

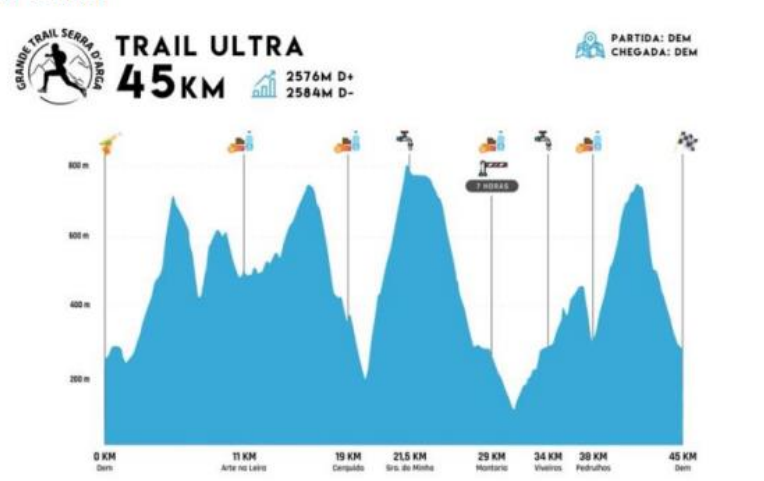


Grande Trail Serra d'Arga – 30/Setembro e 01/Octubro

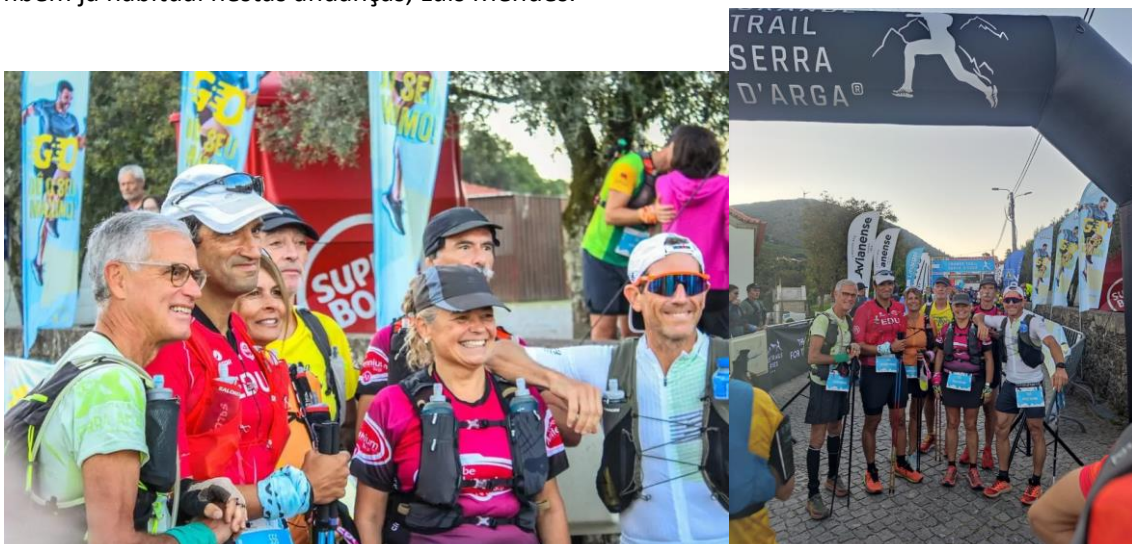
Constituída por várias provas (100K, 45K, 27K, 17K e caminhada), os suspeitos do costume - Edu, Rosário, Neville, Gabi, João e eu - optaram pelas provas de 45K e 17K.

Chegámos a Vila Nova da Cerveira, para jantar e apreciar a partida - às 22h00 - dos bravos atletas (mais de 100 inscritos) que se aventuraram pela prova mais longa.

- **Ultra Trail 45 km**



No dia seguinte, marcámos presença em Dem (exceto a Gabi, que nesse dia resolveu ir fazer um triatlo pelas vizinhanças, na Serra da Estrela), a tempo da partida da prova dos 45K, às 08h00. Encontrámos vários amigos, e o também já habitual nestas andanças, Luís Mendes.



Para quem não sabe, Dem fica num vale. Traduzindo, é sempre a “descer” uns 2/3K até aos 742m de altitude, à Pedra Alçada. Apesar de já se sentir um certo/muito calor (que subiu muito rapidamente e a pique, mantendo-se durante todo o dia!), pudemos fazer toda a subida ainda à sombra.



Depois de bem apreciada a magnífica paisagem que se vislumbrava lá do alto (e tentar recuperar algum fôlego), lá tivemos de descer para podermos usufruir de uma segunda subidinha, antes de chegarmos ao 1º abastecimento, com a 1ª sopa do dia (em todos os abastecimentos, à exceção do último, fomos brindados com sopa, para além de outras iguarias!).

