



## Reta Final para o 2019TWC

### Seleções, Atletas e Speakers!

#### Seleções confirmadas e Atletas confirmados

É exponencial o número de seleções e atletas inscritos para este desafio, com 55 seleções e mais de 400 atletas “a caminho” do Abutres TWC, um número recordista no que a Campeonatos do Mundo diz respeito.

No que se refere às **seleções masculinas**, o grande destaque vai para a **Espanha** e a **França** que aparecem como favoritas, mas a **Itália**, **Grã-Bretanha** e **Estados Unidos** chegam bastante fortes a este Campeonato do Mundo. Além destas, a **Roménia** está extremamente forte, tendo 3 atletas de top mundial na sua equipa, e **Portugal** está com uma equipa muito coesa, para além de estar a jogar em casa.

Quanto às **equipas femininas**, prevê-se que a vitória coletiva feminina seja fortemente disputada entre a **França** e a **Espanha**, aparecendo logo de seguida a **Itália**, **Grã-Bretanha**, **Estados Unidos** e a **Polónia** que se apresenta com uma excelente equipa.

Já nos desempenho **individuais masculinos**, as previsões são que esta seja a prova mais competitiva da história do trail running, pelo que é difícil referir candidatos de entre tantos atletas incríveis que estarão presentes no 2019TWC. Mas, pelas características que a prova terá, podemos destacar **Jonathan Albon** (Grã-Bretanha) e **Zaid Ait Malek** (Espanha) que têm um percurso quase à sua medida, mas também **Nicolas Martin** (França), **Tim Tollefson** (Estados Unidos da América), **Marco de Gasperi** (Itália), **Cristofer Clemente** (Espanha), e claro, **Luis Alberto Hernando**, atleta espanhol que prescinde de qualquer apresentação. Mas, não podemos nunca esquecer o português **André Rodrigues**, que atravessa um excelente momento de forma, que já venceu por duas vezes os Trilhos dos Abutres e conhece muito bem o terreno em questão.

Para o pódio **individual feminino**, as previsões são mais fáceis, sendo que as grandes favoritas ao pódio são **Azara Garcia dos Salmones** (Espanha), **Ruth Croft** (Nova Zelândia) e **Ragna Debats** (Holanda).

Mas, claro que numa prova do Campeonato do Mundo em que os melhores dos melhores estão presentes, tudo pode acontecer.

Podem consultar os atletas e as respectivas selecções aqui:

[https://drive.google.com/open?id=116kY5ZoNlq8Dc9nnZW3N8TI12FoB9F\\_-W-dsdzMwaw0](https://drive.google.com/open?id=116kY5ZoNlq8Dc9nnZW3N8TI12FoB9F_-W-dsdzMwaw0)

## Os Speakers do Abutres 2019 TWC

Embora natural da Irlanda, **Eoin Flynn** vem diretamente de Las Palmas, na Gran Canária, para dar "voz" ao Abutres Trail World Championships. Este amante e praticante fervoroso da corrida e trail running, já representou, em muitas ocasiões, a Seleção da Irlanda. Aos 38 anos, conta com grandes presenças em alguns dos maiores eventos do mundo de Trail Running, como o UTMB, Transgrancanaria, Penyagolosa 2018 Trail World Championships, Cerimónia do Ultra Trail World Tour, Ultra Serra Nevada, etc.

<https://www.facebook.com/eoin.flynn.5>

**João Carvalho**, carinhosamente apelidado como "Joca" pelos atletas Portugueses, é sem dúvida uma referência no que à actividade de speaker diz respeito!

Para além do amor ao downhill, é também um amante do trail running, mas é como speaker que se tem destacado. Presença assídua nos maiores eventos de trail running em Portugal, onde se destaca o Trans Peneda-Gerês 2016 Trail World Championships, MIUT- Madeira IslandUltra Trail, Grande Trail Serra D'Arga, entre outros.

Joca junta-se pela primeira vez à equipa dos Trilhos dos Abutres e aos seus speakers residentes, Pedro Amorim, Hugo Cabral, Carlos Amorim e Luís Dias, no mais importante evento da modalidade do ano, os Abutres 2019TWC.

<https://www.facebook.com/joca.limianus>

## Principais nomes a participar na Prova Aberta

ULTRA TRILHOS DOS ABUTRES® é uma prova em regime de semi-autosuficiência com uma distância total de 44 km, que se realiza no dia 9 de Junho de 2019. Com início às 09h00, percorre os caminhos e trilhos da Serra da Lousã – Freguesias de Miranda do Corvo e Freguesia de Vila Nova, e tem início e fim na Praça José Falcão em Miranda do Corvo.

