

## **Clube Millennium bcp doma os Demónios do Lizandro com vitória de Isabel Jerónimo nos 25 km e mais quatro pódios de escalão**

Realizou-se, no passado dia 12 de novembro, a segunda edição dos Demónios do Lizandro, com partida em Santa Susana (Sintra). O evento composto por 3 distâncias competitivas (50, 25 e 15 km) e uma caminhada, teve o Clube Millennium bcp representado em todas elas.

Prova que se desenrolou num terreno tipicamente “saloi”, onde se andava num sobe e desce constante; com a meteorologia a ajudar, pese embora o terreno ter alguma lama fina, bastante escorregadia, o que em certas subidas e descidas dificultava bastante, esteve um dia muito bom para participar numa prova de trail.

Eu fiz a prova dos 15 km (que acabou quase por ter 17 km, com quase 650D+), e estava bastante bem composta, com mais de 300 atletas inscritos. Foi uma prova rápida do princípio ao fim, sempre com ritmos vivos porque pertencia ao campeonato regional de trail da Associação de Atletismo de Lisboa, logo com muita competição à mistura e com passagens por várias ribeiras e pelo Rio Lizandro, que não fizeram diminuir o ritmo - só mesmo nas subidas, por causa da lama e da inclinação, a progressão tornava-se bastante lenta. Achei a minha prova bem marcada e bem acompanhada, pese embora noutras distâncias ter havido algumas queixas e dúvidas no percurso.

Quanto aos nossos atletas, portaram-se muito bem, com a conquista de vários pódios de escalão e uma vitória à geral em atletas femininas no trail longo (25 km).



**Isabel Jerónimo**

Atleta que só “vai ver as paisagens”, mas que continua a vencer as provas à geral no género, que se traduzem também em resultados muito positivos na tabela da geral absoluta. Imagino como seria se fosse correr sem olhar para as paisagens.



**Alexandra Mourato**

Sangue novo no trail do Clube: irreverente, mas focada ao mesmo tempo. Com este primeiro pódio se calhar está aberta a porta para mais alguns bons resultados no futuro... talvez uns sapatos próprios para trail também ajudem!



### **Arlindo Deus**

Talvez o atleta mais competitivo que temos a fazer trail pelo Clube! Mostra em todas as provas que a idade é um número e continua a partir sempre para ganhar.



### **Carlos Nunes**

Um atleta relativamente novo nestas andanças do trail. Penso que com a experiência que vai adquirindo e com a força de vontade que tem, se não houver lesões, poderá até ir para umas distâncias maiores. O tempo o dirá.



### **Pedro Neves e Hélder Baptista**

Referência em conjunto porque já devem ter uns milhares de km feitos em parceria, quer em prova, quer em treino. Acho que posso dizer que são da velha guarda (como muitos outros que representam o Clube em provas de trail), sem que isso seja um desprimor. Têm uma forma de fazer as provas descontraída, aproveitar cada metro do percurso e aproveitar tudo o que puderem.



### **Luiz Mendes**

Resiliência e paciência. Vai fazendo os km das provas paulatinamente, sempre com o objetivo de chegar ao fim. Desta vez essa resiliência valeu-lhe um pódio mais do que merecido.



### **Luís Cotrim**

O homem que se aventurou no ultra dos Demónios. As coisas não correram pelo melhor, mas haverá outras provas no futuro, onde poderá demonstrar toda a garra e resistência que o caracterizam, e que tanto inspiram outros a fazer este desporto!



**Pedro Cordas**





Eu. O tipo que gosta de andar no meio de pedras, paus e água.

Algumas fotos dos atletas em prova:









**Classificação Trail Longo (25 km; terminaram 101 atletas):**

<b>24.</b>	ISABEL JERONIMO  CLUBE MILLENNIUM BCP	3:07:25 1° Veteranas F45
<b>60.</b>	PEDRO NEVES  CLUBE MILLENNIUM BCP	3:44:56 4° Veteranos M55
<b>61.</b>	HELDER BAPTISTA  CLUBE MILLENNIUM BCP	3:44:57 5° Veteranos M55
<b>88.</b>	LUIS MENDES  CLUBE MILLENNIUM BCP	4:33:48 1° Veteranos M65

**Classificação Trail Curto (17km; terminaram 287 atletas):**

<b>24.</b>	PEDRO CORDAS  CLUBE MILLENNIUM BCP	1:42:53 1° Veteranos M50
<b>86.</b>	ARLINDO DEUS  CLUBE MILLENNIUM BCP	2:07:51 1° Veteranos M75
<b>111.</b>	CARLOS NUNES  CLUBE MILLENNIUM BCP	2:15:14 10° Veteranos M55
<b>116.</b>	ALEXANDRA MOURATO  CLUBE MILLENNIUM BCP	2:16:04 2° Seniores Femininos

Fotos:

- Paulo Sezilio
- Nuno Paiva
- Nuno Granadas
- Clovis Pio.