



TRAIL-RUNNING.PT®

2024

Guia de Eventos
Race Guide

sim

Ficha Técnica

Data Sheet

Coordenação Coordination

Miguel Marote Henriques

Edição Edition

Trail-Running.pt®

Design Gráfico Graphic design

Joana Gonçalves

Créditos de fotografia Photography credits

Capa, contracapa e capa do guia de equipamento
Cover, back cover and equipment guide cover
André Anónimo

Vouga Trail
Matias Novo; Samuel Fritz

Trilhos dos Abutres
Matias Novo

Trail do Porto Moniz
João M.Faria; DR

Louzantrail
Matias Novo

Povoação Trail
Matias Novo

Porto Santo Nature Trail
Nélio Parreira

Trail do Texugo
Juliana Costa

Lisbon Eco Marathon
João Calado

MIUT – Madeira Island Ultra Trail
Paulo Abreu; João M.Faria

TPG – Trans Peneda Gerês
Susana Luzir

Ultra Blue Island
Pedro Silva; Susana Luzir

SMAT – Santa Maria Trail
Juliana Costa

Ultra Skyrunning Madeira
Alex Vasev

Ultra Trail Serra da Freita
Susana Luzir

PT281 Ultramarathon
João Delgado; Thiago Diz

Camacha Trail
Alexandre Vieira

GTSA – Grande Trail Serra D´Arga
Susana Luzir

Ultra Madeira
Juliana Costa

AXtrail
DR

Ecotrail Funchal-Madeira
João M. Faria

Azores Triangle Adventure
Pedro Silva

Trail Amigos da Montanha
DR

Desafio Picos do Açor
Jose Miguel Muñoz; Matias Novo

Equipamento
Gear
Marcas / Brands





Race Guide

2024

Portugal tem vindo a ganhar reconhecimento internacional como um destino de eleição para a prática de trail running, e isso não é por acaso. Com uma combinação única de paisagens naturais, trilhos desafiadores e um clima ameno, o país tem atraído corredores de todo o mundo. Além disso, Portugal recebeu os Campeonatos do Mundo de Trail Running em 2016 e 2019, o que atesta a qualidade dos seus trilhos e o seu crescente prestígio na comunidade de corredores de montanha.

Este país, situado na ponta ocidental da Europa, oferece uma diversidade de paisagens espetaculares e trilhos desafiadores que são um verdadeiro paraíso para os entusiastas desta modalidade. Desde as serras majestosas do continente até aos trilhos mágicos das ilhas dos arquipélagos dos Açores e da Madeira, Portugal tem algo para todos.

Portugal é também palco de provas integrantes de renomeados circuitos internacionais, como o EcoTrail, Golden Trail National Series, MaXi-Race e Skyrunner World Series.

Este guia pretende dar a conhecer os melhores eventos que se realizam no nosso país.

Portugal has been gaining international recognition as a prime destination for trail running, and it's no coincidence. With its unique combination of natural landscapes, challenging trails, and a mild climate, the country has been attracting runners from all over the world. Furthermore, Portugal hosted the Trail Running World Championships in 2016 and 2019, confirming the quality of its trails and its growing prestige within the mountain running community.

Situated at the western tip of Europe, this country offers a diversity of breathtaking landscapes and challenging trails that are a true paradise for trail running enthusiasts. From the majestic mountains of the mainland to the enchanting trails of the Azores and Madeira archipelagos, Portugal has something to offer everyone.

Portugal also hosts events that are part of renowned international circuits, such as EcoTrail, Golden Trail National Series, MaXi-Race, and Skyrunner World Series.

This guide aims to introduce you to the best events held in our country.

If you're seeking challenges, natural beauty, and a welcoming community of runners, Portugal is the ideal destination for trail running.

