

CM RADICAL

TRAIL RUNNING ■ POPULARIDADE CRESCENTE

Alfena

Nos trilhos da corrida

■ Mais de mil e trezentos atletas participam amanhã na 2.ª edição do Rail dos 4 Caminhos

● TIAGO VIÇOSO

Alfena é neste fim de semana a capital nacional do Trail Running. Com 1306 inscritos confirmados, a 2.ª edição do Trail dos 4 Caminhos, que amanhã se realiza, passa a ser um dos eventos mais participados de sempre, no contexto da modalidade.

Os participantes no Trail dos 4 Caminhos vão percorrer trilhos e caminhos na serra de Alfena, concelho de Valongo (distrito do Porto). Prova aberta a maiores de 18 anos, é constituída por uma corrida de Trail Longo (22 km), uma corrida de Trail Curto (10 km) e uma caminhada (9 km), sendo que neste último caso também podem participar meno-

res, desde que acompanhados por adultos. Os vencedores da edição 2013, Diogo Fernandes e Lucinda Sousa, já confirmaram as suas presenças.

O Trail Running é uma modalidade em crescente expansão. Trata-se de uma corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc.) e terrenos (estrada, caminho florestal, trilho, etc.), idealmente, mas não obrigatoriamente, em semi ou autosuficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado em respeito pela ética desportiva e pelo meio ambiente. ■

Desporto e Natureza em sintonia



Prova exige boa preparação física



Serão 1306 atletas à partida

Agenda

■ Surf

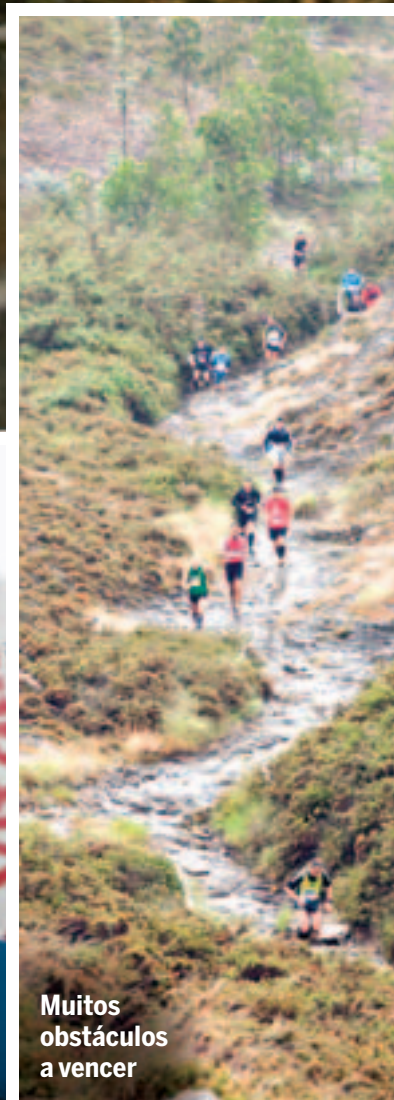
Hoje e amanhã decorre o **Algarve Pro**, 4.ª etapa da Liga Moche, na Praia do Amado, em Aljezur. Paralelamente, realiza-se a Malibu Expression Session, competição que atribui 500 € à melhor manobra executada pelos surfistas.

■ Surf

O evento **Surf Family** é um encontro de gerações do surf que vai decorrer nos dias 21 e 22 de junho, entre as 10h00 e as 19h00, em São João de Caparica, mais especificamente na praia do Lorosae.

Participe. Envie-nos as suas aventuras radicais para o seguinte e-mail, telefone ou morada:

radicalcm@cmjornal.pt;
telefone: **21 318 52 00**
Rua Luciana Stegagno Picchio,
3, 1549-023 Lisboa



Muitos obstáculos a vencer