



UTM Endurance

UTM

TM

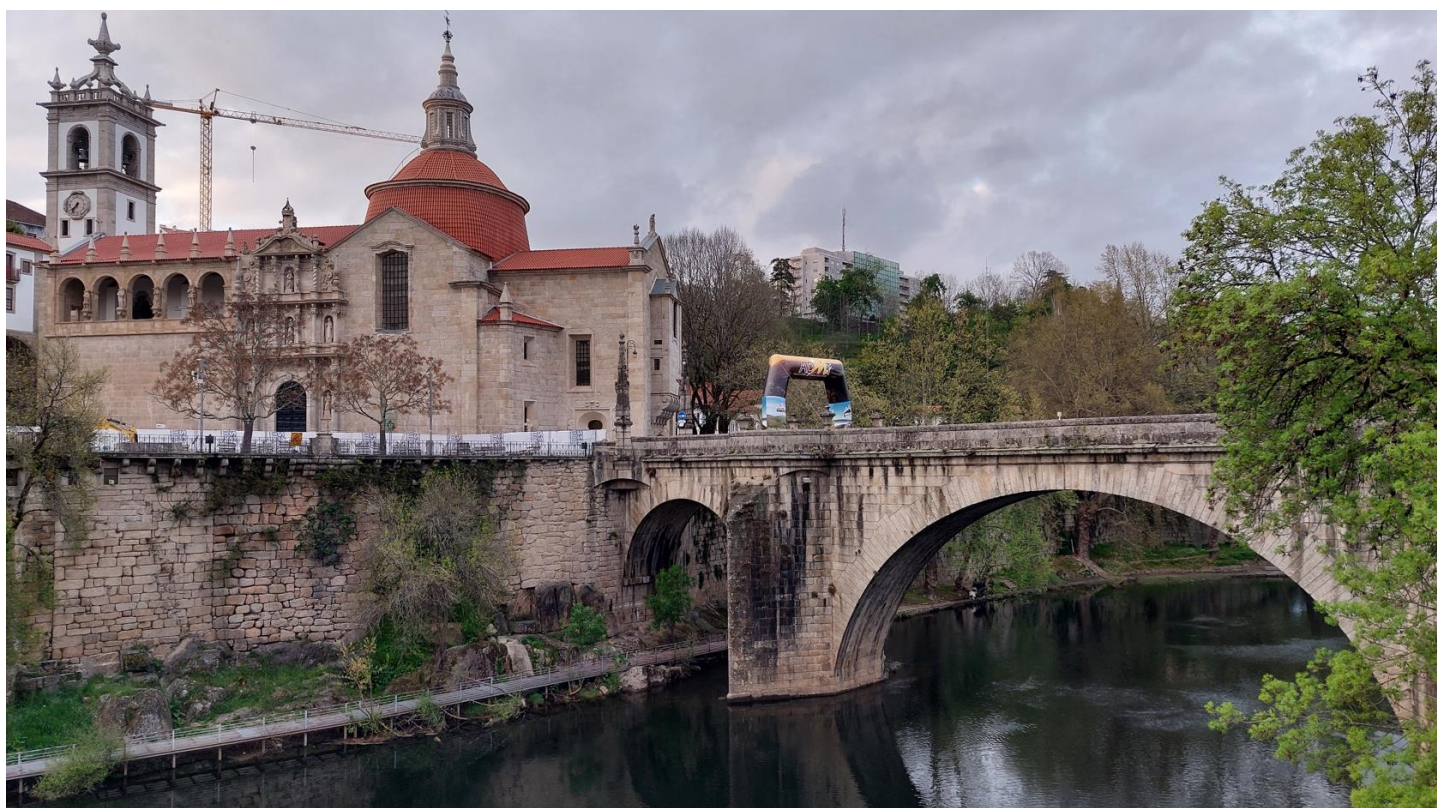
M-TM

ULTRA TRAIL do MARÃO

31 março
1, 2 abril

UTM/Ultra Trail do Marão – 1/Abril/2023

Início desta aventura, na véspera da prova, com o levantamento do dorsal ao fim do dia e o assistir à partida da prova de 115K - que começou às 22h00 - na zona ribeirinha de Amarante. É uma zona lindíssima, histórica, com o Rio Tâmega a atravessar a cidade, passando por baixo da ponte de S. Gonçalo (padroeiro de Amarante) e mesmo ao lado da Igreja e Mosteiro de S. Gonçalo, que remonta ao séc. XVI.



No dia seguinte, é levantar relativamente cedo, equipar e tomar o pequeno-almoço, para estar – novamente – na zona ribeirinha a tempo de apanhar o autocarro da organização, para a partida da prova dos 40K.

Chegados à Teixeira - após quase meia hora, por estradas estreitas e sinuosas - onde estava situada a partida, tivemos oportunidade de observar a paisagem: estando esta aldeia situada num vale, rodeada de serras, pudemos ver o alto de Seixinhos (bem lá em cima!) por onde iríamos passar.

