

# DOURO BIKE RACE



Amarante de 13 a 16 de Setembro de 2012

## Um empeno com “prazer”

A Douro Bike Race, organizada pela Nexptore, empresa que se dedica à venda de artigos de BTT, e organização de provas para os verdadeiros amantes do BTT, vai na sua 3ª edição.

Esta edição, composta por 3 níveis de “dureza”.

O nível EPIC, ADENTURE E O RIDE.

O Clube Desportivo da Camarneira, esteve presente com os seus dois atletas Vitor Lopes e Pedro Rocha, representando assim o CDCamarneria/ERA/

PNEUBOX da melhor maneira possível, assim como todos os atletas que formam este clube.

Foi mais que prestigiante estar presente neste grande evento desportivo, que contou com muitos atletas de renome nacional e internacional. Os espanhóis Alejandro de La Pena e Sandra Santanyes campeões de maratonas e o nosso grande representante olímpico David Rosa, entre outras grandes figuras como Emanuel Pombal e Carlos Cabrita.

O CDC está de parabéns pela grande etapa do Douro Bike Race.



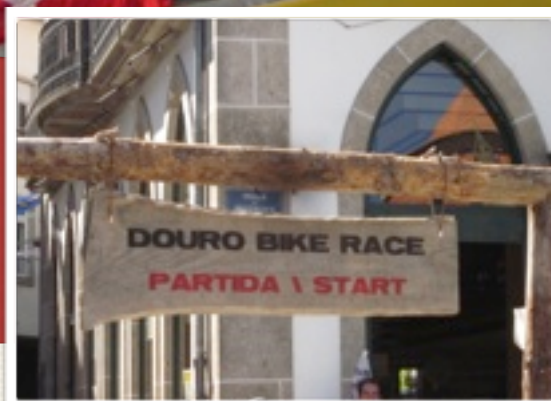
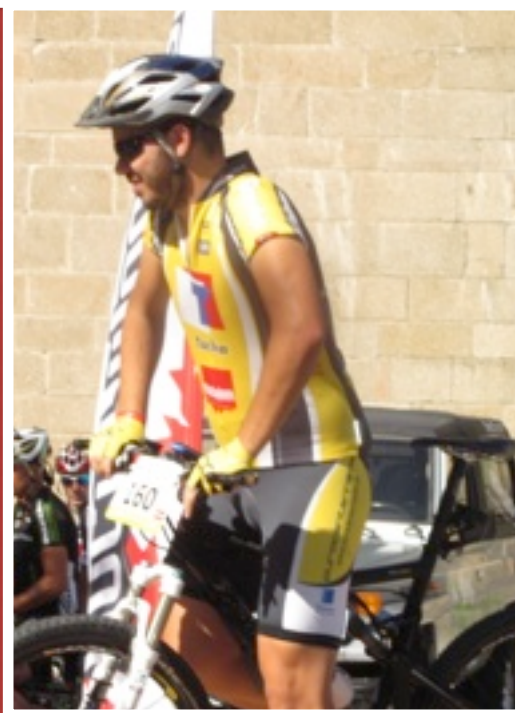
VITOR LOPES



PEDRO ROCHA



# AS ETAPAS



MUITAS RECORDAÇÕES FICARAM DESTES 4 DIAS FANTÁSTICOS VIVIDOS EM AMARANTE. QUER COM A MINHA FAMÍLIA, A QUEM AGRADEÇO MUITO TEREM ESTADO PRESENTE E AJUDADO A COMPLETAR AS ETAPAS, QUER COM O MEU COMPANHEIRO, PEDRO ROCHA.



# As etapas da Douro Bike Race.

Esta edição, composta por 3 níveis de “dureza”.

O nível EPIC, que era composto por 4 etapas. 1 prólogo dentro da cidade de Amarante e 3 etapas de puro e duro btt, pelas serras do Alvão, Marão e Aboboreira.

O Nível ADVENTURE composto por 2 etapas e o nível RIDE composto por uma etapa.

À partida para esta prova, creio que muitos atletas não estavam preparados para o que iam encontrar. Embora muito se falasse que iríamos encontrar pedras e pedras, João Marinho, um dos elementos organizadores desta prova, no briefing da mesma, avisava todos os atletas que

iriam ser dias duros e diferentes de tudo o que tinham encontrado.

Dito e feito, creio que muitos participantes do Nível EPIC, depois desta epopeia de BTT, ficaram com a alma e o corpo carregado com o melhor que se faz a nível mundial em BTT.

Muitos atletas não conseguiram concluir a DBR pois a dureza era bem visível nos trilhos, mas muitos sofreram para conseguirem concluir todas as etapas.

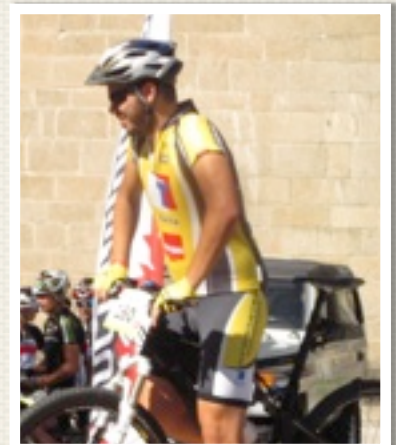
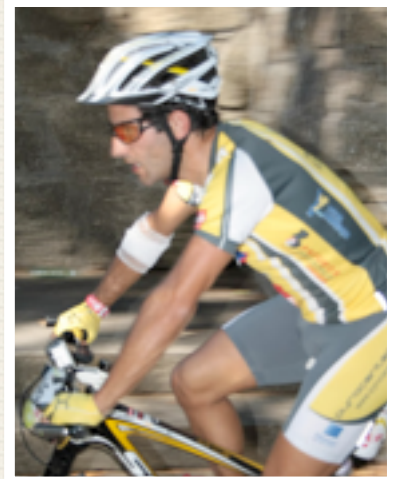
Foi mais uma experiência para o currículo, pois para mim foi reviver as etapas do GEO RAID.

