

## CLUBE MILLENNIUM BCP CONQUISTA 3º LUGAR COLETIVO NO TRAIL DAS 6 CASCATAS

Disputou-se no passado domingo, 4 de dezembro, o Trail das 6 Cascatas, 2ª prova a contar para o circuito SCOTT.

Apesar das previsões de mau tempo, que não se vieram a confirmar, a prova reuniu quase 400 atletas à partida, com o Clube a fazer-se representar por uma das maiores comitivas presentes, num total de 13 atletas, com 6 no trail longo, com 24 km, e 7 no trail curto, com 12 km.



A prova iniciou-se com a partida conjunta das 2 distâncias, o que acabou por originar alguma confusão na entrada para o primeiro “single-track”, com os mais rápidos a seguirem na dianteira para evitar atrasos desnecessários e

com os atletas do Clube, Manuel Rodrigues e Pedro Cordas, a saírem na frente. Com o desenrolar dos quilómetros, as posições foram-se definindo, com cada atleta a gerir o seu

andamento, com os mais rápidos a ganharem vantagem nas zonas rápidas e os atletas mais afoitos a levarem a melhor nas zonas mais técnicas e nas passagens pelas várias cascatas do percurso, com zonas com paisagens lindíssimas, mas que na sua maioria obrigavam a que os atletas tivessem que molhar os pés e em alguns casos um pouco mais, como foi o caso na ribeira de Anços, no percurso mais longo, onde obrigava mesmo a molhar acima da cintura.



Numa destas passagens pelas cascatas, o associado Manuel Rodrigues acabaria por ter uma queda aparatosa, com direito a mergulho de cabeça, felizmente sem consequências, para além do banho gelado.

Destaque para o atleta Pedro Cordas, que fez uma excelente prova, tendo terminado no 15º lugar da geral e 3º no escalão M45, e que assim deu um forte contributo para o magnífico 3º lugar coletivo alcançado pelo Clube, a que se juntaram os contributos dos associados Manuel



Rodrigues, em 29º da geral, e Mário Duarte, em 68º, e que fechou a classificação da equipa. Na prova mais curta, destaque para a associada Rute Ribeiro, que terminou na 11ª posição entre as 100 atletas que se apresentaram à partida.





Clube Millennium BCP 6 - TRAIL LONGO				escalão	class	intermédio	tempo total	ritmo	
15º	76	 Pedro Cordas	Clube Millennium BCP	Masculino	M45	3º	1:06:49	2:31:01.739	06:02
29º	72	 Manuel Rodrigues	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	2º	1:10:08	2:42:52.324	06:31
68º	69	 Mario Duarte	Clube Millennium BCP	Masculino	M50	9º	1:32:57	3:19:28.626	07:59
85º	73	 Sofia Ramalho	Clube Millennium BCP	Feminino	Sen F	4º	1:30:58	3:35:30.710	08:37
101º	71	 Luis Cotrim	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	5º	1:35:37	3:50:28.022	09:13
128º	70	 Luis Mendes	Clube Millennium BCP	Masculino	M60	5º	1:57:40	4:39:05.697	11:10

Clube Millennium BCP 7 - TRAIL CURTO				escalão	class	tempo total	ritmo	
78º	266	 Rute Ribeiro	Clube Millennium BCP	Feminino	Sen F	5º	1:44:45.395	06:59
186º	272	 Paulo Mariz	Clube Millennium BCP	Masculino	M50	29º	2:15:54.500	09:04
187º	275	 Nuno Mariz	Clube Millennium BCP	Masculino	M45	27º	2:15:54.719	09:04
224º	270	 Susana Soares	Clube Millennium BCP	Masculino	M50	33º	2:27:18.505	09:49
225º	269	 Mario Tavares	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	28º	2:27:18.723	09:49
267º	274	 Beatriz Mariz	Clube Millennium BCP	Feminino	Sen F	18º	2:37:54.656	10:32
283º	273	 Estrela Mariz	Clube Millennium BCP	Feminino	F50	16º	2:44:34.067	10:58