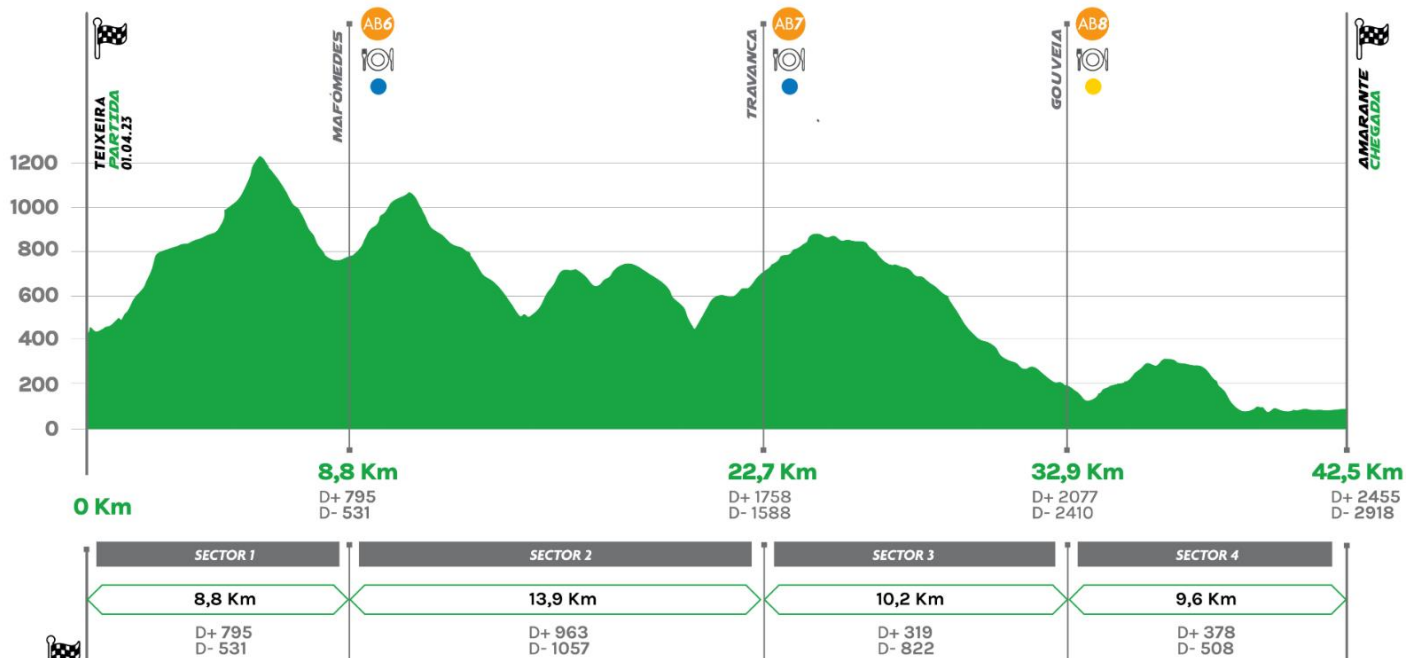


Dado o tiro de partida, toca a subir, subir, subir... durante cerca de 6K. Uma atleta espanhola (esta prova tinha muitos estrangeiros: espanhóis, italianos, franceses...), a meio da subida, olhou para baixo e deu um grito de felicidade perante tanta beleza. É este um dos motivos pelos quais eu gosto dos trilhos; é termos a oportunidade de estar em locais magníficos, que de outra forma seriam difíceis de desfrutar.

Com vários pontos de corte e um recorte do percurso muito sinuoso, esta prova adivinhava-se difícil. Assim, estive sempre atenta tentando chegar antes de cada corte e de preferência com alguma folga (porque já se sabe que, com o avançar da prova, o cansaço instala-se e a progressão é mais lenta).

Alcançada - com sucesso - a 1ª subida até ao alto dos Seixinhos, começou a descida bastante técnica para Mafómedes, onde estava situado o 1º abastecimento e simultaneamente o 1º corte: tínhamos 2h30 para lá chegar, fiquei com uma folga de 1h00, ufa!

TM 40Km **2023**



De realçar a qualidade dos abastecimentos, que logo no primeiro tínhamos, para além do normal - fruta, marmelada, batatas fritas, frutos secos... - uma ótima sopa de legumes. No 2º abastecimento tínhamos canja e no 3º, em substituição da sopa, tivemos direito a um chá bem quentinho.

O tempo esteve ideal para uma prova de trail, céu nublado, temperatura amena e uma cacimba durante pouco mais de metade da prova.

Quase todo o percurso foi alternado entre “single-tracks”, ribeiros mais ou menos fundos e mais ou menos compridos, florestas, subidas e descidas técnicas: Penedo Longo, planalto de Corvachã, Rio Carneiro, Travanca do Monte, Serra da Aboboreira, Aldeia Velha, Ribeiro da Goiva, parque de merendas de S. Simão de Gouveia, Rio Ovelha, Salvador do Monte, Rio Tâmega e Amarante.



A cada abastecimento (tivemos 3), a minha confiança ia aumentando, pois conseguia perceber que as minhas passagens estavam com uma folga razoável face aos tempos de corte estipulados pela organização. O saber que a parte inicial da prova era a mais desafiante, também contribuiu para esse aumento de confiança e ajuste mental da hora de chegada.

