



AQUI ÉS TU O REI !!!



Portalegre – 14 de janeiro de 2024

Começar o ano desportivo com os Trilhos dos Reis, é mesmo uma boa opção!

Primeiro há que recolher o dorsal, provar um quadradinho de boleima (bolo típico de Portalegre, muito bom), e ver todo o ambiente criado no Mercado Municipal de Portalegre (local da partida e da meta para todas as provas: 48K, 31K, 18K e caminhada).

No dia seguinte, chegar à partida ainda a tempo de ver os atletas da prova dos 48K, antes do tiro de partida.

Com o speaker Hugo Águas (presente na maior parte das provas que tenho feito) os atletas tiveram direito a toda a informação útil, bem como saber que há alguns atletas que são totalistas – entre os quais o Pedro Cordas – desta prova, que já vai na 10ª edição.



Após o tiro de partida, subimos em direção ao Quartel da GNR/Centro de Formação de Portalegre, que atravessámos de uma ponta à outra, indo desembocar numa subidinha boa, só para aquecer os motores!

A partir daqui, foi um sobe e desce constante pela serra, sempre em trilhos - batizados com uns nomes castiços: Trilho da Bruxa, do Vitorino, subida aos céus, Carrossel, Cabeço do Mouro... - alguns/muitos com lama escorregadia, umas subidas ao topo de Souto Relva (a 741m de altitude) e S. Mamede (a 960m de altitude), só para referir as mais emblemáticas.



Mas, também tivemos direito a passar ribeiros, inclusive a fazer – durante uns 200/300 metros – um percurso de um ribeiro, com pouca água, mas muita pedra!

Por duas vezes, tivemos de percorrer o topo de um muro (muito bom, para quem tem vertigens!) - com pedra, terra e verdete - durante cerca de 5 metros, cerca de 2/3 metros acima do solo.

Os abastecimentos eram variados e incluíram: febras, sopa, vinho tinto e branco, cerveja preta ou branca, boleima, entre fruta, frutos secos e marmelada.

Quanto à minha prestação propriamente dita, fiquei “sem pilhas” logo após o 1º abastecimento, por volta do 8,5K. Nunca me tinha acontecido ficar, de repente e tão cedo, sem força nas pernas e com um peso enorme nos braços (o que é de estranhar, porque até esse momento ainda não tinha aberto os bastões). Resolvi fazer um reforço de eletrólitos, gel e “pedir” ajuda aos bastões). Ainda bem que passei a usar os bastões, que me ajudaram muito nas descidas escorregadias cheias de lama. Tive o mérito de não cair!!!

Passados cerca de 6/7K a energia lá voltou, a subida de S. Mamede foi mesmo a apreciar o momento, e depois a imperial preta por volta do 21K deu ainda mais motivação para fazer o lindíssimo percurso até ao Reguengo (onde matei saudades da Ultra de S. Mamede).

No abastecimento do Reguengo tive de vestir o corta-vento porque o S. Pedro lembrou-se de abrir mais a torneira (até aqui era apenas uma cacimba).



A partir daqui foi só disfrutar até à meta, porque os empenos eram relativamente pequenos e como estava entretida a socializar com outras 2 atletas (bem mais jovens que eu – séniores – mas, já com as pernas a sentirem os km).

Chegar à meta, dentro do Mercado Municipal, com um ambiente fantástico e muitas caras conhecidas, foi muito bom!

Ainda sobre a minha prestação, consegui chegar muito antes do tempo limite – 8 horas – e deixei 27 atletas para trás (não sei quantos desistiram, mas a prova estava esgotada com 600 inscrições e acabaram 475 atletas).

Não fiz nenhum pódio, mas a minha autoestima subiu em flecha!

Mais uma prova conquistada!

Resultados 31K (acabaram a prova 475 atletas):

1215 - PEDRO CORDAS ADICIONAR A



ESCALÃO: M50 **ESTADO:** T
EQUIPA: CLUBE MILLENNIUMBCP
PAÍS: PORTUGAL

ÚLTIMO LOCAL: CHEGADA
HORA: 13:02:36
TEMPO: 03:43:35.160
DISTÂNCIA: 31.390 km
VELOCIDADE: 8.424 km/h
RITMO: 07:07.350 min/km

LON: -7.42762300
LAT: 39.29750900
DIST: 31.390 km
ALT: 510 m
ALT MAX: 994 m
ALT MIN: 491 m
D+: 1874 m
D-: 1864 m
[OBTER DIREÇÕES](#)



POSIÇÃO
DIFERENÇA

GERAL	MASCULINOS
51	48
01:00:14.667	01:00:14.667



TRILHOS DOS REIS 2024

🇬🇧 FEEDBACK

Q PAULA

INDIV. RANK TEAM'S RANK PODIUM **ATHLETE** TEAM REGISTERED FAVOURITES

ROUTE:

TRILHOS DOS INFO SUMMARY MAP DIPLOMA

1220 - PAULA BATALHA

ADD TO FAVOURITES ☆



CATEGORY: F55
TEAM: CLUBE MILLENNIUMB
COUNTRY: PORTUGAL

STATUS: FINISHED

LAST LOCATION: FINISH LINE

HOUR: 15:32:32
TIME: 06:13:31.633
DISTANCE: 31.390 km
SPEED: 5.042 km/h
PACE: 11:54.001 min/km

LON: -7.42762300
LAT: 39.29750900
DIST: 31.390 km
ALT: 510 m
ALT MAX: 994 m
ALT MIN: 491 m
D+: 1874 m
D-: 1864 m
[GET DIRECTIONS](#)



POSITION
DIFFERENCE

	OVERALL	FEMALES	F55
POSITION	448	82	10
DIFFERENCE	03:30:11.140	03:03:34.183	02:26:35.953

