

profundamente diferentes e que podem acabar por se traduzir numa certa falta daquilo a que hoje se denomina de identidade coletiva.

A FPA, talvez na mira de muito positivamente tentar angariar mais filiados e indiretamente mais corredores para o "seu" leque de praticantes, considerou o envolvimento das provas de Trail como fazendo parte das competições de Atletismo. Hoje, e fruto de uma invejável pujança, talvez cimentada pelo fascínio de se correr em plena natureza e pelos infundáveis processos burocráticos que começam a envolver (leia-se a impedir) as tradicionais competições em estrada, assiste-se a uma expansão fantástica deste tipo de provas por regiões naturais inexploradas.

Note-se que não são organizações sediados em típicos clubes de Atletismo mas, antes pelo contrário, são grupos que difundem a ideia de criar algo que motive o cidadão "normal" a entrar no desafio da prática desportiva em plena natureza.

A SPIRIDON, como publicação "dedicada à corrida", tem estado atenta ao fenómeno e nós próprios, desde o início deste movimento, temos participado em ultramaratonas em vários pontos do país, no sentido de observarmos e vivermos situações diversas das tradicionais

apostas de corridas longas e, o certo, é que cada vez temos mais a noção de que 99,99% dos corredores que alinham no vasto calendário das corridas de Trail jamais irão inscrever-se em qualquer corrida longa que se dispute em pistas de Atletismo. Talvez muitos deles façam, no futuro, experiências em competições de estrada, talvez precisamente na distância da Maratona, agora entrar no anel de 400 metros e girar, girar monotonamente "só" com o fito da marca NÃO!

As provas de pista são demasiado "desérticas" para quem viveu o Trail!

Que se desenganem certos diretores da FPA, quando viram os milhares de corredores do Trail como grande manancial para engrossarem as fileiras de mais atletas no tradicional Atletismo. Podem ser rotulados de atletas, mas a diferença que vai na cabeça de um corredor de pista para alguém que começou a correr Trail é enorme. Os primeiros talvez apenas lá estejam, e só, na mira do cronómetro de evoluírem segundo a segundo, os segundos vivem os profundos sabores da aventura, da descoberta em plena natureza, de algo bem mais próximo do esforço gratuito e de uma prática quase que diríamos regular para toda a vida, e longe, muito longe de estarem preocupados com medalhas! ■

PERÍODOS DE RECUPERAÇÃO EM FUNÇÃO DO ESFORÇO

DURAÇÃO	DISTÂNCIA	DIAS	PRINCIPAIS PERDAS ORGÂNICAS		
ESFORÇO		RECUPERAÇÃO	BASTANTE SIGNIFICATIVAS		
<30'	10 km	8	reservas glicogénio		
45' a 60'	20 km	10 - 15	reservas glicogénio		
1h15 a 1h40	30 km	15 - 21	reservas glicogénio	proteínas contracteis	
2h a 2h30	42 km	21 - 28	reservas glicogénio	proteínas contracteis	sais minearais
3h a 3h30	50 km	28 - 35	reservas glicogénio	proteínas contracteis	sais minearais
>5 h	75 km	60 - 90	reservas glicogénio	proteínas contracteis	sais minearais
>10 h	150 km	90 - 120	reservas glicogénio	proteínas contracteis	sais minearais

Obs. As distâncias indicadas têm por base valores relativamente a atletas de bom nível.

Para os atletas mais modestos a referência deverá ser em função da duração do esforço.



SPIRIDON