O percurso da prova foi mesmo bem pensado: nem um estradãozinho para podermos esticar as pernas. Esticar as pernas, só por trilhos com pedras, urze, ribeiros e, muitas vezes, ladeado pela floresta, exceto quando mais precisávamos dela para nos protegermos do excesso de calor, nas subidas e descidas mais íngremes, com passagem por aldeias típicas de casario em pedra e igrejas lindíssimas.



Por volta dos 17K resolvi colocar o pé num buraco, com direito a torcidela e a queda. O tornozelo parece que não teve sequelas, mas fiquei com vários picos espetados nas pernas e mãos, bem como algumas nódoas negras. Nada que impedisse a progressão...



Logo após a 3ª subidinha (acima dos 700m de altitude), surgiu uma descida para ganharmos balanço para o km vertical. Mas antes, há que abastecer e bem. É que depois são 3/4K sempre a subir - com uma bela de uma inclinação! - sem uma única sombra, já com 20K nas pernas e pela melhor hora do dia: eram cerca das 13h00 quando iniciei a subida à Nossa Senhora do Minho.

Já com cerca de 2/3 da subida feita, e como estava fresquinha que nem uma alface, ainda equacionei ficar por ali (isto é, desistir), influenciada pela quantidade de atletas que se recusavam a avançar só mais um passo, sentados ou deitados no chão ou em cima de alguma pedra. Mas, apesar de os bombeiros serem muito simpáticos e prestáveis, duvido que me levassem ao colo até lá acima. Assim, o melhor mesmo era continuar a trepar até ao topo da subida, até aos 797m de altitude. A menos de 1K do final da subida, apareceu um anjo (um rapaz cheio de vitalidade) com 2 garrações de água para encher os bidons dos atletas, que me deram um alento suficiente para chegar ao final da subida. A menos de 2 passos após terminar a subida, uma verdadeira pérola: uma torneira com água, que serviu para molhar o pescoço e baixar a temperatura corporal, para além de atestar - novamente - os bidons.

A partir deste ponto, é "só" fazer mais uma descida íngreme e muito técnica e chegar ao 3º abastecimento aos 28K, na Montaria.



Aí chegada, constatei que a água com gás já tinha acabado. No entanto, uma outra atleta ofereceu-me uma garrafa de água Castelo, que um atleta da equipa Run4Fun - que apenas estava a fazer o acompanhamento de alguns atletas - lhe tinha ido comprar (comprou-lhe 2, ofereceu-me 1). Agradei-lhe e tenho pena de não saber quem foi o atleta da Run4Fun, para também lhe agradecer. Soube-me pela vida, aquela água!

Depois deste abastecimento, com mais uma sopa e um café (para além de tudo o resto), já "só" faltava mais uma subida digna desse nome (sim, porque a outra subida só ia aos 400m e poucos...). E foi logo a seguir que passámos por um dos percursos mais engraçados desta prova: cascatas lindíssimas - Cascata do Pincho e Cascata Janela do Céu - ladeadas por pedras molhadas e escorregadias. Passando este troço, faltava a última subida - que foi também a 1ª descida que fizemos - à Pedra Alçada, ainda sob um calor abrasador. Assim que chegávamos ao topo da subida, passámos a ter a companhia da música do rancho folclórico que estava na meta, em Dem.

Já na descida, outro anjo (um outro rapaz muito prestável) despejava água de uma garrafa sobre o pescoço de todos os atletas que iam passando, dando-lhes energia suficiente para fazer a descida técnica cheia de pedras até à meta.

Ao fim de mais de 11 horas e meia, chegar à meta antes do tempo limite e ainda com alguns atletas atrás, foi um feito para mim (ainda em recuperação de uma lesão, que teima em não me abandonar...).

- Trail Curto 17 km



Mas, como ainda estávamos muito frescos, no dia seguinte rumámos em direção a S. Lourenço da Montaria (local do 3º abastecimento da véspera) para nos apresentarmos na linha de partida da prova dos 17K (que afinal foram só 16K). A Gabi - também fresquinha, depois do triatlo da véspera - juntou-se a nós.



O percurso desta prova era - em grande parte - idêntico ao da véspera, passando pela zona das cascatas. Zona lindíssima - onde só apetecia parar para dar um mergulho, apesar da água estar bem fresquinha - que valeu bem a pena revisitar.

O Edu, Rosário e Gabi gostaram tanto da zona que nos 1ºs 2K - percurso circular que voltava a passar pela meta - foram quase a caminhar, para apreciar melhor todo o ambiente. Isso fez com que a prova de caminhada tivesse de ser adiada por uns minutos. Mas... logo depois de passarem o pòrtico da partida pela 2ª vez, ligaram o turbo e lá foram começar a sério a prova!



Durante esta prova cruzei-me com fotógrafos, voluntários da organização e apoiantes de atletas que também estavam presentes na véspera, que me reconheceram e que ficaram muito admirados por estar novamente em prova!