A 9ª edição desta prova mítica em Portugal terá como palco o 2019 World Trail Championships, onde se definirá o campeão do mundo e será uma experiência única para os participantes, na medida em que o percurso será idêntico à prova mundial.

Com quase 1000 participantes, podemos garantir que será uma prova bem disputada, sendo que podemos destacar, entre os atletas masculinos, a armada do Vitória FC Trail Running, **Diogo Baena, Pedro Ribeiro e Aite Tamang**, mas não nos podemos esquecer de nomes tão importantes quanto

**Sergio Sá, Vitor Cordeiro, Luiz Mota, André Duarte, Diogo Pinheiro, Emanuel Machado e Paulo Conde**, que foi o segundo classificado na prova de 30km do Trilhos dos Abutres 2018.

Já nas mulheres, as principais candidatas ao título de vencedora do Ultra Trilhos dos Abutres 2019 são **Susana Rodriguez, Fernanda Verde, Vera Bernardo, Inês Jordão, Mariana Ballester, Paula Lage, Monique Ribeiro, Daniela Russo e Sónia Túbal**.

No entanto, nos Trilhos tudo pode acontecer, e o desfecho pode revelar-se uma perfeita surpresa. Será que é este ano que os estrangeiros conseguem triunfar na mais mediática prova de Portugal?

## A Região

Miranda do Corvo é uma vila histórica repleta de emoções, inserida na rede das Aldeias do Xisto, sendo que a prova passará por Gondramaz e, todos os que vierem para usufruir dos Trilhos dos Abutres, não irão ficar indiferentes a esta aldeia, uma das mais características do grupo das Aldeias do Xisto, ponto de passagem obrigatório da prova!

A Serra da Lousã revela de uma forma única o lado cultural e humano das Aldeias do Xisto, com a natureza e as opções de lazer que esta paisagem proporciona. É o lar de cervos, javalis e veados, que se escondem entre sobreiros, castanheiros, carvalhos e, claro, pinheiros. Os atletas terão a oportunidade de passar pelo parque biológico (com espécies originárias desta serra), por uma área ambientalmente protegida (Parque das Mestrinhas), um santuário (Senhora da Piedade) e uma Aldeia de xisto (Gondramaz).

De visita obrigatória, é o incrível Templo Ecuménico Universalista, Templo destinado à reflexão espiritual de pessoas de diferentes religiões, aberto a não crentes; a elegante Casa das Artes, um projecto criado com o propósito de promover o intercâmbio cultural e diferentes manifestações artísticas; e o Parque Biológico da Serra da Lousã, que inclui muitas atividades para pequenos e graúdos, dando a conhecer a fauna e a flora local, e possibilitando passar um agradável tempo em família. Gastronomicamente, não se pode perder a possibilidade de experimentar a famosa Chanfana e os tão saborosos Negalhos, pratos típicos da região.

## As Aldeias do Xisto

As Aldeias do Xisto são a porta de entrada para uma variada oferta de turismo e lazer em contacto com a natureza e com a cultura do território. Esta paisagem única em Portugal serve de cenário a algumas das melhores infraestruturas do país para a prática de turismo ativo, desde o BTT ao Trailrunning, passando pela canoagem e a escalada. A cultura de “desporto para todos” e a qualidade dos equipamentos e da informação disponíveis

nas Aldeias do Xisto permitem a prática de várias modalidades, tanto por amadores como por atletas profissionais. Quer seja para um passeio relaxante ou para testar os seus limites físicos e técnicos haverá sempre um trilho à sua espera e serviços especializados para o apoiar.

Para quem gosta de caminhar, existem mais de 600Km de percursos pedestres devidamente homologados. Os corredores podem desafiar-se nos trilhos do Centro de Trailrunning das Aldeias do Xisto. Os amantes de BTT vão ficar surpreendidos com a oferta de trilhos com vários níveis de dificuldade ancorados nos Centros de BTT. Sendo um território rico em água, são inúmeros os trilhos que seguem estes corredores ecológicos naturais, permitindo um contacto muito direto com a natureza envolvente, como é exemplo a GRZ- Grande Rota do Zêzere.

[Bookinxisto](https://bookinxisto.com), uma plataforma de reservas de comércio justo para reservar um alojamento, um restaurante ou uma experiência, basta ir à plataforma [bookinxisto.com](https://bookinxisto.com) e fazê-lo com toda a comodidade e segurança.

