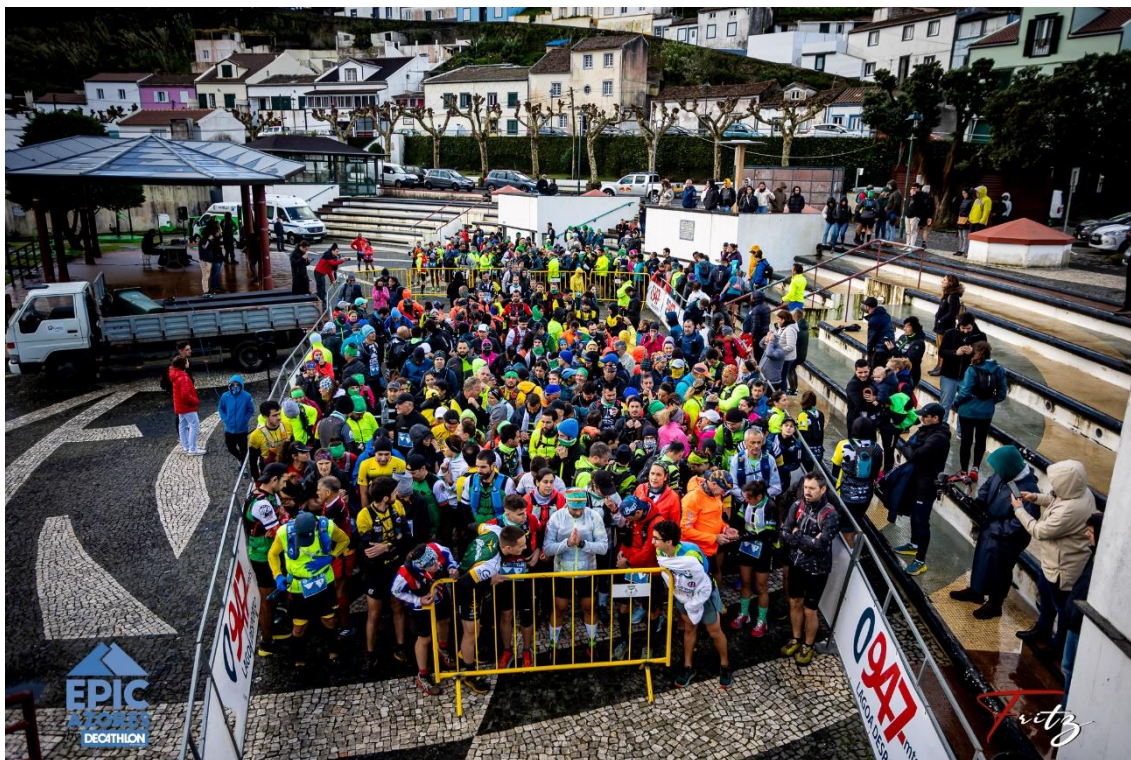


UMA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA NO TRAIL...

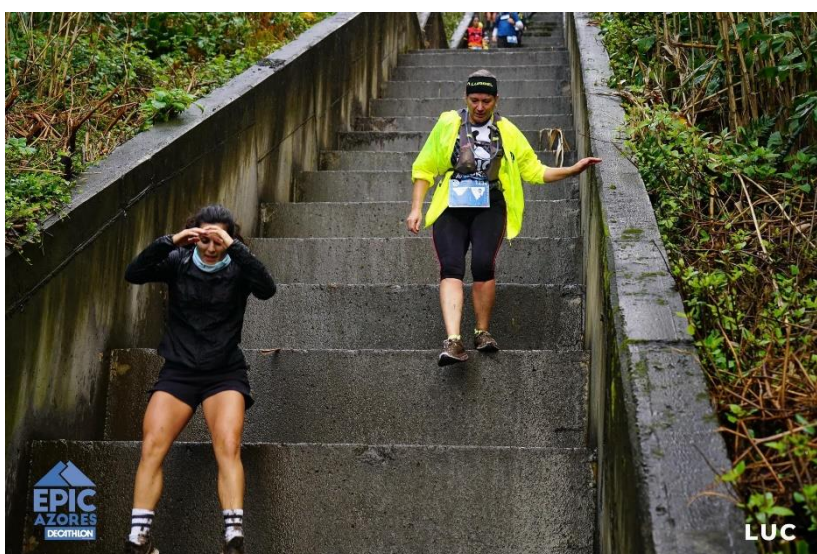
No último ano tenho corrido em estrada, sem treinos com muita assiduidade, mas participando sempre que possível nas provas disponibilizadas pelo Clube Millennium bcp.

Entre padel, kickboxing e outras modalidades desportivas, decidi realizar o meu primeiro trail. E nada como me estrear no Epic Trail Run Azores para a distância de 15 km.

O trail começou às 9h15 da manhã, com partida em Água de Pau num dia de chuva "fantástico".



Logo a abrir, uma primeira escalada até ao Trilho da Rota da Água onde tudo o que corria passou a caminhar.



Descobri a necessidade de uns bons ténis, uma vez que a chuva tornou o piso em "manteiga", tendo perdido bastante tempo nas descidas.

Continuei o trail nesse ritmo de corrida e numa caminhada acelerada.

Após essa dura subida seguiram-se os "degraus épicos", em que cada degrau tinha uma altura de cerca de 60cm.

Ao quilómetro 7 contei com um ponto de abastecimento que me permitiu escalar a subida pelo Trilho das Quatro Fábricas da Luz e descer para a meta em Vila Franca do Campo.



Posso indicar que a corrida de trail é bem diferente da do asfalto, é dura e cansativa, mas é uma ótima forma de me superar, ganhar resistência e evoluir.

Desta vez foram 15 km. Quem sabe se numa próxima não dobre a distância.

