

# Ultra Trail de São Mamede - Portalegre

## Clube Millennium bcp presente no UTSM - Portalegre

Realizou-se nos passados dias 5, 6 e 7 de maio de 2023, na bela cidade de Portalegre, a 10ª edição da famosa prova Ultra Trail de São Mamede, prova dividida em quatro categorias de: 15KM, 25KM, 50KM e 100KM.

Já há algum tempo que tinha colocado na minha “bucket list” realizar uma prova de 100KM. A oportunidade apareceu e lancei o desafio.

Escolhi o UTSM 100KM sem saber muito bem o que me esperava, mas tendo em consideração as provas de triatlo de longa distância e os trails longos já efetuados, teria, com certeza, de me preparar bem para este desafio.

Função dos treinos acumulados para as provas de triatlo, levei a cabo um processo de treino de cinco semanas dedicado para esta prova (período em que só treinei corrida, deixando a natação e a bicicleta parados). Não planeei qualquer tipo de tempo final para a prova, o objetivo principal era mesmo terminar a mesma no tempo permitido e não ser apanhado em nenhum dos 5 “cut-offs” existentes ao longo da prova. Para todos os efeitos, era a minha estreia na distância de 100KM.

O desafio dos treinos não seria fácil. Estamos a falar em realizar treinos muito longos, alguns em período noturno e alguns com curtos períodos de repouso entre eles. Tudo isto com o objetivo de treinar o desconforto e dureza da prova, nomeadamente no que respeita ao acumulado total da prova, algo a rondar os 5300m+ e os 5300m- (total global de desnível superior a 10.000m).

Neste pormenor, aproveito para deixar os meus primeiros agradecimentos a vários elementos do nosso Clube. Ao Pedro Cordas, por me ter acompanhado em treino realizado na Serra de Sintra e pelas suas dicas na abordagem à prova, aos nossos Enormes atletas Hélder Baptista e Pedro Raposo, pelas suas partilhas de experiências em provas de ultra trail e pela companhia em diversos treinos, nomeadamente, numa volta noturna pela cidade de Lisboa (épico 😊) e às palavras de incentivo do Eduardo Ferreira antes e no dia da prova. Para todos eles, os meus sinceros agradecimentos pela ajuda e incentivo.

No que diz respeito à prova, este ano teve partida na Praça da República e chegada ao Estádio Eduardo de Sousa Lima. Sendo uma prova dura e extensa, a organização dotou a mesma de 10 zonas de abastecimentos (chamados PAC – Postos de Apoio e Controlo), num total de 108KM e 26h de tempo limite, para que os atletas pudessem completar a prova.

A prova desenrola-se, na sua totalidade, em redor do Parque Natural da Serra de São Mamede. O tiro de partida, ao som dos AC/DC (se a música Thunderstruck não tivesse sido feita, tinha de ser inventada para estar presente nos tiros de partida de eventos como Iron

Man, Ultra Trails de 100KM e afins 😊), foi dado pelas 22h de quinta-feira (5 de maio) no centro da cidade com uma enchente de público a acompanhar e a aplaudir. Os primeiros 5KM são efetuados pelas ruas da cidade em direção à escadaria que nos leva à Capela da Nossa Senhora da Penha e, logo de seguida, uma nova subida até ao alto da Cruz da Serra da Penha. Um dos primeiros objetivos era garantir uma chegada com tempo ao PAC04 para poder cumprir o tempo do “cut-off” e não ser desclassificado. Tal aconteceu sem problema, o que só contribuiu para ficar mais motivado e continuar a acreditar. Entre os mesmos, passagens pelos PAC’s de Carreiras, Castelo de Vide e Portagem (este ano, a prova acabou por não passar por Marvão, por imposição do Instituto de Conservação da Natureza).

O PAC05 tinha também função de “base de vida”, no qual o atleta podia efetuar, por exemplo, uma muda de roupa ou abastecer-se com produtos seus. Tal podia acontecer se o atleta no início da partida entregasse um saco com os seus pertences à organização para que esta o transportasse para o PAC05. Daqui até ao PAC06, deixou de ser necessário a utilização do frontal e tivemos o prazer de contemplar o nascer do sol.

Chegado ao PAC06, as coisas iam mudar. Até aqui, muito sinceramente, a prova é acessível, apesar de já termos cerca de 62KM nas pernas e uma noite em claro (até aqui, a média tinha sido efetuada a +/- 9 min/km - mais à frente já vão perceber e poder comparar 😞).

A organização guardou a parte mais difícil para os últimos 40KM. A partir daqui é que as coisas iam começar a doer e foi o que aconteceu.

