

Trilhos dos Abutres 2024

Partir para uma prova como os Abutres, por muita experiência que se tenha, mexe sempre.

Nesta edição não foi diferente: o ambiente à volta da prova, a quantidade de atletas, a dureza que vamos encontrar; se a isto tudo ainda juntarmos o resultado que cada um quer alcançar, seja para tempo/classificação, seja pura e simplesmente para acabar dentro do horário sem falhar qualquer controle de tempo.



A prova de 52 km (2900D+), tal como todas as outras distâncias, começa no Mercado Municipal de Miranda do Corvo (centro nevrálgico da prova). Para uma prova com a tecnicidade como os Abutres, os primeiros 7 km são relativamente simples, onde a maior dificuldade são a subida e a descida do Templo Ecuménico, por serem íngremes; depois entramos nos trilhos propriamente ditos, e acaba-se o sossego. Até ao Cardeal temos já um pouco de tudo: trilhos técnicos, já alguma lama, pés dentro de água, túneis, Abutres a sério. Fiz esta parte da prova em ritmo médio, sei que desgastar nesta fase é um erro, por isso ainda deu para trocar dois dedos de conversa com outros atletas conhecidos e do Clube.

Depois do Cardeal, vamos pela primeira vez até ao cimo da serra, ao Observatório: não é uma subida difícil, mas vai-se sempre ganhando altimetria; a maior dificuldade neste troço, para mim, é encontrar um ritmo equilibrado, até porque se pode fazer grande parte a correr, e se forçarmos muito, vamos pagar lá mais para a frente, mas dá para acelerar e fazer alguma diferença, e é o que faço. Depois

do Observatório, descemos em direção à Sra. da Piedade: é uma descida longa, dura e técnica, com desníveis acentuados, passagens por pontes de madeira e trilhos com rocha, onde todo o cuidado é pouco, por isso desço de forma cautelosa, mas como me sinto bem, faço-a sempre com bom ritmo.

Na Sra. da Piedade existe o primeiro tempo de corte, temos de fazer os cerca de 30 km iniciais num tempo até às 5h30 de prova (pode parecer, mas não é um tempo fácil de cumprir por todos); é também o primeiro abastecimento mais robusto, já que para além da comida habitual também temos sopa, que como. Após o abastecimento temos logo a escadaria de Tábuas (ou da Sra. da Piedade), uma escadaria em pedra onde geralmente se aglomeram os espetadores e acompanhantes da prova (este ano também havia um grupo de bombos), e onde subir a correr é um desafio engraçado aos 30 km de prova,





mas faz-se, mesmo que a meio pensemos que não está a ser uma ideia muito brilhante! Adiante. Depois da escadaria a prova é maioritariamente a subir: numa primeira fase por zonas muito técnicas, onde subimos literalmente ao lado de cascatas com uma força de água brutal; depois o terreno lá fica mais “fácil”, mas sempre a somar altimetria, sempre a subir até ao Posto de Vigia (segunda subida à serra). Aqui quebrei um pouco, não que fosse lento e até fui a ganhar lugares, mas senti que podia ter feito melhor, até porque a parte final da subida consegui fazer a correr...

Depois do Posto de Vigia, descemos novamente, inicialmente por trilhos rápidos, por dentro de bosques, para depois voltarmos novamente aos trilhos muito técnicos, que nos vão levar até ao Penedo dos Corvos, última subida antes de Gondramaz. Este trecho faço de forma controlada, sem forçar muito, porque se a primeira parte convida a acelerar, à medida que nos aproximamos do Penedo, o percurso tende a complicar, e o Penedo mais não é do que trepar rochas com o apoio de cabos de aço – é em sítios como este que se pagam as faturas se tivermos vindo a exagerar.

