

## Quem não rola em agosto, em setembro lhe dá... nas pernas!

Muitas pessoas, menos ligadas à nossa modalidade, pensam que o atleta de estrada, chegado ao mês de agosto, "mete" férias...

Alguns fazem-no...

Porém, a maioria, ainda que de forma mais soft, não arrumam as sapatilhas. Eles e elas sabem que, depois, o recomeço em setembro é mais 'pesado'.

Aliviar sim; parar nunca!



O ACV, neste mês de agosto, andou por aí: havia, no calendário, duas provas do Circuito da ADAL e a clássica "Mestre de Aviz" e era preciso marcar presença...

### **Corrida Praia do Pedrógão, 13/08:**

Corrida na areia, na distância de 5 km. Prova de carisma solidário (Cáritas) em que o vaor da inscrição era aos quilos: 1 kg de produtos alimentares por cada inscrição.

Boas prestações da DEONILDE COSTA (2ª Vet) e do MÁRIO HENRIQUES (3º M45). Quarto lugar coletivo. Estiveram ainda presentes o Cristiano, Amilcar, Vitor, Eugénio e Diogo, na corrida e Isabel e Célia, na caminhada. Prova dura mas eficaz em tempo (e na) de praia!

### Corrida Mestre de Aviz, Batalha, 15/08:

Quem disse que nas férias não se corre bem e depressa? Só pode ser quem nunca passou pela Batalha no quinze de agosto...

Também, este ano, de cariz solidário (BVB) a prova do Mestre de Aviz - que liga o todo o campo da batalha de Aljubarrota - esta prova será, sem dúvida, a que faz os 8 km mais rápidos do verão.



BRUNO GASPAS arrecadou o 4º lugar da geral (1º M35). Estiveram ainda presentes: Cristiano, Mário, Narciso, Helder, Vitor, Leandro e Diogo, na corrida e Eugénio, na caminhada. Segundo lugar coletivo.

## **Corrida da Praia Norte, Peniche, 20/08:**

Muita gente - como sempre! Corrida de praia espectacular. Para quem gosta, é de longe, a melhor corrida na areia. Descalço ou calçado, o que interessa é o ambiente. Fazer o melhor, na desportiva. Ir da Gamboa ao Baleal e voltar... Prémios só para os cinco primeiros de cada género mas... isso que interessa...!

Só quatro ACV's: Vitor e Eugénio, na corrida; Isabel e Célia, na caminhada. Depois... almoço e... praia!

## **Corrida da Praia da Vieira, 26/08:**

Não. Embora também tenha alguma areia... esta não foi na areia! Percursos urbano na Praia da Vieira com uma derivação pelas duas margens do Liz (entre pontes), na distância de oito km. Parece fácil.. mas não é; não foi!



Cada vez mais gente a 'regressar': Muitos ainda 'perros' mas a maioria já com andamento.

JOÃO FERREIRA foi o melhor, vencendo em juniores, logo seguido do BRUNO GOMES, 3º JM. MÁRIO HENRIQUES fez 3º M45, ficando o 'lugar do morto' para o PEDRO FERREIRA.

DEONILDE COSTA não perdoa e arrebatou o lugar mais alto em F40. A 'emprestada' MANUELA MARTINS rolou para a vitória em juniores, relegando para a segunda posição a ANA PEDROSA. Palmilharam a mesma distância, ainda, o Amilcar, o Miguel, o José, o Vitor, o Alfredo, o Eugénio e o Diogo. Fomos, exatamente, 14 e conseguimos o 3º lugar coletivo.

Dados os compromissos do clube para o mês de setembro (tasquinhas, início de época e preparação da Tripla-Légua) só está agendada uma prova para o referido mês. Por isso,

Até dia 30, na Amieirinha - Marinha Grande!