



Domingo, dia 22 de janeiro, foi dia de inaugurar as provas de Trail de 2023.

Perto de casa, não muitos km e o Edu ter-me dito que era uma prova com um percurso giro, foram os argumentos que me levaram à Lousa.

Gráfico de altimetria de Trail Longo:



Optei pela prova longa - 24,3K, com cerca de quase 1.200 D+ - apesar de haver também uma prova curta, de 12K.



Foi uma boa opção, porque tive mais tempo para me divertir por entre as serras – Cabeço de Montachique incluído – passagem por várias eólicas, estradões, descidas e subidas com lama em abundância, passagem de ribeiros com água fresquinha, subida de um ribeiro em cascata, passagem por um túnel com alguma água para evitar atravessar uma estrada. Mas, o ingrediente principal foi mesmo a lama: muitas vezes tivemos de fazer percursos longos com as pernas enterradas na lama, e nem sempre em plano. Se em plano já é um desafio, quando a lama está numa encosta, numa subida ou numa descida a pique, o nível de concentração sobe substancialmente!



Ao cortar a meta, apercebi-me que todo o equipamento e visual de todos os atletas era igualzinho! Num tom castanho acinzentado...



Vá-se lá saber porque é que a organização providenciou uma mangueira, a 2 metros da meta (deu cá um jeitão, foram menos uns kg que transporte para casa!).

A sopa de nabijas estava divinal, para aquecer a alma!

Ah... e já agora, o Edu tinha razão: a prova tinha um percurso muito engraçado, variado e técnico. A organização também esteve muito bem, muito simpáticos e com uma boa logística.

Os atletas do Clube Millennium bcp portaram-se lindamente - como sempre, aliás! - tanto na prova curta como na prova longa.

O Manel Rodrigues "só" foi o 36º atleta da prova longa, com um tempo canhão do qual resultou um magnífico 1º lugar de escalão.

Resultados

Trail longo – 24,3K (acabaram a prova 184 atletas):

TRAIL LONGO 184 / 221 COMPLETARAM

Pos	Num	Nome	Equipa	Sx	Cat	Por Categoria	Controlo intermédio	Tempo	Vel.Média
36.	203	Manuel Rodrigues	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	1	2:12:35	2:58:47.401	07:27
153.	184	Eduardo Ferreira	Clube Millennium BCP	Masculino	M45	35	3:06:05	4:08:33.828	10:22
168.	165	Paula Batalha	Clube Millennium BCP	Feminino	F55	2	3:23:44	4:37:11.506	11:33
182.	183	Luis Prazeres	Clube Millennium BCP	Masculino	M60	6	3:45:45	5:14:06.529	13:05

Equipa Clube Millennium BCP

Modalidade Categoria Sexo
Trail Longo Mista

RESULTADOS

Pos Pontos

8° **357**



Trail curto – 12K (acabaram a prova 395 atletas):

TRAIL CURTO 395 / 453 COMPLETARAM

Pos	Num	Nome	Equipa	Sx	Cat	Por Categoria	Tempo	Vel.Média
126.	874	Carlos Nunes	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	11	2:05:20.076	09:21
306.	833	Maria Nobre	Clube Millennium BCP	Feminino	F50	12	2:50:30.893	12:43