Janeiro
January

Vouga Trail / 8

Trilho dos Abutres / 10

Fevereiro
February

Trail do Porto Moniz / 12

Março
March

Louzantrail / 16

Povoação Trail / 20

Porto Santo Nature Trail / 22

Abril
April

Trail do Texugo / 26

Lisbon Eco Marathon / 30

MIUT / 32

Mai
May

Santa Maria Trail / 36

Transpeneda-Gerês / 38

Ultra Blue Island / 42

Junho
June

Ultra SkyMarathon Madeira / 46

Ultra Trail Serra da Freita / 50

Julho
July

Portugal 281 Ultramarathon / 52

Agosto
August

Camacha Trail / 54

Setembro
September

Grande Trail Serra d'Arga / 56

Outubro
October

Ultra Madeira / 58

AXTrail / 62

Triangle Adventure / 66

Ecotrail Funchal / 70

Novembro
November

Trail Amigos da Montanha / 74

Dezembro
December

Desafio Picos do Açor / 78

Equipamento
Gear
/ 82



A Associação e Equipa AZtrail organizam a 5ª edição do Vouga Trail, em Sever de Vouga, conhecido como a capital do mirtilo.

The AZtrail Association and Team are organizing the 5th edition of Vouga Trail, in Sever de Vouga, known as the blueberry capital.

VOUGA TRAIL

6/7 Janeiro

Vouga Kids	500 m - 2 km (100 m D+)
Mini Trail	12 km (430 m D+)
Trail Sprint	20 km (730 m D+)
Trail Longo	35 km (1.600 m D+)
Trail Ultra	55 km (2.800 m D+)



www.vougatrail.pt
facebook.com/VougaTrail/



Sever do Vouga



O evento contemplará distâncias que se adaptam aos desafios e capacidades de cada atleta, tendo todos os percursos início e final no emblemático Parque Urbano de Sever de Vouga.

O Vouga Trail arranca dia 6 de janeiro com a prova Ultra Trail de 55 km e o Vouga Kids, com distâncias compreendidas entre os 500 e 2000 metros. O dia 7 está reservado para as restantes distâncias.

A acompanhar os atletas nesta árdua e desafiante missão, estarão algumas das paisagens e pontos emblemáticos de Portugal, nomeadamente, a Ponte Poço de Santiago, as Minas do Braçal, a Cascata da Cabreia, os Passadiços do Gresso, a Cascata do Gresso, a Amiais (aldeia histórica de Portugal, cujo ponto referência é a “eira dos espigueiros”), a Albufeira de Ribeiradio, a Barragem de Ribeiradio, o Miradouro do Monte Castelo, o Marco Geodésico do Monte do Castelo, e o Rio Vouga.

As paisagens pintadas de verdes, castanhos e dourados, e em perfeito equilíbrio com as águas cristalinas do Rio Vouga, são outro elemento que não deixarão indiferentes todos os atletas e espetadores que passarão por este evento.

The event will include distances that adapt to the challenges and abilities of each athlete, with all routes starting and ending in the emblematic Parque Urbano de Sever de Vouga.

Vouga Trail kicks off on January 6th with the 55km Ultra Trail and the Vouga Kids, with distances between 500 and 2000 meters. January 7th is reserved for the remaining distances.

Accompanying the athletes in this arduous and challenging mission will be some of the emblematic landscapes and points of Portugal, namely, Poço de Santiago Bridge, Minas do Braçal, Cabreia Cascade, Gresso Walkways, Gresso Cascade, Amiais (historic village of Portugal, whose reference point is the “Eira dos granaries”), the Albufeira de Ribeiradio, the Ribeiradio Dam, the Miradouro do Monte Castelo, the Geodesic Landmark of Monte do Castelo, and the River Vouga.

The landscapes painted in greens, browns and golds, and in perfect balance with the crystal clear waters of the River Vouga, are another element that will not leave all athletes and spectators indifferent.

O “Trilhos dos Abutres”, um dos mais emblemáticos eventos de Trail Running em Portugal, regressa, na sua 12.ª edição, entre 27 e 28 de janeiro, em Miranda do Corvo.

