



# ENJOY BEING SMALL.

12 A 14 MAIO 2023

## Estrela Grande Trail/EGT 13-14 de Maio de 2023

Fui desafiada a ir a esta prova, e não consegui resistir por ser mais uma oportunidade de estar novamente com esta malta fixe (apesar de na semana anterior ter feito alguns kms/92 no UTSM). Mas, tive o cuidado de me inscrever numa prova mais curtinha - 26K/Estrela Taurus - para não penar tanto. No entanto, como no UTSM, consegui ficar com algumas mazelas e previ logo que a prova não ia correr de feição...



EGT e Manteigas são sinónimos; todas as provas começam e acabam em Manteigas.

No 1º dia de provas do EGT, o Edu, Gabi, João Silva e Neville foram fazer os 49K/Estrela Orion Belt, pelo que os restantes resolveram fazer a Caminhada Estrela Geopark/8K, só para não ficarem sem fazer nada (como se na Serra da Estrela não houvesse atividades suficientes para entreter durante dias a fio!). Assim, eu, a Rosário e o João, lá fomos caminhar durante mais de 2 horas enquanto o guia nos explicava a origem do nome Serra da Estrela, os tipos e origem dos castanheiros e outras árvores ali existentes, os fungos que convivem pacificamente com algumas árvores, e outras histórias. Apesar de não terem sido muitos quilómetros, e de ter sido efetuada num ritmo muito sereno, foi culturalmente enriquecedora.

No dia seguinte, lá estávamos todos (o pessoal da caminhada e o pessoal que na véspera fez os 49K, tirando o João Silva que resolveu ir fazer os Passadiços do Mondego) prontos para a prova dos 26K.



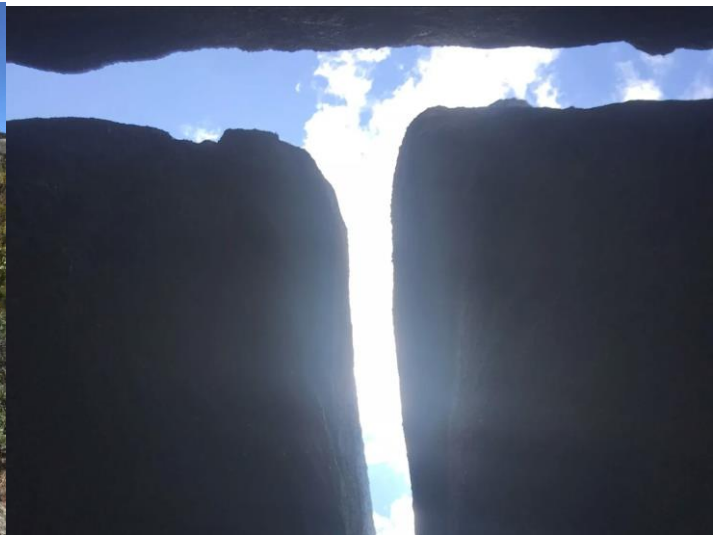
Qualquer uma das provas do EGT - 85K, 49K, 26K, 15K - têm a particularidade de começar da mesma forma → a subir! Vá-se lá saber porquê... ou talvez, porque Manteigas fica num vale...



Sobem-se 200m metros em alcatrão, outros tantos de escadas, uns quilómetros num estradão empedrado e outro tanto em terra batida. Chegados lá acima, passamos por uns "single-tracks", rochas e... eis que chegamos ao 1º abastecimento, nas Penhas Douradas.



Saímos do abastecimento em direção ao Vale do Rossim, contornando mais de metade do lago e desfrutando da magnífica vista. Depois, retomámos o percurso ascendente – entre vegetação e rochas – até chegarmos à Fenda da Nave da Mestra. Um marco desta zona, ficando a 1.700 metros de altitude e onde se desfruta de uma magnífica vista: Vale Glaciár, Lagoa Comprida, os Cântaros, Covão d’Ametade, Vale da Candeeira e Manteigas.



A partir daqui, foi quase sempre a descer. Mas... os primeiros cerca de 3 km da fase descendente foram bastante técnicos e inclinados até ao 2º abastecimento, situado no Vale Glaciár. Aí, fui brindada com uma cerveja (mini) que me soube lindamente! A partir deste ponto, o percurso ficou mais fácil. Apesar disso, consegui cair e ficar estendida ao comprido porque tropecei numa pedra (com o cansaço, custa mais levantar os pés). O meu visual mudou, ficando bastante mais acastanhado do que estava e com alguns arranhões para poder comprovar a queda.