A Bookinxisto é uma plataforma de reservas online exclusiva para as Aldeias do Xisto, criada com o apoio do programa Centro 2020, que agrega multisserviços e funciona numa base de comércio justo, ou seja, não tem comissões nem intermediários.





## **Centro de Estágio de Trail Running**

O Centro de Estágio Trail Running e BTT Vila Nova é um projecto pioneiro em Portugal levado a cabo pela Associação Abutrica, numa parceria com a Câmara Municipal de Miranda do Corvo, Aldeias do Xisto, Juntas de Freguesia de Vila Nova e Miranda do Corvo, Baldios de Vila Nova.

Este espaço que tem sido o quartel general para muitos dos atletas e seleções que visitam Miranda do Corvo, e é constituído por um edifício nuclear, a Casa do Reis, em Vila Nova, e uma série de percursos marcados por todo o concelho, onde é possível realizar um contato direto com o concelho, a serra, a fauna e com a flora.

O referido edifício disponibiliza balneários, estação de serviço para bicicletas e instalações para estadia e treino, ajudando os atletas a ter a mais adequada preparação física, possibilitando, também, a realização de estágios, pequenos seminários ou workshops.

Ao edifício, complementam as redes de percursos sinalizados de trail running e de btt, assim como mais 3 estações de serviço para bicicletas, nomeadamente o Centro de BTT da Aldeia do Xisto de Gondramaz, Quinta da Paiva e Semide. São 14 percursos cicláveis, num total de cerca de 230 Km, com 4 níveis de dificuldade, permitem percorrer a quase totalidade do concelho.

Os 4 percursos de trail running sinalizados percorrem a serra, oferecendo 90 Km de diferentes níveis de dificuldade e proporcionando a oportunidade de partir à descoberta do território das Aldeias do Xisto.

<https://www.facebook.com/centroestagiovilanova/>

## **O HINO DOS (E AOS) ABUTRES**

O Abutre acordou!

Este é o mote para a música oficial dos Trilhos dos Abutres, música escrita para a edição 2019 Trail World Championships, mas que ficará para sempre.

Em janeiro, durante a Gala de Apresentação Oficial dos 2019TWC, foi revelado o Hino dos Abutres, sob o título “O Abutre Acordou”.

Com letra e produção de Pedro Janela, e com voz de Sérgio Fernandes, espera-se que se transforme num verdadeiro hino dos (e aos) Abutres.

Esta é a musica com que será dado o “tiro de partida” nas provas, por isso, é bom que comeces a aprender a letra!

Para ajudar, demos outra roupagem a este hino, juntando à música e letra, imagens verdadeiramente épicas deste grande evento.

Podem vê-lo aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=t3GGEOnpPsY>

**O Trilhos dos Abutres 2019 Trail World Championships é um evento que conta com o apoio das seguintes entidades:**

**Main sponsor:**

Berg Outdoor

**An organization:**

Associação Abutrica

Federação Portuguesa de Atletismo

ITRA - International Trail Running Association

International Association of Ultrarunners

**With the support:**

Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Município de Coimbra

Turismo Centro de Portugal

Instituto Português do Desporto e Juventude

CIM Região de Coimbra

Aldeias do Xisto

**Iniciativa/Programas Co-Financiadores:**

Dueceira

**Sponsors:**

Prozis

ERSUC

**Local Sponsors:**

Água de Luso

Piclíma Lda.

Crédito Agrícola

Intermarché Miranda do Corvo

Pingo de Mel

Grupo Isidoro

**Local partners:**

Junta de Freguesia de Miranda do Corvo

Junta de Freguesia de Vila Nova

Baldios de Vila Nova

Bombeiros Voluntários de Miranda do Corvo

GIPS/GNR

**Media Partners:**

Running Magazine (Portugal)

Radio Marca (Spain)

**Authorized Chinese Communication Partner:**

GritTao Sports

**Media Local Partners:**

Diário de Coimbra

Diário das Beiras

**Digital /Technical Partner:**

Trail-Running.pt  
Xtrail Running Forum  
Correrporprazer  
Revista Trail Running

**Race partner:**

Ultra Sanabria by Stages

**Thanks to:**

Associação de Trail Running de Portugal  
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

**Créditos fotográficos:**

- (A) Aperspeed.com
- (B) Miro Cerqueira
- (C) Câmara Miranda do Corvo

Para mais informações:  
[trilhos@abutres.net](mailto:trilhos@abutres.net)  
Marketing: [agency@cream.pt](mailto:agency@cream.pt)