A minha previsão inicial apontava para uma duração de 9 a 10 horas. No 1º abastecimento ajustei para perto das 9 horas, desci para as 8 horas e meia, e a 3K da meta apercebi-me que podia chegar antes das 8 horas de prova. Consegui! Foram 7 horas e 58 minutos para percorrer um pouco menos de 40K.



Cheguei à meta - situada na zona ribeirinha de Amarante - poucos minutos antes de se dar início à entrega de prémios, pelo que o recinto estava bem compostinho; entre os atletas presentes, o Artur e o Vitor - que fizeram a prova dos 25K - com quem pude dar dois dedos de conversa.

Após o merecido banho e um belo de um jantar, é voltar à zona da meta para poder confraternizar com o João, que tinha acabado de fazer 60K.



Resumindo, a prova é bem durinha – fazendo jus ao lema “Para cá do Marão, mandam os que cá estão!” – e muito bonita, bem marcada, bons abastecimentos e gentes simpáticas e... correu-me melhor do que eu estava à espera! Ainda deu para fazer um 3º lugar no escalão F55.

Todos os atletas do Clube Millennium bcp portaram-se muito bem, com destaque para o Vitor (que não conhecia, e passei a conhecer) com o 1º lugar de escalão, e o Pedro Sá com o 3º de escalão. Mas, todos ao mais alto nível!

Resultados

115K (terminaram a prova 40 atletas):

PERCURSO:

UTME 115K	INFO	RESUMO	MAPA	DIPLOMA			Q
-----------	-------------	--------	------	---------	--	--	---

85 - PEDRO SÁ

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: MVET I
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUMBCP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 19:51:07
TEMPO: 21:51:07.240
DISTÂNCIA: 112.871 km
VELOCIDADE: 5.165 km/h
RITMO: 11:36.999 min/km

LON: -8.08029600
LAT: 41.26710900
DIST: 112.871 km
ALT: 102 m
ALT MAX: 1408 m
ALT MIN: 79 m
D+: 6450 m
D-: 5900 m


POSICÃO
DIFERENÇA

GERAL	MASCULINOS	MVET I
10 04:15:55.813	10 04:15:55.813	3 04:15:55.813

MVET I							
	1	77	MANUEL FERNÁNDEZ	SPAIN	COUTADAS TRAIL TEAM	17:35:11.427	00:00:00.000
	2	80	JOÃO BORGES	PORTUGAL	BEAPT	19:54:22.383	02:19:10.956
	3	85	PEDRO SÁ	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	21:51:07.240	04:15:55.813

60K (terminaram a prova 113 atletas):

PERCURSO:

UTM 60K

INFO

RESUMO

MAPA

DIPLOMA



1030 - JOÃO SILVA

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: MVET II
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUMB
PAÍS: PORTUGAL 🇵🇹

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 20:47:57
TEMPO: 12:47:57.767
DISTÂNCIA: 60.506 km
VELOCIDADE: 4.727 km/h
RITMO: 12:41.581 min/km

LON: -8.08029600
LAT: 41.26710900
DIST: 60.506 km
ALT: 102 m
ALT MAX: 1408 m
ALT MIN: 98 m
D+: 3288 m
D-: 3091 m



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL

MASCULINOS

MVET II

94

81

18

06:06:29.744

06:06:29.744

04:08:22.097



25K (terminaram a prova 111 atletas):

PERCURSO:

M-TM 25K

INFO

RESUMO

MAPA

DIPLOMA



3025 - VITOR ALMEIDA

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: MVET III
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUMBGP
PAÍS: PORTUGAL 🇵🇹

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 14:09:43
TEMPO: 03:09:33.693
DISTÂNCIA: 25.375 km
VELOCIDADE: 8.032 km/h
RITMO: 07:28.206 min/km



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	MASCULINOS	MVET III
36	30	1
01:07:08.323	01:07:08.323	00:00:00.000

LON: -8.08029600
LAT: 41.26710900
DIST: 25.375 km
ALT: 102 m
ALT MAX: 953 m
D+: 526 m
D-: 423 m

MVET III							
1	3025	VITOR ALMEIDA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBGP	03:09:33.693	00:00:00.000	
2	3032	JOSÉ LEÇA	PORTUGAL	INDIVIDUAL	03:09:37.393	00:00:03.700	
3	3109	JOÃO INFANTE	PORTUGAL	LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	04:14:24.607	01:04:50.914	

PERCURSO:

M-TM 25K

INFO

RESUMO

MAPA

DIPLOMA



3030 - ARTUR SILVA

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: MVET II
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUMBGP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 14:23:41
TEMPO: 03:23:31.297
DISTÂNCIA: 25.375 km
VELOCIDADE: 7.481 km/h
RITMO: 08:01.218 min/km



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	MASCULINOS	MVET II
60	52	12
01:21:05.927	01:21:05.927	00:42:38.194

LON: -8.08029600
LAT: 41.26710900
DIST: 25.375 km
ALT: 102 m
ALT MAX: 953 m
D+: 526 m
D-: 423 m

