

#### 4ª Edição do Cascais Trail Experience

Organização WeRun

Domingo, dia 27 de novembro de 2022, manhã fresca e ensoleirada, embora na véspera se antevê-se tempo encoberto e humidade elevada.

Chegados à zona dos atletas, no Mercado da Vila de Cascais, foi tempo de confraternizar com os colegas que andam nestas andanças, e que para além da disponibilidade que têm durante o período de trabalho, ainda conseguem representar o Millennium bcp ao fim de semana, envergando a camisola do Clube.

Partida para a prova de Trail Longo 31K, sempre na companhia do Pedro Dias, onde percorremos os primeiros quilómetros em piso rolante da ecopista para logo depois entrarmos no Trilho da Ribeira das Vinhas durante 8 km.

Chegados ao Parque Urbano das Penhas do Marmeleiro iniciámos vários “single-tracks” e a subida à Peninha, onde atingíamos o ponto mais alto e já com 15 km de prova, acompanhados sempre pela beleza ímpar da Serra de Sintra.

Inicia-se então a descida massacrante até à Biscaia (Trilho da Biscaia - Praia do Abano), maioritariamente em “single-track”, estradões de terra batida e estrada, quase sempre com a paisagem da costa marítima presente, para depois fazermos uma incursão para o interior com passagem em Murches e apontar a direção ao caminho comum àquele em que iniciámos a prova em direção à meta no mesmo local - Mercado da Vila de Cascais -, onde nos cruzámos com o Rui Ramalho, sempre incansável a dar reforços positivos e a fazer a reportagem fotográfica.

Prova bem assinalada, bom tempo e com excelente companhia do Pedro Dias e de alguns atletas com quem nos cruzámos ao longo da prova.

Por fim, o mister Ramalho deu-nos a notícia de que tínhamos conseguido um 1º e 2º lugares por escalão e o 3º lugar por equipas no Trail Longo.

A cereja no topo do bolo.

Os nossos agradecimentos a todos os atletas que estiveram presentes na prova, à Sofia Ramalho e um agradecimento especial ao Rui Ramalho.

A todos, desejo de Festas Felizes e corram pela vossa saúde.

## IV Cascais Trail Experience - Trail Curto

27 de Novembro, 2022

 IMPRIMIR RESULTADOS

 REPORTAR ERRO

CLUBE MILLENNIUM BCP

PESQUISAR 

Pos.	Dorsal	Nome	Tempo Bruto	Tempo Líquido	Escalaço	Equipa	Pos. Escalaço	
74	700	MARCO HELDER RIBEIRO SILVA	01:29:27	01:28:48	M4044	CLUBE MILLENNIUM BCP	17	
82	701	RUTE SOFIA SANTOS RIBEIRO	01:30:24	01:30:09	F2439	CLUBE MILLENNIUM BCP	4	
119	959	CARLOS NUNES	01:35:49	01:35:28	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	12	
133	703	FERNANDA VICENTE FERREIRA	01:37:01	01:36:24	F4549	CLUBE MILLENNIUM BCP	5	
180	699	NUNO FILIPE BRAGA MENDES	01:44:46	01:44:17	M2439	CLUBE MILLENNIUM BCP	30	
191	702	MARIO ADELINO VICENTE MENDES	01:46:01	01:45:28	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	20	
221	698	NUNO VASCO HORTA PINTO ANJOS	01:50:48	01:50:14	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	21	
234	706	JOSE LUIS RODRIGUES REBELO	01:52:35	01:52:07	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	22	
246	704	ANTONIO JOSE QUEIJO ALMEIDA	01:55:56	01:55:27	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	23	
275	707	ARTUR JORGE ALMEIDA LEITE	02:00:58	02:00:26	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	24	

## 4º Cascais Trail Experience - Trail Longo

27 de Novembro, 2022

 IMPRIMIR RESULTADOS

 REPORTAR ERRO

CLUBE MILLENNIUM BCP

PESQUISAR 

Pos.	Dorsal	Nome	Tempo Bruto	Tempo Líquido	Escalaço	Equipa	Pos. Escalaço	
11	57	PEDRO ALVES SANTOS MARTINS	02:48:21	02:48:11	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	1	
64	58	EDUARDO AUGUSTO SILVEIRA RODRIGUES	03:52:21	03:51:58	M5559	CLUBE MILLENNIUM BCP	2	
66	59	SOFIA INES COSTA RAMALHO	03:54:52	03:54:36	F2439	CLUBE MILLENNIUM BCP	4	
70	60	PEDRO MIGUEL MATOS REBELO DIAS	03:56:38	03:56:17	M5054	CLUBE MILLENNIUM BCP	9	