A cerca de 3 km da meta, entrámos num trilho mais técnico e onde um elemento da organização avisou que iríamos passar por dentro da fábrica do Burel/Ecolã. Esta fábrica tem teares bastante antigos e faz produtos – a partir do Burel – lindíssimos. Vale a pena uma visita à fábrica!



Os últimos 700 metros foram a subida para a meta, já com a Estrela (pórtico amarelo, com o formato de uma ☆) em vista.



Esta é uma das provas que não me importo de repetir (já foi a minha 3ª ou 4ª participação), pela organização e ambiente.

Todos os atletas do Clube Millennium bcp se portaram ao mais alto nível, com destaque para os seguintes pódios:

- ✓ 49K – Pedro Silva → 1º lugar do escalão M55
- ✓ 26K – Vitor Almeida → 2º lugar do escalão M60
- ✓ 26K – Maria Rosário Nobre → 3º lugar do escalão F55



# Resultados

49K (terminaram a prova 143 atletas):

PERCURSO: ESTRELA ORIO INFO RESUMO MAPA DIPLOMA Q

446 - PEDRO SILVA ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: M55  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 15:30:11  
TEMPO: 07:30:11.633  
DISTÂNCIA: 50.848 km  
VELOCIDADE: 6.777 km/h  
RITMO: 08:51.207 min/km

LON: -7.54109678  
LAT: 40.40061772  
DIST: 50.848 km  
ALT: 794 m  
ALT MAX: 1988 m  
ALT MIN: 729 m  
D+: 2469 m  
D-: 2450 m  
OBTER DIREÇÕES

	GERAL	MASCULINOS	M55
POSICÃO	35	32	1
DIFERENÇA	02:41:19.046	02:41:19.046	00:00:00.000

449 - JOÃO SILVA ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: M55  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 17:22:45  
TEMPO: 09:22:45.180  
DISTÂNCIA: 50.848 km  
VELOCIDADE: 5.421 km/h  
RITMO: 11:04.083 min/km

LON: -7.54109678  
LAT: 40.40061772  
DIST: 50.848 km  
ALT: 794 m  
ALT MAX: 1988 m  
ALT MIN: 729 m  
D+: 2469 m  
D-: 2450 m  
OBTER DIREÇÕES

	GERAL	MASCULINOS	M55
POSICÃO	123	107	9
DIFERENÇA	04:33:52.593	04:33:52.593	01:52:33.547

PERCURSO: ESTRELA ORIO INFO RESUMO MAPA DIPLOMA Q

445 - EDUARDO FERREIRA ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: M45  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 17:48:58  
TEMPO: 09:48:58.543  
DISTÂNCIA: 50.848 km  
VELOCIDADE: 5.180 km/h  
RITMO: 11:34.980 min/km

LON: -7.54109678  
LAT: 40.40061772  
DIST: 50.848 km  
ALT: 794 m  
ALT MAX: 1988 m  
ALT MIN: 729 m  
D+: 2469 m  
D-: 2450 m  
OBTER DIREÇÕES

	GERAL	MASCULINOS	M45
POSICÃO	135	117	33
DIFERENÇA	05:00:05.956	05:00:05.956	04:35:22.900

PERCURSO: ESTRELA ORIO INFO RESUMO MAPA DIPLOMA Q

447 - NEVILLE SUZMAN ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: M55  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 17:48:58  
TEMPO: 09:48:58.703  
DISTÂNCIA: 50.848 km  
VELOCIDADE: 5.180 km/h  
RITMO: 11:34.980 min/km

LON: -7.54109678  
LAT: 40.40061772  
DIST: 50.848 km  
ALT: 794 m  
ALT MAX: 1988 m  
ALT MIN: 729 m  
D+: 2469 m  
D-: 2450 m  
OBTER DIREÇÕES

	GERAL	MASCULINOS	M55
POSICÃO	136	118	12
DIFERENÇA	05:00:06.116	05:00:06.116	02:18:47.070

PERCURSO: ESTRELA ORIO INFO RESUMO MAPA DIPLOMA Q

448 - MARIA RIBEIRO ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: F50  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 17:48:59  
TEMPO: 09:48:59.130  
DISTÂNCIA: 50.848 km  
VELOCIDADE: 5.180 km/h  
RITMO: 11:34.980 min/km

LON: -7.54109678  
LAT: 40.40061772  
DIST: 50.848 km  
ALT: 794 m  
ALT MAX: 1988 m  
ALT MIN: 729 m  
D+: 2469 m  
D-: 2450 m  
OBTER DIREÇÕES

