

2º Ecotrail do Porto – 8/Abril/2023

Apesar de estar agendada para o fim-de-semana da Páscoa, conseguimos reunir um número mínimo de atletas do Clube Millennium bcp, para marcarmos presença nesta prova com características diferenciadas de uma prova de trail normal: “corrida ou caminhada pela natureza em ambiente urbano com o intuito de mostrar o património natural, cultural e histórico de uma cidade”.

A expectativa era grande, não só porque nenhum de nós conhecia este conceito, como o organizador era José Moutinho (conhecido como o pai do trail e por organizar provas com uns traçados muito técnicos e difíceis, sempre a pôr à prova o atleta).

Recolhemos os dorsais no Convento Corpus Christi, em plena baixa de Gaia, com uma vista fabulosa para o Porto, na Sexta-feira Santa, onde encontrámos não apenas os organizadores deste Ecotrail, mas também outras caras conhecidas. Esta atividade lúdica foi a desculpa ideal para fazermos um passeio turístico por toda a zona central de Gaia, incluindo visitas a algumas instalações ligadas ao vinho do Porto.



Dos 6 valentes atletas deste grupo, 3 alinharam na partida dos 80K, 2 nos 40K e 1 nos 20K. O Artur, que veio de bem perto (Porto), também se juntou à partida dos 20K. Assim, conseguimos ter “infiltrados” em todas as provas, o que nos daria uma visão mais global do conceito Ecotrail.

Ao chegar ao Gramido pudemos assistir à partida dos primeiros atletas do remo, do Clube de Canoagem de Gondomar, para mais um dia de treino, e ver o nascer do Sol no Douro.



Os primeiros a partir (e os únicos que partiram do Gramido, onde se situou a meta das 3 provas) foram, como seria óbvio, os atletas dos 80K: Edu, Neville e Gabi. Pouco depois, foi a partida dos atletas dos 40K – onde estavam o João e a Paula – em autocarro da organização, em direção ao Covelo (local onde se situava a partida desta distância). Um pouco mais tarde, foi a partida dos atletas dos 20K – onde estava a Rosário – em autocarro, com destino ao Parque Biológico de Gaia. A prova dos 80K, com início em Gramido, segue em direção ao centro de Gondomar através da recente via pedonal que liga estas duas localidades e que destaca os ambientes rurais ainda existentes nos centros urbanos. Ao chegarmos a Beloi, em S. Pedro da Cova, entrámos na Serra de Sta. Justa. A partir daqui e durante cerca de 30 km, os atletas tiveram a oportunidade de conhecer uma “pequena extensão” 😊 das serras do Porto. O lema do organizador começava a ser cumprido, *acompanhar as diversas linhas de água que cruzam as serras do percurso*: Sta. Justa, Pias e Serra do Castiçal. Já no Rio Sousa, entrámos num percurso com história onde se pôde apreciar os moinhos de Jancido, com 200 anos de existência!

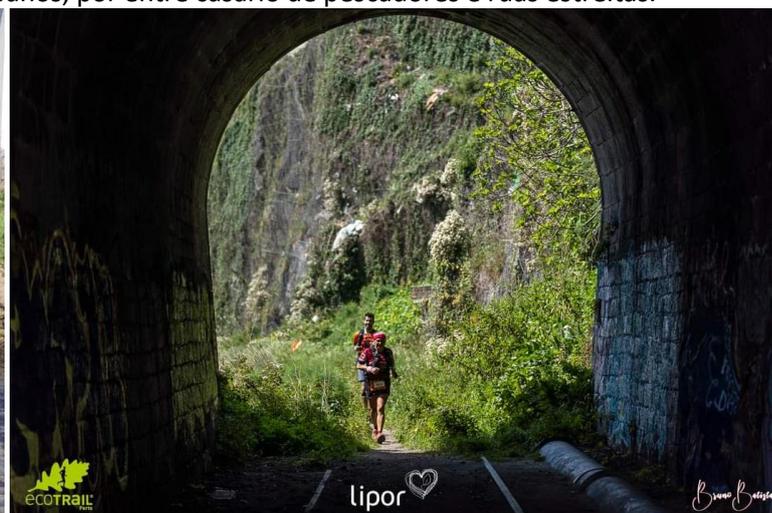
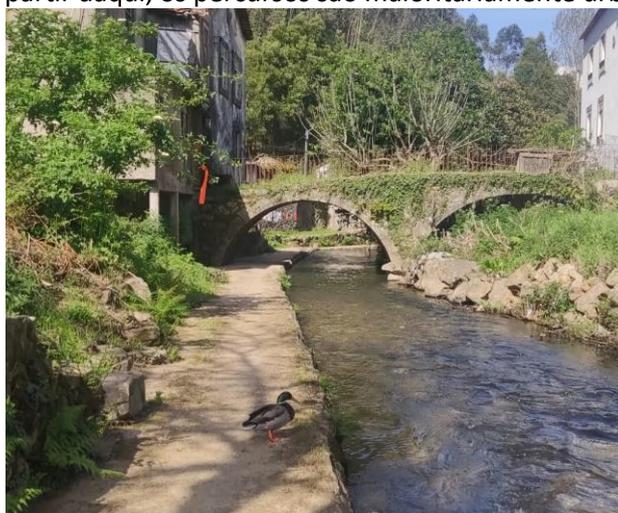


