

PISÃO EXTREME 25KM – RUI FELGUEIRAS ALCANÇA PÓDIO

Partilho esta minha última aventura, Pisão Extreme 25KM, com 2.049 metros de desnível positivo.

O ano de 2023 foi o ano em que resolvi experimentar a modalidade de trail com mais intensidade e a sua versão skyrunning.

O nome diz algo, sky. Sim, o limite é o céu, e os acumulados de subida são brutais neste tipo de prova. A dureza dos trajetos em grau de inclinação e tipo de terreno são sempre fortes e desafiadores e juntamos a isto algo a que se chama km vertical - explorem no google. Este ano experimentei, em versão sky, Mirandela, Elevador de Sta. Luzia, Vila de Mouros (Covilhã), Freita, Mondego, Coutos, Miranda do Corvo e, por fim, Pisão.

Vamos ao que não vos interessa, a prova do Pisão Extreme 25KM.

“Ó Rui, epá, pensas que sabes alguma coisa de provas de skyrunning, mas ainda não foste ao Pisão”... várias pessoas me diziam isso, descrevendo o Pisão de formas que me fizeram ir espreitar uns vídeos de provas anteriores; “eina”, “eina”, a coisa parecia boa.

Há uma pessoa que me tem acompanhado muito de perto neste tipo de provas e preparação, chamemos-lhe Litas 😊, e a Litas tinha já percorrido muitas provas de sky, aliás, este ano não só percorreu como participou no Campeonato Regional de Skyrunning. Ouvi-la falar antes das provas é motivador 😊. As dificuldades das provas são “poucas”, perto dos seus relatos de dureza e de notas, de como encarar a prova, as subidas, as descidas, o solo mais ou menos técnico.

Treinar para este tipo de provas é difícil, pois perto do Porto não há serras com tanto desnível nem morfologia como a Arada. Treinámos em Valongo, o acima e abaixo repetido para ganhar aquela confiança adicional do isto faz-se, mas treinar 16 km com acumulado de 900m, em Valongo, era já



uma coisa simples para quem pensava nos 2000m. Claro, fomos fazendo provas ao longo do ano que nos davam já endurance e, óbvio, teimávamos os treinos de estrada.

Nos dias anteriores à prova, já se olhava para a meteorologia. Frio de 4 graus até aos 14, percebíamos que o sol ia imperar, começava a roer aquele bichito do está aí, olhar para o guia do atleta e perceber onde estavam as subidas e descidas na sua distribuição dos km, os abastecimentos, etc.

Ora toca a levantar, vestir em ânimo e ir para o local da partida, ainda na dúvida sobre o que mantenho vestido ou não. O frio era muito naquela manhã de sol, mas optei pela camisola do Clube e manguitos. Rumo ao Bioparque.

Tiro de partida e eu e a Litas seguimos o desenho traçado; era ver as gazelas passar naquele primeiro km de aquecimento em que se corria mais intensamente, mas se imaginarem que ao km 5 já tínhamos 550 metros de desnível positivo, imaginam que depressa passou a vontade de correr a um grande número de participantes... é que dói!



A gestão deste tipo de provas é imensamente diferente de um trail normal, até andar custa em alguns momentos, e nesses momentos a diferença de ritmos no simples andar faz diferenças brutais nos tempos.

Primeira subida feita na Arada e já conseguíamos ver um aglomerado de serras,

um teto de nevoeiro que cobria alguns locais, sítio lindo que aconselho quem me ler a visitar, a caminhar ou a correr.

Feita a chegada às eólicas vem a primeira descida e, claro, logo a descer 600 e tal metros (de desnível) para anunciar o que aí só pode vir de bom, mas essa subida até “só” foi de uns 250 metros para continuar a descer mais uns 470 metros (imaginem no monte 3 km seguidos que se fizeram a 4:38, 4:45 e 5:11), onde eu dei um tombo feio. Agora sim, chegámos ao Fujaco... nossa, olhar para cima era qualquer coisa, e dizia a Litas, “pronto, agora toca a subir”.



Por falar em bom, a subida do Fujaco até ao topo daquela vertente, tinha cá em baixo uma “plaqueta” que dizia bem-vindo ao KM vertical. É sempre um bom anúncio e, claro, inclinações de terreno que na certa andarão em média nos 20 a 25%, ou seja, uma parede que trepamos a ritmo de caminhada rápida, ou seja, a respirar muito 😊. Entre o km 15 e 19 sempre a trepar; para terem uma ideia, o km 15 demorámos 23 minutos a percorrer e o km 16 quase 18 minutos... bom “né”? E lá fomos moendo aquilo, entre giestas e calhaus, troncos e escorregadelas acumulámos ali naqueles 4 km, 565 metros de desnível positivo.

É giro passar por vários participantes neste cenário, vermo-nos a aproximar e passar, ver os outros corredores atrás e a ficarem mais para trás.

Chegar a este topo foi uma sensação mesmo boa, e dizia a Litas, “há que respirar para o que aí vem”, e eu “what”? Sim, descer ali, acreditem, também dói e há que o fazer em confiança e “fast enough”. No meio desta descida ainda ultrapassámos uma mulher, mas quase percorremos 5 km sozinhos.

Bem, nem imaginam a satisfação de ver os km a passar e vemos o fim mais próximo, ter um ou outro músculo a dar apontamentos de: “Ui Rui, hoje sim, estás um bruto e se continuas eu dou-te aí um esticão em cãibra que até saltas”. Passar ribeiros, começarmos no meio da serra a ouvir os altifalantes da chegada mais perto... e siga, vamos lá acabar isto que se faz tarde!

Passar a meta foi uma sensação boa, sentir que acabávamos num estado físico que nos permitia ainda brincar, perceber que fizemos o 10º e 11º da geral; a Litas fazia o 2º lugar feminino e 2º do escalão e eu o 9º masculino e 3º do escalão, com 4:08:01. Fantástico o Pisão, “bora” ao pódio e “bora” tomar uma banhoca que bem precisávamos.

Hoje, dia em que vos escrevo, as nódoas negras da queda deixaram-me dormir menos bem e acordei com alguns músculos mais doridos.

Obrigado pelo teu apoio e companhia Litas.

 **Rui Felgueiras**
25 de novembro de 2023 às 09:31 · São Pedro do Sul, Viseu

Pisão Extreme trail skyrunning 25 k, com a Litas

11º da geral
3º escalão



PISÃO EXTREME 2023

CLASS. INDIVIDUAL CLASS. EQUIPA **PÓDIO** ATLETA EQUIPA INSCRITOS FAVORITOS

PERCURSO: 25KM INFO RESUMO DIPLOMA

666 - RUI FELGUEIRAS ADICIONAR AOS FAVORITOS ☆

ESTADO: TERMINOU

ESCALÃO: M50
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUM BCP
PAÍS: PORTUGAL

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA
HORA: 13:39:00
TEMPO: 04:08:00.677
DISTÂNCIA: 25.486 km
VELOCIDADE: 6.166 km/h
RITMO: 09:43.846 min/km

LON: -8.12894471
LAT: 40.79810537
DIST: 25.486 km
ALT: 505 m
ALT MAX: 1059 m
ALT MIN: 375 m
D+: 2148 m
D-: 2148 m
OBTER DIREÇÕES

	GERAL	MASCULINOS	M50
POSICÃO	11	9	3
DIFERENÇA	00:53:12.447	00:53:12.447	00:13:58.034