ENTREVISTA **EMANUEL POMBO, O FOGUETE DAS ILHAS**

www.bikemagazine.pt

Nº 154 • 01/2010 • Mensal P.V.P. 3,50 € (Continente)

BIKE MAGAZINE

Specialized Enduro

TESTES

LAPIERRE ZESTY 314
MASSI CASTA EXPERT

COMPETIÇÃO

PORTUGAL XPD RACE

EVASÃO

ROTA DO MEDRONHO
CAMINHOS DE SANTIAGO
GUANARIDE 2009
BTT NA FINLÂNDIA

ANDY SCHLECK VS BURRY STANDER **O CONFRONTO ENTRE ESTRADA E BTT**

ESCOLA BIKE **SABES O QUE É O TREINO PERSONALIZADO EM BTT?**

sumário | nº 154 - JANEIRO

6 Actualidade
Noticiário
BIKE Team
Agenda de Evasão

24 Teste
Specialized Enduro
Massi Casta Green

32 Superteste
Lapierre Zesty 314

38 Produtos

40 Mini-testes

46 Reportagem
Andy Schleck
versus Burry Stander

52 Escola Bike
Treino personalizado em BTT

58 Aventura
BTT na Finlândia
Guanaride

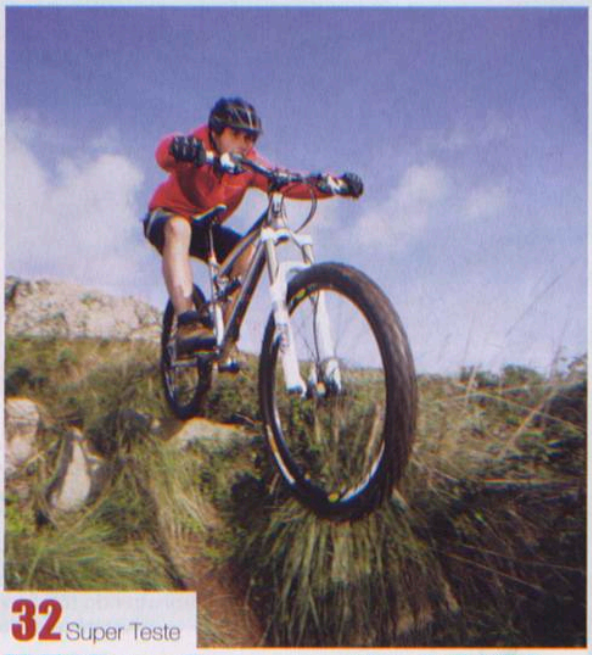
66 Evasão
Caminhos de Santiago
Rota do Medronho
Aniversário CPFR