Estava-nos reservado, por palavras dos atletas da zona, enfrentar subidas com nomes intimidadores, tais como: “a besta”, “a bestinha” e “a bestona”.

Assustado? Naaa, como disse anteriormente, não sabia bem o que esperava encontrar, mas, quando é assim, o prazer e satisfação é maior 😊.

Em direção ao PAC07 (Antenas), com o ponto mais alto de Portugal a sul do Rio Tejo, optei por não levar os bastões, o que veio a revelar-se uma falha na abordagem para a subida de um corta-fogo que parecia interminável em tamanho e inclinação. Para terem a noção, havia atletas a fazerem a subida aos zigue-zagues para que a inclinação tivesse menos impacto.

Nestes últimos 4 PAC’s é onde vemos o maior espírito de camaradagem entre os diversos atletas. Todos passam por dificuldades e, quando é assim, todos estão prontos para ajudar com uma palavra de incentivo.

A partir daqui, é como se diz na gíria, “levei com a tábua”. Tinha sido, para mim, o primeiro grande embate. Era preciso estar bem preparado e eu já estava a ficar “esgotado”. Aqui fez-se notar a minha principal preocupação durante os treinos de preparação, que foi a falta de acumulado, principalmente o positivo. Para uma prova com o acumulado positivo de +/- 5300m, não nos podemos dar ao luxo de ficar por valores entre os 1500m positivos.

A segunda preocupação/falha acabou por ser o défice de treino de descidas, isto é, treinar acumulado negativo e, se possível, incluir descidas com perfil técnico.

Como resultado, a falta destes dois tipos de treinos vai resultar que, em determinado momento, o simples levantar de um joelho ou a necessidade de termos que travar numa descida seja simplesmente penoso.

O PAC08 (Alegrete) e o PAC09 (Lagoa) eram muito exigentes, tanto mais que cada um deles albergava uma subida apelidada de “besta”. Para estes decidi passar a utilizar os bastões, os quais vieram a tornar-se uma ajuda importante.

A partir do PAC09, a corrida foi cada vez sendo menor, não só pelo tipo de terreno, isto é, falta de zonas planas, bem como pelo elevado cansaço acumulado. O desconforto corporal estava ao rubro, mas a vontade de chegar ao PAC seguinte era enorme. Quando o corpo nos pede descanso, a força mental tem de compensar e estas provas têm muito de resiliência e fazemos a mesma passo a passo, isto é, traçarmos pequenos objetivos e transpormos um PAC de cada vez.

Só para comparação, o ritmo entre o PAC06 e a meta foi efetuado a +/- 13 min/km, tendo o ritmo entre o PAC08 e o PAC10 sido efetuado nuns penosos +/- 17 min/km.

Chegado a Reguengo (PAC10), podíamos dizer que a prova estava “ganha”. Faltavam cerca de 8KM e muitos deles seriam feitos a descer em direção à cidade de Portalegre.

Avistar o Estádio Eduardo de Sousa Lima foi uma sensação de alegria e tranquilidade.

No final, vi o meu esforço recompensado ao terminar a prova em 22:27h.

Um agradecimento muito especial à Teresa por me ter acompanhado e incentivado, quer na preparação deste desafio, quer no próprio evento em si. A sua ajuda do PAC06 ao PAC10, e depois no final, foi muito importante e fundamental.

Uma palavra final para a excelente organização, com todo o percurso da prova bem marcado (não havia a falta de uma bandeira ou refletor) e abastecimentos de qualidade superior ao longo dos 10 PAC's e para todos os portalegrenses, pela sua hospitalidade, incentivo e boa disposição durante todo o evento.

Muito por ter sido a primeira, não sei quando, mas espero um dia voltar. Eu vou voltar, assim a saúde o permita! Bora lá!

Como costume dizer aos meus Amigos, eu sei que um dia vou descansar. Mas, até lá, vamos aproveitar a vida, a saúde que temos e ajudar outros a concretizar sonhos. É um dever que nos assiste.

Uma palavra de apreço para todos os atletas do nosso Clube que participaram neste evento e os resultados alcançados.