	GERAL	FEMININOS	F50
POSICÃO	137	19	7
DIFERENÇA	05:00:06.543	02:41:53.873	02:29:01.917

PERCURSO: ESTRELA TAUR INFO RESUMO MAPA DIPLOMA

839 - VITOR ALMEIDA ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: M60  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 12:23:19  
TEMPO: 03:53:19.027  
DISTÂNCIA: 26.168 km  
VELOCIDADE: 6.729 km/h  
RITMO: 08:54.998 min/km

LON: -7.54115000  
LAT: 40.40054900  
DIST: 26.168 km  
ALT: 780 m  
ALT MAX: 1691 m  
ALT MIN: 706 m  
D+: 1479 m  
D-: 1480 m  
OBTER DIRECÕES

	GERAL	MASCULINOS	M60
POSICÃO	95	82	2
DIFERENÇA	01:17:40.917	01:17:40.917	00:07:22.500

PERCURSO: ESTRELA TAUR INFO RESUMO MAPA DIPLOMA

840 - NEVILLE SUZMAN ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: M55  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 13:22:01  
TEMPO: 04:52:01.457  
DISTÂNCIA: 26.168 km  
VELOCIDADE: 5.377 km/h  
RITMO: 11:09.518 min/km

LON: -7.54115000  
LAT: 40.40054900  
DIST: 26.168 km  
ALT: 780 m  
ALT MAX: 1691 m  
ALT MIN: 706 m  
D+: 1479 m  
D-: 1480 m  
OBTER DIRECÕES

	GERAL	MASCULINOS	M55
POSICÃO	154	122	7
DIFERENÇA	02:16:23.347	02:16:23.347	02:13:46.304

PERCURSO: ESTRELA TAUR INFO RESUMO MAPA DIPLOMA

841 - MARIA RIBEIRO ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: F50  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 13:22:02  
TEMPO: 04:52:02.117  
DISTÂNCIA: 26.168 km  
VELOCIDADE: 5.376 km/h  
RITMO: 11:09.643 min/km

LON: -7.54115000  
LAT: 40.40054900  
DIST: 26.168 km  
ALT: 780 m  
ALT MAX: 1691 m  
ALT MIN: 706 m  
D+: 1479 m  
D-: 1480 m  
OBTER DIRECÕES

	GERAL	FEMININOS	F50
POSICÃO	155	33	4
DIFERENÇA	02:16:24.007	01:50:46.444	01:10:47.640

PERCURSO: ESTRELA TAUR INFO RESUMO MAPA DIPLOMA

842 - EDUARDO FERREIRA ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: M45  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 13:22:03  
TEMPO: 04:52:03.567  
DISTÂNCIA: 26.168 km  
VELOCIDADE: 5.376 km/h  
RITMO: 11:09.643 min/km

LON: -7.54115000  
LAT: 40.40054900  
DIST: 26.168 km  
ALT: 780 m  
ALT MAX: 1691 m  
ALT MIN: 706 m  
D+: 1479 m  
D-: 1480 m  
OBTER DIRECÕES

	GERAL	MASCULINOS	M45
POSICÃO	156	123	23
DIFERENÇA	02:16:25.457	02:16:25.457	02:03:58.607

PERCURSO: ESTRELA TAUR INFO RESUMO MAPA DIPLOMA

836 - MARIA NOBRE ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: F55  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 13:22:03  
TEMPO: 04:52:03.637  
DISTÂNCIA: 26.168 km  
VELOCIDADE: 5.376 km/h  
RITMO: 11:09.643 min/km

LON: -7.54115000  
LAT: 40.40054900  
DIST: 26.168 km  
ALT: 780 m  
ALT MAX: 1691 m  
ALT MIN: 706 m  
D+: 1479 m  
D-: 1480 m  
OBTER DIRECÕES

	GERAL	FEMININOS	F55
POSICÃO	157	34	3
DIFERENÇA	02:16:25.327	01:50:47.964	01:25:45.747

PERCURSO: ESTRELA TAUR INFO RESUMO MAPA DIPLOMA

837 - PAULA BATALHA ADICIONAR AOS FAVORITOS



ESCALÃO: F55  
EQUIPA: CLUBEMBCP  
PAÍS: PORTUGAL

ESTADO: TERMINOU

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA

HORA: 13:24:02  
TEMPO: 04:54:02.100  
DISTÂNCIA: 26.168 km  
VELOCIDADE: 5.340 km/h  
RITMO: 11:14.157 min/km

LON: -7.54115000  
LAT: 40.40054900  
DIST: 26.168 km  
ALT: 780 m  
ALT MAX: 1691 m  
ALT MIN: 706 m  
D+: 1479 m  
D-: 1480 m  
OBTER DIRECÕES

	GERAL	FEMININOS	F55
POSICÃO	160	36	4
DIFERENÇA	02:18:23.990	01:52:46.427	01:27:44.210