74 Competição
XPD Race

80 Entrevista
Emanuel Pombo

86 Noticiário de competição

92 Preços



32 Super Teste

58 Aventura

74 Competição

Alexandre Silva | Director

editorial

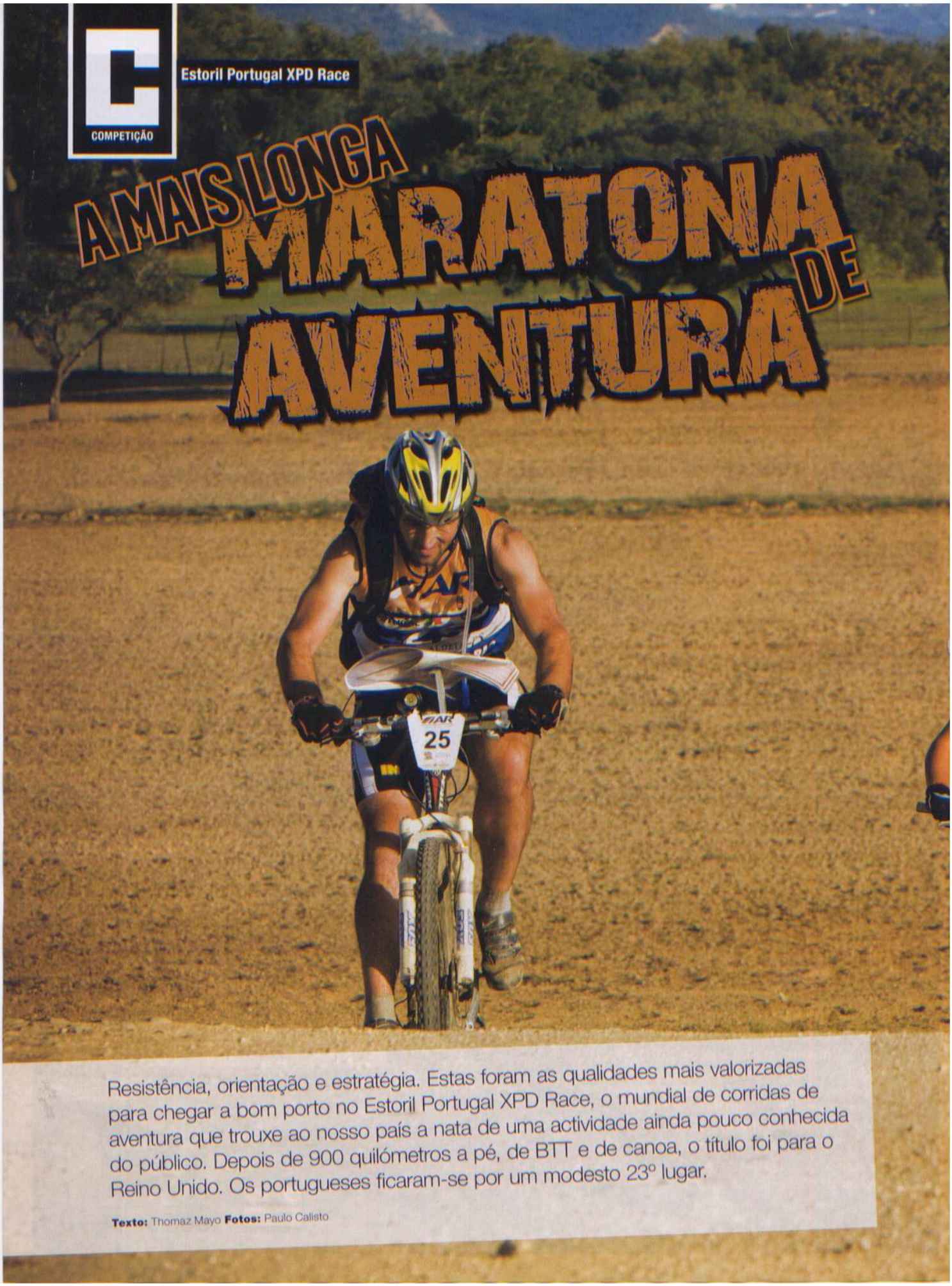
Venham mais 12

É impossível nestas linhas fazer um balanço do ano que passou já que foi prolífero em acontecimentos. Uma das tónicas foi a crise mundial que, inevitavelmente, afectou o sector das bikes, ainda que tenha sido dos que menos sentiu a mão pesada, ao contrário, por exemplo, do sector automóvel. Esperemos que 2010 seja melhor para todos. Porque ano novo é sempre sinónimo de novas metas e resoluções, a BIKE vai mudar, centrando-se mais nos aspectos técnicos e nos testes a bicicletas e componentes, acessórios e vestuário. O nosso site irá crescer e apresentar novos conteúdos, servindo também como arquivo de consulta para inúmeros testes e artigos relacionados com saúde, treino e nutrição.
Nesta edição começo uma jornada nova, como que um objectivo para 2010. Trata-se de seguir um plano de treino "à séria" com vista a sentir na pele este tipo de serviço (ver Escola Bike) cada vez mais popular entre nós e transmitir-vos na primeira pessoa as minhas "aventuras" (no Noticiário) durante os próximos 10 meses. Quanto mais andar de bike menos andarei de carro e isso também é um dos objectivos que deveria fazer parte da lista de "afazeres" de muitos para este ano. Entrem em 2010 com o cranque direito à frente e deixem o guiador levar-vos rumo aos objectivos que traçarem.

Capa: Pedro Lopes

Estoril Portugal XPD Race

A MAIS LONGA MARATONA DE AVENTURA



Resistência, orientação e estratégia. Estas foram as qualidades mais valorizadas para chegar a bom porto no Estoril Portugal XPD Race, o mundial de corridas de aventura que trouxe ao nosso país a nata de uma actividade ainda pouco conhecida do público. Depois de 900 quilómetros a pé, de BTT e de canoa, o título foi para o Reino Unido. Os portugueses ficaram-se por um modesto 23º lugar.

Texto: Thomaz Mayo **Fotos:** Paulo Calisto

Foi a maior expedição de desporto aventura alguma vez realizada no nosso País. Esta actividade, com forte cariz ecológico, os motores só mesmo para as equipas de assistência, consiste na procura de pontos ao longo de um percurso normalmente longo. Para encontrar estes pontos, quase sempre bem escondidos no meio da natureza, é preciso dominar todas as técnicas de orientação, já que os populares GPS são proibidos e a descoberta do terreno é feita exclusivamente com carta topográfica e bússola.

As equipas são compostas por quatro elementos, incluindo pelo menos uma mulher. Depois, há uma partida e uma chegada. A progressão é non-stop, ficando a gestão dos tempos de descanso na mão dos participantes.

Depois de uma preparação de dois anos, o Estoril Portugal XPD Race deixou de ser apenas mais uma etapa de perfil internacional, assumindo o lugar mais importante no calendário. Assim veio para o nosso país a edição de 2009 do Campeonato do Mundo de Corridas de Aventura (ARWC), por sinal uma das mais disputadas de que há memória.