Sendo esta 2ª prova muito mais curta, apenas tinha 2 abastecimentos. No 1º abastecimento poucos atletas pararam, e quase só se abasteceram de líquidos (por causa do muito calor que se fazia sentir). Só parei no 2º abastecimento, para encher os bidons e refrescar-me nos braços, pernas, pescoço e cabeça. Uma curiosidade: praticamente todos os abastecimentos tinham uma mangueira, para que os atletas pudessem molhar a cabeça, pescoço, braços e pernas. Uma excelente ideia, porque permitiu baixar a temperatura corporal e sofrer um pouco menos.

Cheguei à meta já depois da grande maioria dos atletas ter chegado, mas mesmo assim consegui não ser a última atleta. No entanto, fiquei muito triste porque o Edu, Neville, João e Gabi - que já tinham chegado, e estavam sentados na relva a apenas 2 metros da meta - nem me viram chegar... nem uma única foto me tiraram!!! Nunca mais os deixo ficar à minha frente, já que nem para claque de apoio servem!

E, como se não bastasse a qualidade destas provas - organizadas pelo Carlos Sá - todos os atletas que conseguissem chegar à meta eram presenteados com uma garrafa de vinho (eu tive direito a 2 garrafas!!!).



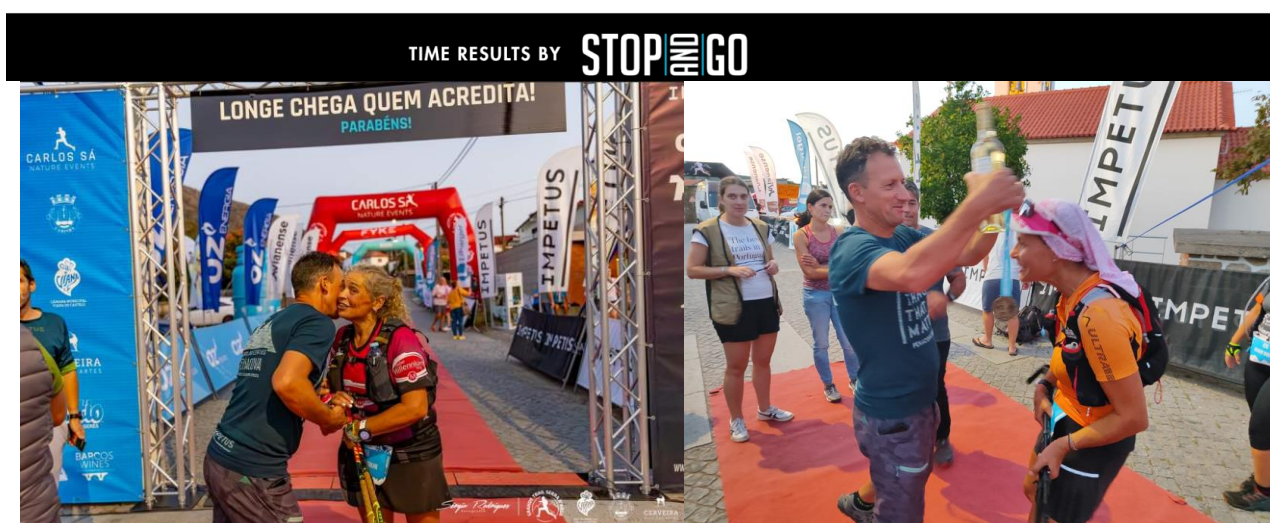
Resultados

45K (terminaram a prova 264 atletas):

GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA 2023
resultados.stopandgo.pro



POS.	BIB	G	NAME	COUNTRY	TEAM	CATEGORY	TIME	DIFFERENCE
224	556	M	EDUARDO FERREIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M40	10:12:05.997	05:33:03.530
225	558	M	NEVILLE SUZMAN	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M50	10:12:07.117	05:33:04.650
250	557	M	JORGE ALVES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M40	11:07:20.960	06:28:18.493
257	561	F	MARIA NOBRE	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	F50	11:33:24.187	06:54:21.720
258	555	F	PAULA BATALHA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	F50	11:35:37.067	06:56:34.600
263	559	M	LUIZ MENDES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M60	11:57:25.167	07:18:22.700



17K (terminaram a prova 489 atletas):

ARGA 17K ▾ FINISH LINE ▾ OVERALL ▾ MAP

POS.	BIB	G	NAME	COUNTRY	TEAM	CATEGORY	TIME	DIFFERENCE
317	1622	F	MARIA RIBEIRO	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	F50	02:35:00.683	01:20:43.526
352	1627	M	EDUARDO FERREIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M40	02:46:29.223	01:32:12.066
457	1626	F	PAULA BATALHA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	F50	03:22:08.827	02:07:51.670
476	1614	F	MARIA NOBRE	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	F50	03:43:40.307	02:29:23.150





27K (terminaram a prova 257 atletas):

ARGA 27KM
FINISH LINE
OVERALL
MAP
X

POS.	BIB	G	NAME	COUNTRY	TEAM	CATEGORY	TIME	DIFFERENCE
167	1137	M	BRUNO NOGUEIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M JUN	04:27:31.137	02:05:25.720
248	1057	M	ARTUR SILVA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M50	05:43:27.407	03:21:21.990

TIME RESULTS BY **STOP AND GO**