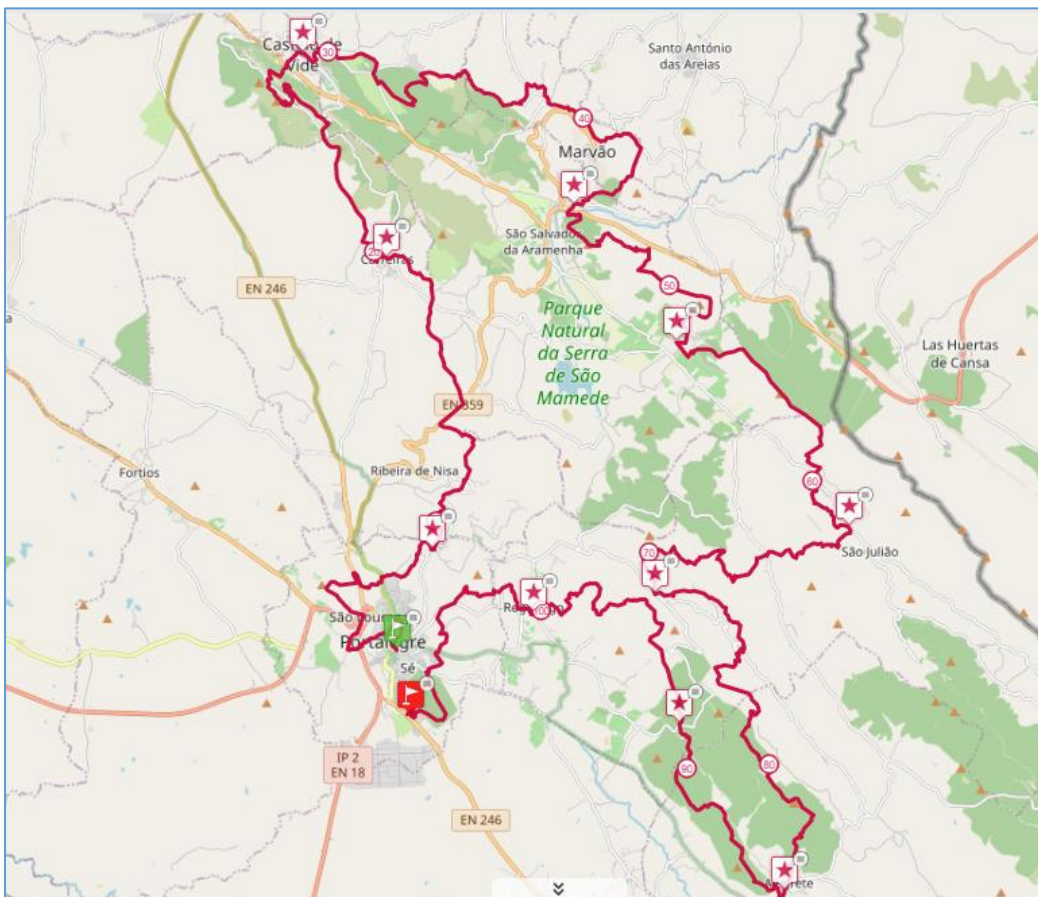
- Atletas do Clube:
  - UTSM (50KM)
    - Luis Cotrim Silva
    - Luis Mendes.

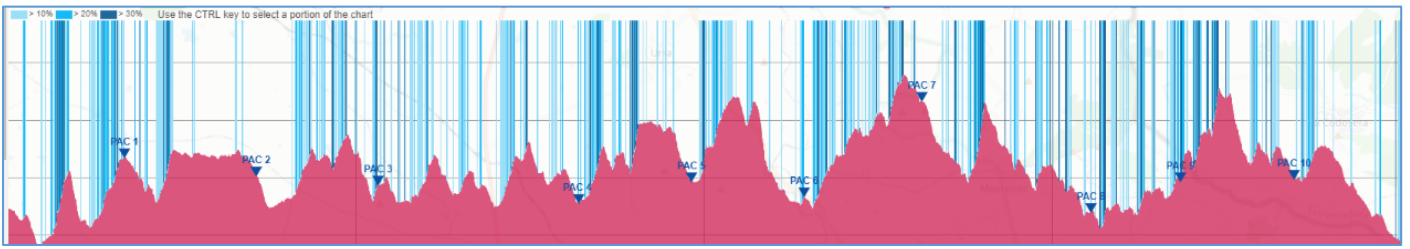
- UTM (108KM)
  - Fernando Vilela
  - Mário Duarte
  - Miguel Cruz
  - Paula Batalha
  - Pedro Cordas
  - Rui Magalhães.

Para os interessados, link com os resultados obtidos pelos nossos atletas:  
[Ultra-Trail® de São Mamede \(associacaomundodacorrida.com\)](http://associacaomundodacorrida.com)

Todos os objetivos e expectativas foram largamente superados, desde a camaradagem e espírito de equipa, à superação individual e espírito de sacrifício de cada um de nós (apesar de alguns atletas do nosso Clube terem passado por muitas dificuldades).  
Estamos todos de parabéns.

Deixo-vos com alguma informação da prova e fotos:











Até breve, num Trail junto de vós.