Poios e começamos a ver o planalto que temos de atravessar para chegar à meta. No planalto vamos por uma zona onde o fogo foi controlado com recurso a máquinas de arrasto: avançamos então pelos rasgos das máquinas, um misto de terra solta com pedras e raízes revolvidas, que servem de fronteira entre a terra queimada e a terra saudável. Foi um suplício, às voltas durante 2 ou 3 km, nem sei - quase parecia uma pista de karting... enfim. Depois lá voltamos aos estradões com pedras e fazemos os últimos 2 km sempre a correr até à meta! E estava feito!



O Pedro Sá chegou passado pouco tempo. Em relação ao Virgílio Costa, soube na altura, na zona de meta, que tinha tido algumas dificuldades com a alimentação, mas que ainda estava em prova. Acabaria por concluir, permitindo que fechássemos em 2º lugar por Equipas.

No plano pessoal ainda deu para um 13º lugar à geral e 2º lugar em M45.



VIII ESTRELAÇOR ULTRA ENDURANCE

Info Evento Classificações Comparar

TRAIL CURTO TRAIL LONGO TRAIL ULTRA ULTRA ENDUR ULTRA TRIATHLON

Classificações Atletas Clube Milleniumbcp Procurar

Posição	Dorsal	Nome	Sexo	Escalaão	Equipa	Tempo
12	139	Pedro Cordas	M	M45	Clube Milleniumbcp	18:07:12
18	138	Pedro Sá	M	M45	Clube Milleniumbcp	18:26:27
37	137	Virgílio Costa	M	M50	Clube Milleniumbcp	22:43:12

VIII ESTRELAÇOR ULTRA ENDURANCE

Info Evento Classificações Comparar

TRAIL CURTO TRAIL LONGO TRAIL ULTRA ULTRA ENDUR ULTRA TRIATHLON

M45 Atletas Todas as Equipas Procurar

Posição	Dorsal	Nome	Sexo	Escalaão	Equipa	Tempo
1	132	Federico Rivera	M	M45		14:48:14
2	139	Pedro Cordas	M	M45	Clube Milleniumbcp	18:07:12
3	147	Hugo Rosa	M	M45	GDAIcoutim - Trail runners	18:09:06
4	138	Pedro Sá	M	M45	Clube Milleniumbcp	18:26:27
5	155	Jerome Grumelec	M	M45	Trail de Guerledan	18:33:51
6	179	José Pereira	M	M45	ATR - Algarve Trail Running	18:42:17
7	163	Nuno Parreira	M	M45	ACNPN	19:26:38
8	177	Angelo Relvas	M	M45	Monsanto Running Team	19:43:05
9	158	Nuno Estacio	M	M45	Pé no Monte	20:38:29
10	108	João Perneco	M	M45	Doninhas Trail Team	21:11:05

Ver Mais

VIII ESTRELAÇOR ULTRA ENDURANCE

Info Evento Classificações Comparar

TRAIL CURTO TRAIL LONGO TRAIL ULTRA ULTRA ENDUR ULTRA TRIATHLON

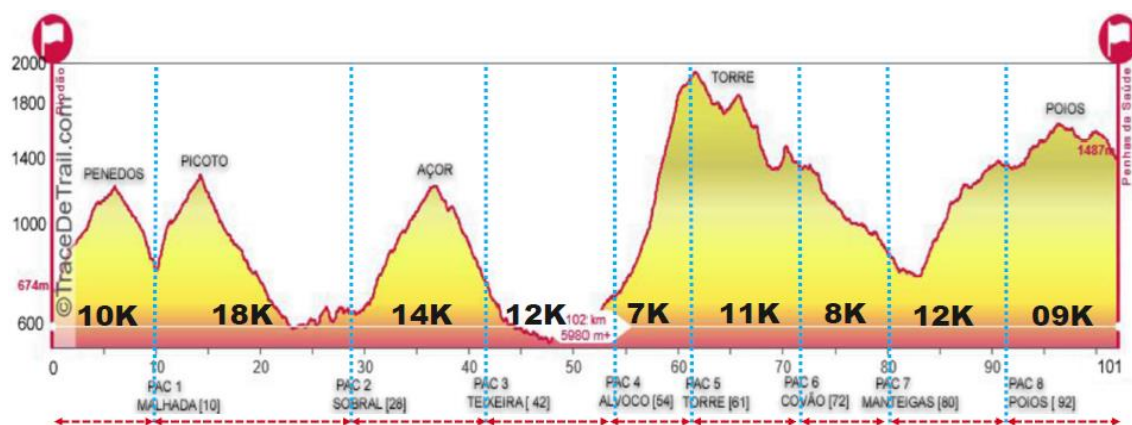
Equipas Atletas Todas as Equipas Procurar

Posição	Equipa	Pontos
1º	Monsanto Running Team	53
2º	Clube Milleniumbcp	75
3º	Doninhas Trail Team	97
4º	ACNPN	101
5º	Stendure Running Team	118

Detailed breakdown of points for each team:

Posição	Equipa	Atleta	Tempo	Pontos
12º	Clube Milleniumbcp	Pedro Cordas	18:07:12	13
18º	Clube Milleniumbcp	Pedro Sá	18:26:27	6
37º	Clube Milleniumbcp	Virgílio Costa	22:43:12	3

Cábula de prova:



LOCAL	KM TOTAL	PROXIMO PAC	CORTE	OBS
MALHADA	10 km	→ 18 km		
SOBRAL	28 km	→ 14 km		
TEIXEIRA	42 km	→ 12 km		
ALVOCO (base vida)	54 km	→ 7 km	12h30 (14h30 de prova)	48 km até fim
TORRE	61 km	→ 11 km		
COVÃO	72 km	→ 8 km		
MANTEIGAS	80 km	→ 12 km	22h00 (24h00 de prova)	
POIOS	92 km	→ 9 km		
META	102 km	DONE!!	04h00 (30h00 de prova)	

Fotos:

- José Dias Fotografia

- OMDC

- Pedro Felício