



A 9 de fevereiro, foi dia de ir até a uma zona que gosto muito, a zona Centro, mais concretamente Poiares. É uma zona excelente para a prática da modalidade de trail, e onde há provas de alto nível: Sicó, LouzanTrail, Penela, Penacova... E, também, come-se muito bem por estes lados!

Esta prova não foi exceção. Foi um empeno garantido!

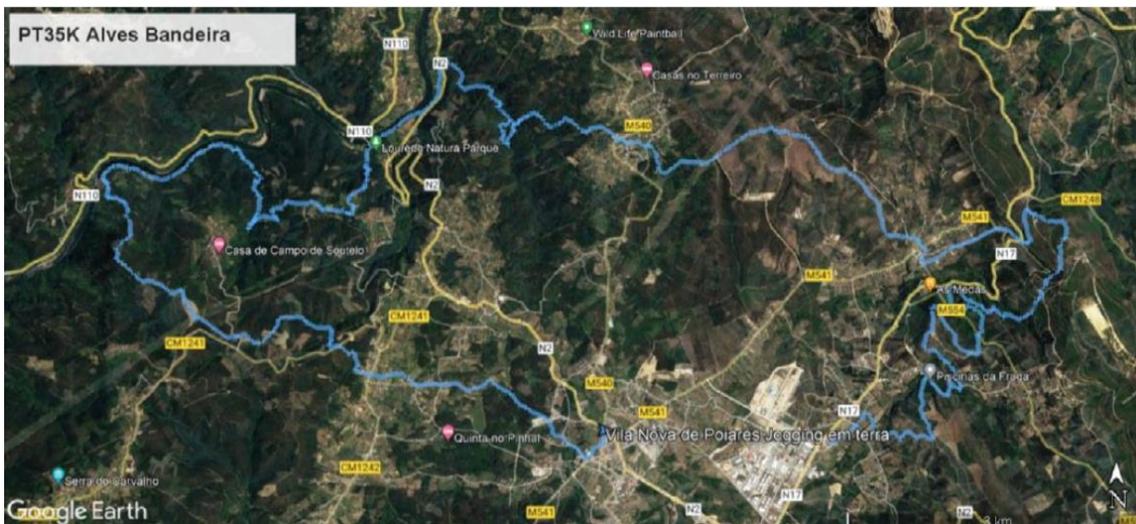
Com muita pena minha, não tive a companhia de mais nenhum atleta do Clube Millennium bcp. Mas, apesar disso, valeu mesmo a pena ir!

Na véspera, dia de levantar o dorsal, houve a particularidade da oferta de umas meias (da SocksBy) em vez da tradicional camisola. Ainda bem, porque camisolas tenho muitas e meias nem por isso. Para além disso, são meias de boa qualidade, de uma boa marca nacional. E giras!



A prova dos 35K foi a única das provas – as outras foram de 20 e 12K – que não partiu da vila de Poiares, mas sim de S. Miguel de Poiares. Das 3 provas, esta foi a que teve mais participantes (mais de 400 atletas, sendo quase 100 mulheres). O facto de esta prova contar para o Circuito Nacional de Trail da ATRP e para o Circuito Distrital de Trail Running, deve ter ajudado a engrossar a lista de inscritos.

Antes do início da prova, foi efetuado o controle de material (o que deveria ser feito em todas as provas).



Ainda bem que o tiro de partida só foi dado às 09H00, porque estava uma manhã fresquinha.

Mas, rapidamente o calor apertou com a primeira subida logo ao virar da esquina, pela Serra da Fraga. O percurso foi sempre muito técnico, com muita pedra, single-tracks, inclinações acentuadas, muitas subidas e descidas, atravessar de ribeiros (a maior parte por pontes rudimentares, mas outros em que se refrescaram os pés) e alcatrão apenas para atravessar aldeias.



Mais ou menos a meio do percurso, tivemos direito a passar pela Cascata do Crocodilo, com 2 simpáticos crocodilos a tomarem banho.