O fim desta pequena rota é no Covelo, local da partida da prova dos 40 km. Com a primeira parte da prova concluída, deixámos para trás a beleza das serras para entrar num ambiente mais urbano. Nesta 2ª parte, a Paula descreve muito bem o percurso que viríamos a encontrar. Para nós a situação mais hilariante aconteceu no Areinho de Avintes e que é reveladora do desportivismo. Aqui, no Areinho de Avintes, um espaço amplo para piqueniques, cruzámos com um grupo de adeptos do Porto (deviam estar a festejar a vitória do Porto sobre o Benfica 😞 😊) que grelhava costelas de entrecosto na brasa. O nosso benfiquista Edu “mete” conversa e em vez do *cartão vermelho* somos presenteados com o entrecosto

e uma bela e fresquíssima cerveja que desaparece num ápice na cavidade estomacal do Neville. Depois de umas fotos e conversas seguimos revigorados para os últimos km da prova.



A prova dos 40K começou num cenário verdejante, serpenteando pelas margens do Rio Sousa durante alguns km. Mais à frente, atravessámos o Rio Douro pela Barragem de Crestuma, não sem antes pararmos no 1º abastecimento (muito básico, com fruta, marmelada, batatas fritas e pouco mais, e o único com Cola marca branca). De seguida, descemos para as margens do Douro, passando por mais 2 clubes de canoagem: Crestuma e Arnelas. A meio do trilho do Rio Febros, virámos à esquerda – afastando-nos da zona ribeirinha – e subimos por um percurso muito feio, com lixo, nada agradável! A partir daqui, os percursos são maioritariamente urbanos, por entre casario de pescadores e ruas estreitas.



Aos 24 km assustei-me com o ladrar de 5 cães, de repente, a pouco mais de 2 metros de mim (felizmente estavam com uma rede pelo meio), o que me fez tirar os olhos do “single-track” e esbandalhar-me ao comprido! A minha perna esquerda bateu numa pedra de mais de um palmo de diâmetro, tendo ficado com uma nódoa negra jeitosa, uma valente dor no músculo da perna, não me permitindo correr ao ritmo a que estava antes (a bem dizer, a uma velocidade estonteante de pouco mais que uma caminhada!). A partir daqui, abrandei significativamente para conseguir suportar a dor. Mas, estava com muito tempo de folga – o limite máximo para concluir os 40K eram 8 horas – e a dor aguentava-se, pelo que nem coloquei a hipótese de desistir. Agora, era gerir até ao fim.



Ainda na margem Sul, e após o penúltimo abastecimento, fomos brindados com um percurso nos passadiços em cima do Douro, mas intervalados com um desvio pelas hortas urbanas sem qualquer beleza/mais-valia.

Passámos por debaixo de várias pontes – Freixo, S. João, D. Maria e Infante – até quase à ponte D. Luís, onde subimos quase até ao topo da Serra do Pilar, com desvio para a esquerda para podermos atravessar a ponte do Infante e chegarmos ao último abastecimento. Neste último abastecimento – e já com a companhia permanente, desde o 28K, de um atleta local que já tinha feito a 1ª edição desta prova, e que me acompanhou até à meta – um dos voluntários ofereceu-nos parte da cerveja preta que tinha acabado de comprar para ele próprio, e que soube pela vida!



Logo após o último abastecimento, descemos até à Ribeira, escadaria abaixo ziguezagueando por entre os turistas. Aí chegados, virámos à esquerda e continuámos pela marginal do Douro do lado do Porto até subirmos a Calçada das Carquejeiras (belo empeno!) - mas que, para quem é do Porto e nasceu no Porto, foi e será sempre a rampa da Corticeira - para passarmos por baixo da ponte do Infante. Apenas a título de curiosidade, no topo da subida, fica o local que se chama “Fontainhas”, onde há muitos anos era o ponto alto das festas do S. João do Porto e que, infelizmente, tem vindo a perder a importância e a espalhar-se por outros locais da cidade. No entanto, ainda é o ponto alto de convívios e da célebre sardinhada de S. João.



