

# Trail Monte da Lua

Dia 21.10.2023, previsão do tempo com chuva a partir das 20h, e Trail marcado para a mesma hora; vamos lá ver o que dá, se chover muito bebemos café e vamos embora.

A persistência e resiliência são características dos atletas que andam nestas vidas e faltar a uma prova só em último caso!

Tendo em conta que eram só 10km, o estrago não seria grande.



Para mim, que já há algum tempo não pratico trail, fui experimentar este perto de casa, embora a altimetria fosse significativa.

Vila de Sintra, sempre com o seu particular encanto e com o dia a anoitecer estava ainda mais bonita e o tempo estava agradável, sem a chuva que tinham previsto.



Conversa com os atletas do Millennium, as fotos da praxe... e toca a partida. Descemos em pouco tempo até à Volta do Duche e a partir daí sempre a subir até à Regaleira; subidas labirínticas e ainda mais subidas com escadas feitas de pedras gigantes e irregulares, umas mais que outras. Subimos o poço da Quinta, que deu para um descanso forçado 😊, face ao tráfego de atletas, que ajudou a recuperar o fôlego.



Daí ao Castelo dos Mouros mais umas quantas subidas; ao km 6.5 já sabíamos, vamos começar a descer!

Km 7, abastecimento (banana + água), passei, queria era descer; aqui a chuva começou a intensificar um pouco, mas nada de mais e daqui até à meta o tempo manteve-se com chuva pontual a fraca com temperatura propícia à corrida.

“Vamos lá, agora a prova está feita”, o pessoal ia dizendo: “atenção ao piso na descida!”, mas ninguém abrandava, embora o piso estivesse escorregadio da chuva, com pedra irregular e algum “musgo”.

Já estávamos na Vila novamente, mas faltava a última subidinha até à meta; aqui ninguém pára! Meta à Vista!!!



Pessoalmente gostei bastante da prova, a repetir com toda a certeza.

Obrigada companheiros de prova: Ana Gil, Paulo Pinto e Óscar Marques.

25.10.2023\_Vanda Rosa