Em Gondramaz, onde temos de passar até às 09h30 de prova, chegamos com 42 km, e é o último abastecimento antes da meta. Temos controlo de material obrigatório – há que mostrar o frontal. Aqui estamos a cerca de 10 km do fim, no gráfico vemos que é só descer até Miranda do Corvo, podemos pensar que é um passeio até à meta... mas não é! Temos pela



frente cerca de 5 km dos mais duros dos Abutres: são perigosos, porque é uma progressão sempre em pedra, pontes de madeira e água, tudo na mesma equação; para além disso vamos cansados, qualquer distração é queda (o

que acaba por me acontecer, mas sem grandes mazelas) e podemos aleijar-nos a sério, e é assim até Espinho. Depois de Espinho, temos o mar de lama típico até Miranda, que mais não é do que uma estrada de lama seguido de uma levada, durante cerca de 4 km, que eu faço relativamente bem. Depois da lama, temos o alcatrão final de Mirada, que não chega a



2 km, mas que parecem 10! Claro está, que depois de cortarmos a Meta no mercado tudo passa, temos uma alegria enorme por termos concluído uma prova destas. Quanto ao resultado... bem, TOP 10 em M50 (terminaram 71), foi o mínimo...; o tempo também podia ter sido mais curto...

TESTEMUNHO DOS NOSSOS ATLETAS



“O que posso dizer dos Abutres... Uma Prova Fabulosa... primeira vez que fiz - trilhos espetaculares e uma parte técnica à minha medida... Adorei! Caminhos de pé posto em tons de Outono e musgo verde... maravilhosos à beira de água... riberios que pareciam não ter fim e Cascatas que não sabia existirem ali na Serra... lindas, enormes, cheias de uma água branca que corria desprendida e volumosa pelas rochas abaixo... com um som intenso e forte... um bocadinho de lama e estrada a mais na parte final do percurso... Gostei muito!”

Rosário Nobre – 32 km

“Abutres foi épico como sempre!”

Neville Suzman – 52 km



“Uma prova brutal!

Excelente organização, parabéns.

Foi a minha estreia nos ABUTRES, sendo a prova mais técnica que já fiz, não pela altimetria, mas pela exigência na preparação física e dureza do terreno. O facto de ser a 1ª prova do ano dificultou o meu resultado final, no entanto estou satisfeito com a minha prestação.

No global foi magnífica.”

Pedro Sá – 52 km





“Passados 10 anos voltei aos Trilhos dos Abutres, uma das provas mais carismáticas que se realizam em Portugal e onde a elite do trail nacional marca presença.

Desta vez optei pela distância mais curta, 22 km, ainda assim com mais de 1.000 de desnível positivo, com paisagens únicas e trilhos fantásticos, embora com alguns troços perigosos.

No final deu para o 3º lugar entre os M55, com um tempo de 2h43 a menos de 3' do primeiro.”

Manuel Rodrigues – 22 km

“Fantástico trilho em dureza máxima com a necessidade de ter todos os sentidos bem apurados para conseguir chegar ao fim, inteiros 😊.

É isto, os abutres!!!

Parabéns a todos os nosso colegas que fizeram excelentes provas em todas as distâncias.”

Artur Silva – 22 km



“Abutres.

Finalmente consegui fazer os Abutres na vertente Ultra!

Provavelmente a prova de trail em Portugal na distância de 50 km mais conhecida e que todos que praticam a modalidade querem lá ir. O facto de fazerem sorteio para aceitar as inscrições, dada a procura, ainda torna a prova mais mítica e difícil de participar. No meu caso foi à terceira tentativa.



Quem anda por Miranda do Corvo durante o fim de semana vive e respira trail running, excelente ambiente na expo trail, local onde tudo funciona, desde o secretariado, partidas e chegadas. Reencontra-se caras conhecidas e outras menos conhecidas. Também é um ótimo reencontro de colegas do Clube Millennium bcp que só nós vemos nestas andanças.

Organização impecável, abastecimentos com tudo o que um atleta necessita. Trilhos muito técnicos com paisagens fantásticas e cascatas de cortar a respiração. Sem dúvida alguma uma prova a fazer por qualquer amante de trail running. Já me tinham falado que era muito técnica, normalmente com muita lama e muito escorregadia. O facto de não estar a chover ajudou a que o terreno estivesse ótimo para a prática da modalidade. O dia estava bonito e com pouco frio, o que ajudou também.