Logo a seguir, entrámos num túnel com um ramal de linha de caminho-de-ferro desativada, durante uns 100 a 200 metros e descemos umas escadas irregulares até chegarmos novamente à marginal do Douro. Todo este percurso pela margem norte do Douro foi feito debaixo de Sol, sem praticamente nenhuma sombra. Passámos mesmo ao lado do Pestana Palácio do Freixo 5 ☆ e entrámos na ciclovía pela Ribeira do Abade até chegarmos à meta, no Gramido. A prova do 20K teve início no maravilhoso Parque Biológico de Gaia, após agradável viagem de autocarro, desde Gramido.

O habitual frenesim dos atletas, motivado pela adrenalina pré -prova, pairava no ar e como faltava ainda cerca de 1h para a partida, decidi recuperar energia e dormir um pouco junto a uma das belas árvores do Parque, momento que o fotógrafo da prova não deixou escapar.



Partida dada pelo Moutinho e lá fomos nós serpenteando pelos bonitos trilhos do Parque, entre campos e arvoredo e vários animais, pavões, cavalos, burros e o alegre chilrear das inúmeras aves que ali habitam.

O trilho continua entre veredas verdejantes, caminhos estreitos, paisagens bucólicas com pontes e patinhos, hortas e também algumas zonas menos bonitas, mas que mostram a realidade ainda existente nos arrabaldes da cidade grande.

Adorei o caminho à beira do Douro até chegar finalmente à ponte do Infante e atravessar para a outra margem, sem deixar de tirar uma bela foto mesmo no meio da ponte a apontar para D. Maria.

Já no Porto, entre inúmeros turistas, ia procurando as fitinhas laranja e seguir sempre em frente até à meta em Gramido, novamente à beira-rio.



Como apreciação final, consideramos que a organização da prova deve melhorar a qualidade e variedade da oferta dos abastecimentos. Consideramos ainda que o traçado do percurso deve aproximar-se mais do conceito de Ecotrail. Apesar do contratempo da queda, ainda consegui um honroso 3º lugar do escalão F50 (dos 50 aos 59 anos). Mas, ainda mais louvável, foi o 1º lugar do escalão F50 conseguido pela Gabi na distância dos 80K!



Não que se deva descurar a *performance* dos restantes atletas do Clube, que representaram o Millennium bcp ao mais alto nível.

40K (terminaram a prova 65 atletas):

PERCURSO:

TRAIL 40KM	INFO	RESUMO	MAPA	DIPLOMA						Q
------------	-------------	--------	------	---------	--	--	--	--	--	---

410 - PAULA BATALHA

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: F50
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUM BCP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 14:56:47
TEMPO: 06:24:33.347
DISTÂNCIA: 41.952 km
VELOCIDADE: 6.546 km/h
RITMO: 09:09.953 min/km

LON: -8.55858765
LAT: 41.12555814
DIST: 41.952 km
OBTER DIREÇÕES ↗



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	FEMININOS	F50
46 02:59:58.524	8 01:53:16.744	3 01:53:16.744

20K (terminaram a prova 117 atletas):

PERCURSO:

TRAIL 20KM	INFO	RESUMO	MAPA	DIPLOMA						Q
------------	-------------	--------	------	---------	--	--	--	--	--	---

319 - ARTUR SILVA

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: M50
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUM BCP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 12:54:22
TEMPO: 02:24:22.220
DISTÂNCIA: 20.342 km
VELOCIDADE: 8.454 km/h
RITMO: 07:05.834 min/km

LON: -8.55858765
LAT: 41.12555814
DIST: 20.342 km
OBTER DIREÇÕES ↗



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	MASCULINOS	M50
90 01:02:06.953	75 01:02:06.953	25 00:56:03.730

PERCURSO:

TRAIL 20KM	INFO	RESUMO	MAPA	DIPLOMA						Q
------------	-------------	--------	------	---------	--	--	--	--	--	---

445 - MARIA NOBRE

ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆



ESCALÃO: F50
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUM BCP
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 13:37:51
TEMPO: 03:07:51.503
DISTÂNCIA: 20.342 km
VELOCIDADE: 6.497 km/h
RITMO: 09:14.101 min/km

LON: -8.55858765
LAT: 41.12555814
DIST: 20.342 km
OBTER DIREÇÕES ↗



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	FEMININOS	F50
116 01:45:36.236	26 01:27:31.393	8 01:04:21.626