



No passado dia 4 de fevereiro decorreu mais uma edição do Trail Montes Saloios, sendo esta a 10ª edição deste evento.

A prova teve como ponto central a aldeia de Covas de Ferro, pertencente à freguesia de Almagem do Bispo, concelho de Sintra.

Apresentaram-se à partida:

114 atletas para o Trail Longo, dos quais 6 eram do Clube Millennium bcp;

#### 2.2.1 – Trail Longo ( TL ) – 25,600 m – 1290 D+



298 atletas para o Trail Curto, dos quais 8 eram do Clube Millennium bcp;

#### 2.2.2 – Trail Curto ( TC ) – 14,200 m – 780 D+



e 118 atletas na Caminhada, sem participação de elementos do nosso Clube.

#### 2.2.3 – Caminhada (CAM) – 9,700m – 510 D+



A manhã apresentou-se agradável, embora sem sol, mas também sem chuva, sem vento e com a temperatura do ar em torno dos 10 graus, ou seja, ótimas condições para enfrentar o desafio, dar à perna e aquecer.

Tendo-me iniciado nestas coisas do Trail há pouco mais de 1 ano, ainda não estabilizei as minhas participações nos chamados Trails longos, ou mais longos. Assim, novamente a minha participação foi no Trail curto, pois o almoço estava à minha espera lá em casa 😊.



O início, com cerca de 1 km sempre a subir e antes de entrarmos propriamente nos trilhos mais técnicos, permitiu evitar aglomerados e congestionamentos. O percurso estava muito bem marcado, com paisagens espetaculares (não que eu fosse a contemplar, mas dava para ver) e com direito a cardápio completo em termos de terreno e condições: pedra, lama, travessia de ribeiro e pouco asfalto (só no início e chegada), como gosto. O percurso é desafiante pois é um constante sobe e desce, “parte pernas”, mas muito interessante.

Ainda com as pernas sem estarem 100% recuperadas da Corrida Fim da Europa, do fim de semana anterior, lá parti para o desafio dando o melhor que consegui. No final tocou-me um 6º lugar no escalão M55, o que não é mau. Fiquei a cerca de 10 minutos de cumprir um pedido que me tinham feito na véspera, que era de conseguir o pódio. Talvez numa próxima... 😊



Quanto aos restantes elementos do Clube tivemos, como sempre, **prestações brilhantes.**



Merecem especial destaque, no **Trail Longo**, o **Pedro Martins** e o **Manuel Rodrigues** que fizeram 1º e 2º respetivamente, no escalão M55.

Sendo de evidenciar igualmente um bom 5º lugar da **Maria Nobre** em F55.



Pos	Num	Nome	Equipa	Sx	Cat	Por Categoria	Controlo Intermédio	Tempo
<b>Clube Millennium BCP</b>								
210.	23	Pedro Martins	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	1	1:12:00	2:49:51.951
258.	74	Manuel Rodrigues	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	2	1:18:55	3:13:25.162
314.	24	Pedro Fontinha	Clube Millennium BCP	Masculino	M40	10	1:33:40	3:50:00.127
319.	21	Marco Silva	Clube Millennium BCP	Masculino	M40	11	1:32:20	3:52:13.037
333.	19	Eduardo Ferreira	Clube Millennium BCP	Masculino	M45	12	1:43:28	4:03:14.270
350.	22	Maria Nobre	Clube Millennium BCP	Feminino	F55	5	1:57:42	4:39:01.658



Já no **Trail Curto**, o destaque vai para o 2º lugar do **Arlindo Deus** em M70, o que já vem sendo hábito, sendo também de evidenciar o 4º lugar da **Sofia Ramalho** em Sen. F.



Pos	Num	Nome	Equipa	Sx	Cat	Por Categoria	Tempo
<b>Clube Millennium BCP</b>							
67.	156	Carlos Nunes	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	6	2:00-09.969
69.	167	Rui Ramalho	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	7	2:01-28.762
71.	168	Sofia Ramalho	Clube Millennium BCP	Feminino	Sen F	4	2:01-44.063
92.	152	Arlindo Deus	Clube Millennium BCP	Masculino	M70	2	2:06-37.063
160.	155	Mario Mendes	Clube Millennium BCP	Masculino	M55	11	2:25-26.874
175.	156	Nuno Mendes	Clube Millennium BCP	Masculino	M35	19	2:34-07.817
205.	153	Francisco Vieira	Clube Millennium BCP	Masculino	M50	26	2:46-03.856
242.	20	Carla Olimpio	Clube Millennium BCP	Feminino	F40	12	3:04-22.618

Em resumo, foi mais uma muito positiva participação de todos os elementos do Clube Millennium bcp, pelo que todos estão de parabéns.

Tentei obter fotos de todos, mas apenas encontrei protegidas por direitos de autor.