Pouco depois, o percurso seguiu pelas margens do Mondego, com um desvio desta magnífica vista só para termos oportunidade de fazer uma bela de uma subida - de quase ficar sem fôlego - perto de Soutelo, e depois regresso às margens do Mondego. Esta subida foi apenas para os atletas se prepararem para a subida até ao posto da vigia do Carvalho (subidinha agreste!).

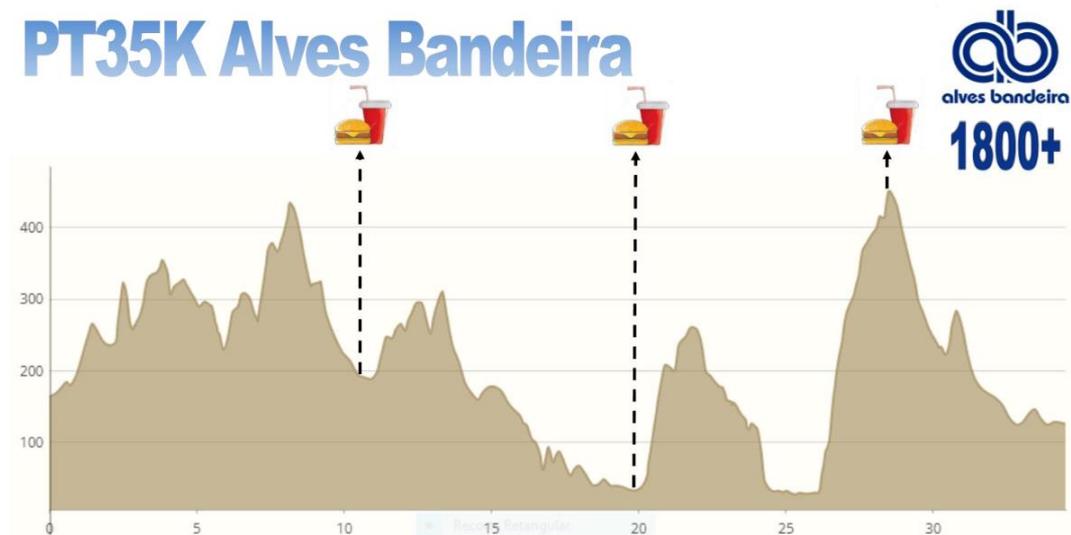
A partir daqui, o percurso foi muito mais suave, e ainda bem porque os músculos já estavam um “bocadinho” moídos...



Todo o percurso estava muito bem sinalizado, com muitos bombeiros, voluntários e até mesmo o Moto Clube de Poiaras ajudou a encaminhar os atletas em várias zonas onde pudessem ter dúvidas do percurso (atravessar estradas, cruzamentos...). Os abastecimentos bem distribuídos – aos 10, 20K antes da grande subida e 28K logo após a grande subida, para os atletas poderem recuperar – e bem abastecidos (apesar de haver uma deliciosa cervejinha, faltou só a sopa).

A meta estava localizada no Mercado Municipal, com diversas infraestruturas perto ao dispôr para os atletas poderem tomar banho (com água bem quentinha). Todos os atletas tinham também direito a um almoço reconfortante de feijoada quentinha e saborosa, água, refrigerante, imperial e uma sobremesa.

Devo dizer, fomos mesmo bem tratados!



## Resultados

35K (acabaram a prova 344 atletas):

PERCURSO:

PT35K

INFO

RESUMO

MAPA

DIPLOMA



**2235 - PAULA BATALHA**

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: F55  
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 15:56:52  
TEMPO: 06:56:34.107  
DISTÂNCIA: 34.489 km  
VELOCIDADE: 4.968 km/h  
RITMO: 12:04.638 min/km

POSIÇÃO  
DIFERENÇA

GERAL	FEMININOS	F55
330	73	11
03:44:57.854	03:06:56.034	01:41:20.797

LON: -8.25848400  
LAT: 40.21299900  
DIST: 34.489 km  
ALT: 126 m  
ALT MAX: 452 m  
ALT MIN: 26 m  
D+: 1960 m  
D-: 1998 m