Exigindo uma capacidade de resistência extrema, este desafio foi ao encontro de algumas das mais belas paisagens do País profundo. Arrancou na Costa do Estoril e levou depois a caravana a explorar os trilhos das serras da Lousã, Açor, Estrela, São Mamede e Serra d'Aire e Candeeiros. Pelo meio ficaram os cenários do Zêzere, do Parque Natural do Tejo Internacional e da Barragem de Castelo do Bode. Depois da travessia a nado da Lagoa de Óbidos, a meta foi colocada na praia do Baleal - onde os derradeiros sobreviventes chegaram a pé e de BTT. Para trás tinha ficado uma semana verdadeiramente alucinante!

Das 59 formações de 25 países que arrancaram, apenas 40 conseguiram terminar classificadas - uma taxa de abandono ainda assim considerada bastante baixa, dada a extensão e as dificuldades do percurso.

Ao cabo de 128 horas de prova sem parar e mais de 900 quilómetros percorridos a pé, de bicicleta todo-o-terreno e de canoa,

Mesmo antes do final, havia que atravessar a Lagoa de Óbidos a nado

No Rio Zêzere, junto às Minas de volfrâmio da Panasqueira, deu para fazer uns "grinds" de canoa...

foram finalmente conhecidos os novos Campeões do Mundo de Corridas de Aventura. Os lugares cimeiros da caravana ficaram todos na mão de estrangeiros, já que os portugueses não foram além do 23º lugar.

Com uma média de idades de 37 anos, os britânicos da Helly Hansen-Prunesco surpreenderam com um enérgico sprint final e conquistaram assim o seu primeiro título mundial. O líder desta formação, Tom Gibbs – que no dia-a-dia é designer na Airbus - revelou na meta o segredo do quarteto, que incluía uma médica do exército; *"Na verdade viemos a Portugal sem expectativas exageradas pois tivemos que substituir um elemento à última da hora. Sempre acreditámos que podíamos chegar no top 5, mas procurámos não colocar demasiada pressão na equipa. A nossa estratégia resultou e tudo se decidiu nas últimas horas da corrida"*. Os norte-americanos da Nike acabaram assim por ser os grandes derrotados desta maratona, apesar do segundo posto final. Com excepção do primeiro dia, esta formação liderada pelo veterano (49 anos) Mike Kloser esteve sempre no comando da competição. Mas as últimas 24 horas de aventura acabaram por não correr de feição e um erro estratégico deitou tudo a perder. Tal como os defensores do título – os neo-zelandeses da Orion Health – este quarteto optou por tentar fazer todos os pontos do traçado, missão que se revelaria impossível. No fim, Kloser era o rosto da desilusão; *"A nossa estratégia falhou e também calculámos mal o avanço dos nossos adversários. Fizemos asneira e merecemos perder"*. O derradeiro lugar do pódio foi ocupado pelos suecos Lundhags Adventure, uma equipa muito jovem (27 anos de média) que sem

MAIS FOTOS EM WWW.BIKEMAGAZINE.PT

À descoberta das Aldeias de Xisto: seguramente uma visão diferente para as equipas estrangeiras

dúvida surpreendeu; *"Estamos radiantes, pois não somos experientes em provas tão longas e acabámos por nos dar bem"*.

Tropa lusa em destaque

Das seis equipas lusas à partida, apenas metade terminaram classificadas. Longe da luta pelos lugares cimeiros, os portugueses tinham sobretudo como objectivo chegar ao fim. Com um misto de polícias e militares, a equipa Extreme Challenger/IGeoE conseguiu destacar-se entre as formações nacionais, com um 23º lugar na classificação geral. José Marques, o líder desta equipa, mostrava-se satisfeito com esta prestação; *"A equipa funcionou muito bem e no terreno evidenciamos sempre uma enorme coesão, mesmo nos momentos mais complicados. Podíamos ter ido mais além - chegámos a andar perto do Top-10 - mas o cansaço (dormimos apenas cinco horas em seis dias) e um erro de orientação, que nos deixou perdidos no terreno, durante três longas horas, foram fatais. Mesmo assim estamos contentes e em condições de anunciar que tudo faremos para estar presentes no próximo mundial"*.

Já no que toca à organização, que se baseou sobretudo em trabalho de voluntários (vindos de vários países), o balanço é claramente positivo. De acordo com Alexandre Guedes da Silva, da Associação Portuguesa de Corridas de Aventura, o Estoril Portugal XPD Race passou a ser a referência; *"Não podíamos estar mais satisfeitos, pois conseguimos estabelecer um marco em termos internacionais. A qualidade da organização foi reconhecida e em termos competitivos também nunca se viu nada assim!"*

Dois ícones da zona de Cascais: a Boca do Inferno e a estrada do Guincho, com a praia ao fundo e o Cabo da Roca a espreitar

À noite tudo se complica e é difícil evitar alguns furos. Para muitas equipas, este XPD significou estar quase uma semana sem dormir

100anos
100kms

JOGOS CENTENÁRIO

CENTENÁRIO DA REPÚBLICA 1910-2010

XII edição

btt ALTE 2010

algarve
dia 25abril

MARATONA E PASSEIO BTT - 4 NÍVEIS
TAÇA DE PORTUGAL XCM
PASSEIO PEDESTRE

INSCRIÇÕES ABERTAS EM:
www.epalte.pt

BTTALTE