Para a história fica mais prova concluída e como Finisher.

**A FUTURA ATLETA CDC A RELAXAR NUM “SOFÁ” APÓS UMA EXAUSTIVA ETAPA NA SERRA DA ABOBOREIRA**



## O GANGUE







## O Prólogo.

Foram cerca de 10km a fundo dentro da cidade de Amarante. Havia subidas íngremes com cerca de 20% de inclinação, passagem no rio Tâmega, zonas rápidas e alguns passagens estreitas. Foi o início da grande festa, tentando chamar a população para os dias que se seguiam.

**A DBR É UMA PROVA QUE SE ESTÁ CADA VEZ MAIS A ENRAIZAR E DO MELHOR QUE SE FAZ NO MUNDO.**

### **A 1ª etapa. Serra do Marão, cerca de 95 km com 3300 D+.**

Esta primeira etapa era caracterizada pela grande subida que os atletas iriam ter logo no início. Foram cerca de 35 km a subir, a surpresa seria a segunda subida do dia que a meio do percurso tinha um km com mais de 20% de pendente tendo uma rampa com cerca de 28%, mas o grau de dificuldade era elevado pelo tipo de piso que se encontrava. As descidas eram violentíssimas. Os riders tinham de estar muito bem preparados fisicamente para aguentar toda a trepidação do terreno. Um factor bastante difícil de superar, foram as elavadas temperaturas que chegaram a atingir 40°. Os dois atletas CDC concluíram a etapa. Vitor com 6h35 e P.Rocha com 7h30.

### **A 2ª Etapa, Serra do Alvão, cerca de 93 km com 3100 D+**

Com a dureza do dia anterior, esta etapa prometia colocar à prova os atletas, pois as altas temperaturas foram uma constante e os 42° fizeram estragos. A etapa foi um autentico parte pernas, num sobe e desce em piso uma vez mais bastante duro. As zonas de descanso eram poucas e as pernas tinham de ir sempre a debitar watts. As paisagens fantásticas e uma descida técnica natural ao nível dos actuais rock gardens construídos para as provas de XCO internacionais. Vitor chegou com 7h06 e PRocha com 8h48.

### **A 3ª Etapa, Serra da Aboboreira, cerca de 54 km com 1800 D+**

A 4 e última etapa era mais acessível mas o cansaço era visível nos 1ºs kms. Até aos 20 km, foi gerir o cansaço das pernas pois seguir-se-iam 15 km a subir. O piso era mais suave sem grande dureza e os single tracks eram brutais. A última descida do dia, 10 km sempre em singles foi a cereja de 4 dias fantásticos de BTT.

O Vitor chegou com 3h18m e o PRocha com 4h18.

As classificações não são o mais importante, pois ser finisher de uma prova destas é mais que um pódio, não é fácil sofrer tanto.

Assim o Vitor Lopes ficou num 71º lugar e o Pedro Rocha num 122º Lugar em cerca de 303 inscritos, sendo que concluíram 150 atletas.



## VITOR

A MINHA PRESTAÇÃO FOI POSITIVA, EMBORA COM UM OU OUTRO PERCALÇO, TREINEI MUITO PARA ESTA PROVA, MAS FIQUEI UM POUCO ÀQUEM DAS MINHAS EXPECTATIVAS. FORAM 4 DIAS DUROS, PRINCIPALMENTE O 2 E O 3. APANHÁMOS PEDRA, MUITA PEDRA MESMO DE LOUCOS. O "DURO" BIKE RACE FOI BRUTALÍSSIMO



## P. ROCHA

PARTINDO COM O PRINCIPAL OBJECTIVO DE CONCLUIR, SABIA À PARTIDA QUE PODIA E DEVEIA ESTAR MAIS BEM PREPARADO. CONTUDO NÃO CONTAVA COM TANTA DUREZA, MAS COM UMA BOA GESTÃO DE ESFORÇO DEU PARA APROVEITAR AS LONGAS DESCIDAS ONDE AÍ ME SINTO NA MINHA PRAIA E LÁ FUI TERMINANDO ETAPA A ETAPA...

UMA EXPERIÊNCIA FANTÁSTICA, A REPETIR... DBR NÃO É DURO É DURÍSSIMO...



## ROMY E M<sup>a</sup> LEONOR

AS APOIANTES DIVERTIAM-SE, E ESPERAVAM, ESPERAVAM QUE APARECESSE UMA CAMISOLA DO CDC. UM FIM DE SEMANA FANTÁSTICO, COM FESTA SEMPRE ANIMADÍSSIMA, PAISAGENS DESLUMBRANTES, BOA COMIDA E MERECIDO DESCANSO. TUDO ISTO NÃO VAMOS ESQUECER PORQUE FOI NO ÚLTIMO DIA DO DBR QUE A PRINCESA DECIDIU ANDAR. ATÉ PRÓ ANO ....





## Obrigado por nos acompanharem...

### CHAVÕES DA DBR

1. "CAPUUUUTA".
2. À CABRA...ANDA...
3. OPÁ É SÓ PEDRAS, FDSSSS
4. EU SÓ QUERO SUBIR
5. AMANHÃ NÃO SEI SE VOU...

Por fim, um agradecimento especial aos nossos patrocinadores que tem permitido aos atletas somas cada vez mais participações nestes eventos.

De realçar que foram cerca de 650 atletas presentes nesta prova, com grande visibilidade a nível nacional e também internacional.

Foram cerca de 11 nacionalidades presentes nesta prova de qualidade internacional.