Em relação à minha pessoa, senti que estava preparado para esta prova, comecei num ritmo calmo na parte mais rápida da prova, confortável, pois eram quase 52 km que tínhamos pela frente e o pior estava para vir. Depois, foram subidas duras, descidas loucas, escalada, pontes de madeira junto a cascatas, terreno com muita humidade, e, na parte final, lama, muita lama, e estradões para correr.

Adorei, e sempre que puder e me deixarem, lá estarei.”

Jorge Alves – 52 km

“As saudades que já tinha dos Abutres!

As saudades que eu já tinha dos degraus na subida à Sra. da Piedade!

As saudades que eu já tinha da subidinha fixe da Ferraria-Gondramaz-São Simão (com uma bela inclinação de mais de 16%)!

As saudades que eu já tinha do empeno ao chegar a Gondramaz (com direito a escalada)!

As saudades que eu já tinha de molhar os pés nas mais de 20 travessias de ribeiros (agora em menor número, porque foram construídas muitas pontes de madeira)!

As saudades que já tinha de andar mais de 3K com lama acima do joelho (é o que faz ser baixinha)!

As saudades que eu já tinha de ficar uns dias valentes a sentir os músculos todos do corpo!”

Paula Batalha – 32 km



52 KM

UTASO		CHEGADA		GERAL				
POS.	DORSAL	G	NOME	PAÍS	EQUIPA	ESCALÃO	TEMPO	DIFERENÇA
109	155	M	PEDRO CORDAS	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M50	07:26:55.733	02:39:59.126
199	373	M	VIRGILIO COSTA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M50	08:16:06.810	03:29:10.203
226	577	M	NEVILLE SUZMAN	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	08:26:10.280	03:39:13.673
232	547	M	PEDRO SÁ	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M45	08:28:26.467	03:41:29.860
242	193	M	RUI MAGALHÃES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	08:33:41.380	03:46:44.773
281	141	M	VITOR GOMES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	08:55:07.110	04:08:10.503
344	96	M	ANTONIO ALVES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M45	09:23:53.003	04:36:56.396
417	551	M	JOÃO SILVA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	10:11:50.813	05:24:54.206

32 KM

TA30		CHEGADA		GERAL		MAPA					
						CLUBE MILLE					
POS.	DORSAL	G	NOME	PAÍS	EQUIPA	ESCALÃO	TEMPO	DIFERENÇA			
235	1420	M	BRUNO NOGUEIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M SUB23	04:56:48.980	02:06:22.980			
261	1171	M	RICARDO ROGEIRO	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M40	05:10:39.343	02:20:13.343			
347	1204	M	EDUARDO FERREIRA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M45	05:50:41.857	03:00:15.857			
376	1377	F	MARIA NOBRE	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	F55	06:15:09.990	03:24:43.990			
388	1249	M	LUIS MENDES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M60	06:36:59.197	03:46:33.197			
400	1312	F	PAULA BATALHA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	F55	06:49:42.067	03:59:16.067			

22 KM

MT20		CHEGADA		GERAL		MAPA					
						CLUBE MILLE					
POS.	DORSAL	G	NOME	PAÍS	EQUIPA	ESCALÃO	TEMPO	DIFERENÇA			
62	2102	M	MANUEL RODRIGUES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	02:43:49.847	00:43:44.204			
105	2215	M	CARLOS PINHEIRO	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M50	03:01:12.480	01:01:06.837			
150	2195	M	PEDRO RAPOSO	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M45	03:10:56.303	01:10:50.660			
178	2295	M	VITOR ALMEIDA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M60	03:21:58.680	01:21:53.037			
179	2324	M	HELDER BAPTISTA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	03:23:00.387	01:22:54.744			
180	2180	M	PEDRO NEVES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	03:23:01.120	01:22:55.477			
236	2126	M	EDUARDO RODRIGUES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M60	03:43:00.227	01:42:54.584			
241	2090	M	ARTUR SILVA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M55	03:45:12.733	01:45:07.090			
295	2213	M	PAULO RATO	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M60	04:22:03.740	02:21:58.097			
302	2224	M	JOÃO INFANTE	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUMBCP	M60	04:33:14.533	02:33:08.890			



















