

**ESCOLA BIKE** APRENDE A VENCER AS SUBIDAS

**EXTREME SLOPE STYLE ADIDAS**

Nº 101 • Agosto 2005 • Mensal 3,50 € • (IVA Incluído)

# BIKE

MAGAZINE

## Evasão

Lisboa BIKE Magazine  
Raid Vila de Cuba

## Competição

24 Horas de Proença-a-Nova  
DH Internacional de Monsanto  
Taça de Portugal  
DownTown Pombal Extreme

**6 OPÇÕES XC  
COMPARATIVO  
1000€**

BERG DIRT PRO 905 , KONA CINDER CONE , MONDRAKER FINALIST PRO  
SCOTT SCALE 60 , TREK 6500 DISC , UNIVEGA ALPINA HT 560

## AVENTURA

**TRANSPORTUGAL GARMIN CICLONATUR  
1200 KM, 23 MIL METROS DE ACUMULADO**

**TESTE** Rock Machine Adrenaline 2000 **PREÇOS** Todos os modelos



**NOVIDADES  
MARZOCCHI  
2006**





# UM DIA NAS CORRIDAS

Pelo terceiro ano consecutivo realizou-se a prova mais longa, sem parar, do panorama nacional.

**FORAM** 24 horas, foi um dia inteiro a pedalar. A Escola Aventura conseguiu desafiar cerca de 400 atletas para uma das "Clássicas" mais exigentes de Portugal. Além da muita pedra, pó e de uma longa subida, tiveram a companhia de um sol abrasador. As regras são simples, os participantes são classificados desde que dêem pelo menos uma volta. A classificação é ordenada pelo número de voltas e o desempate é feito pelo menor tempo. O tempo limite são 24 horas (para iniciar a última volta) e é necessário completar a última volta até às 25 horas de prova. Foram cerca de 12 km por volta, que podiam ser divididos entre colegas. O trabalho de equipa é a chave numa corrida com estas características. O ambiente de cooperação entre todos, colegas ou adversários, foi notório. Sem qualquer "stress", além daquele que os ponteiros do relógio e das voltas que as rodas eram capazes de dar, pela longa, e no final sádica, subida acima ou pela alucinante e perigosa descida que se lhe segue. A pedra solta foi companheira tanto nesta como noutras descidas e até mesmo em terreno plano. A pedra solta, não deixa "desenrolar" os pedais, não é a melhor superfície para ganhar velocidade e baixar a intensidade do esforço que estamos a fazer. A corrida podia também ser enfrentada "a solo", e esse era o maior desafio. Estar quase 24 horas em cima de uma bike não é





Ricardo Figueiredo, em cima, com a placa 1-42, foi o individual mais forte, completando 23 voltas em 23h51m14s. Em cima à direita, Margarida Sousa (foto de arquivo) foi a mulher mais forte a correr individualmente, completando 13 voltas em 24h53m31s



coisa que se faça com facilidade. Os cerca de 60 "sonâmbulos" a participar impressionavam. A única forma de os distinguir, além da placa com o número 1 no início (o 4 e o 8 para as equipas respectivas), era o andamento mais comedido, a gerir as forças para poderem completar o desafio, no mínimo conscientes. Ricardo Figueiredo, que já tem muita experiência de competição, soube fazer tudo com método, quase científico, e conseguiu vencer com inteligência. Margarida Sousa, uma entusiasta dos passeios de longa distância, veio preparada apenas "psicologicamente" (ver entrevista) e venceu com calma, apesar da última volta em ritmo de contra-relógio. A zona do acampamento, situada num colchão natural relevado, abarrotava de tantas tendas, de "banners" de equipas ou de si-

tes da net, de patrocinios e de boa disposição. Com o calor abrasador que se fez sentir, esta era uma das melhores zonas para descansar. Volta após volta iam-se, na meta, os participantes a chegarem, exaustos, para mais uma volta ou para passar o testemunho. Era emocionante ver as equipas de oito, com as suas saídas "carniço", onde davam tudo por tudo e, passados 12 km, baixavam os "flaps" e encostavam. A Escola Aventura está a habituá-los mal! Ao fazer uma grande clássica, com tanta qualidade e uma excelente organização, vamos ficar muito críticos em relação às outras maratonas, passeios, voltas e voltinhas que damos. Vão sempre parecer "curtas" e muito "rápidas"...

- Classificações na página 90.  
**Texto e fotos:** Mário Fonseca



## DECLARAÇÕES

### ANICOLOR/MORTÁGUA

EQUIPA DE 4 VENCEDORA  
34 VOLTAS - 24H3M3S - 425 KM  
ALEXANDRE CASMIRO

A prova era mais dura que no ano passado, era mais técnica e tinha muita pedra. O calor, que também era maior este ano, tornou a corrida muito dura. Para ficar ainda mais duro, tínhamos o pó e os furos, que no meu caso foram dois. Estivemos a competir com a equipa da Liderbike, e foi esta quem deu mais luta. Assim que chegou a noite, percebemos que as luzes que trazíamos não eram as melhores para o efeito; caso tivéssemos mais luzes, poderíamos ter andado mais depressa. A nossa equipa era composta pelo Vítor Saravia, Anur Santos, Bruno Casimiro e eu próprio.

### RICARDO FIGUEIREDO

VENCEDOR A SOLO  
23 VOLTAS - 23H51M14S - 287,5 KM

Durante a tarde preocupei-me em apenas cumprir algumas voltas para não sofrer as consequências do calor, fazendo paragens prolongadas na tenda, onde tinha a ajuda do Rui Nobre, e preocupava-me com a hidratação e a alimentação correctas. Depois, quando o dia começou a arrefecer e já estava perto do 7.º lugar, tentei apenas ser regular. Durante a noite, as luzes de xénon que levei permitiram-me manter um ritmo muito forte. Da meia-noite às 9 da manhã, passei de 3.º à "cabeça da corrida". Apanhei o Ricardo Melo, que foi um grande adversário, e que nesse momento era o 1.º. Fiz duas voltas a um ritmo muito mais forte para conseguir manter a diferença e venci.

### MARGARIDA SOUSA

VENCEDORA A SOLO FEMININA  
13 VOLTAS - 24H3M31S - 162,5 KM

Aprez-me dizer que o 1.º lugar é relativo, porque caso estivessem lá as nossas vedetas, eu não ganhava. Para mim o 13.º lugar à geral é mais significativo que a vitória. Dei o meu melhor numa prova muito calma, sempre sem ultrapassar as minhas capacidades. Fiz paragens muito longas que serviram mesmo para fazer massagens, tomar banho e comer bem. No geral correu muito bem. Fiz o Aivalade/P.Cóvo/Aivalade e com o calor deu para perceber como reagiu. A minha preparação foi mais psicológica porque não tive quaisquer hipóteses de treinar antes. A volta que mais me custou foi a primeira, e aquela em que fiz o melhor tempo foi a última. Antes das três últimas voltas apercebi-me que tinha alguém com o mesmo número de voltas que eu e fiz um contra-relógio na última. Adorei a experiência de andar à noite e foi aí que "larguei travão". Adorei o último singlettrack com aquela malta toda a aplaudir.



Nas equipas de quatro elementos, a Anicolor/Mortágua, em cima (placa 4-40) repetiu a vitória do ano passado, desta vez com a Liderbike em segundo a duas voltas de distância