“Trilhos dos Abutres”, one of the most emblematic Trail Running events in Portugal, returns, in its 12th edition, which takes place between January 27th and 28th, in Miranda do Corvo.



Miranda do Corvo

TRILHOS DOS ABUTRES

27/28 Janeiro

Trilhos Júnior José Godinho	500 m - 10 km
Trail Inclusivo	5 km
Mini Trilhos dos Abutres	20 km (835 m D+)
Trilhos dos Abutres®	30 km (1.500 m D+)
Ultra Trilhos dos Abutres®	50 km (2.500 m D+)



trilhos.abutres.net

facebook.com/trilhosdosabutres/



Ao longo dos anos, o número de participantes, nacionais e internacionais, tem vindo a aumentar, com as vagas a serem bastante disputadas: a título de exemplo, em 2014, as inscrições esgotaram em 15 minutos e, em 2015, cinco minutos foram suficientes para esgotar as 1500 vagas. Já em 2019, a adesão foi de tal modo elevada que foi necessário sortear os contemplados a participar no UTA-Ultra Trilhos dos Abutres.

Em 2019, o Trilhos dos Abutres acolheu o Campeonato do Mundo de Trail Running, onde Jonathan Albon e Blandine L'hirondel se sagraram campeões mundiais.

Os atletas vão percorrer parte da Serra da Lousã, passando pelas Aldeias do Xisto, pelo Parque Biológico, por quedas de água, ribeiras e desfiladeiros naturais.

Refira-se que, este ano, a organização aposta num processo muito orgânico de promoção do evento, com elementos gráficos naturais, recolhidos na região, e com uma produção gráfica reduzida ao mínimo para diminuir o impacto ambiental. Serão ainda criadas condições especiais para os atletas que se fizerem deslocar por meios de transporte sem recurso a combustíveis fósseis, nomeadamente as bicicletas e trotinetas.

Over the years, the number of participants, national and international, has been increasing, with the places being highly disputed: for example, in 2014, registrations sold out in 15 minutes and, in 2015, five minutes were enough to exhaust the 1500 vacancies. In 2019, participation was so high that it was necessary to draw the winners to participate in the UTA-Ultra Trilhos dos Abutres.

In 2019, “Trilhos dos Abutres” hosted the Trail Running World Championship, where Jonathan Albon and Blandine L'hirondel were crowned world champions.

Athletes will run through part of the Serra da Lousã, passing through Aldeias do Xisto, the Biological Park, waterfalls, rivers and natural gorges.

It should be noted that, this year, the organization bets on a very organic process to promote the event, with natural graphic elements, collected in the region, and with graphic production reduced to a minimum to reduce the environmental impact. Special conditions will also be created for athletes who travel by means of transport without using fossil fuels, namely bicycles and scooters.



O Porto Moniz é conhecido pelas suas magníficas piscinas naturais de água salgada constituídas por rochas vulcânicas, que primam pela sua beleza e origem peculiar.

TRAIL DO PORTO MONIZ

18 Fevereiro



Porto Moniz, Madeira

Trail Curto	12 km (100 m D+)
Trail Longo	26 km (1.100 m D+)
Trail Ultra	48 km (3.700 m D+)



trailportomoniz.com

[instagram.com/trailportomoniz](https://www.instagram.com/trailportomoniz)

[facebook.com/trailportomoniz](https://www.facebook.com/trailportomoniz)

Em parceria com o Município do Porto Moniz, o Clube de Montanha do Funchal, entidade organizadora do prestigiado MIUT, viu uma oportunidade de criar um evento de Trail-Running naquela que é uma das mais belas e selvagens paisagens da Ilha da Madeira com melhores condições para a prática da modalidade.

O Porto Moniz é conhecido pelas suas magníficas piscinas naturais de água salgada constituídas por rochas vulcânicas, que primam pela sua beleza e origem peculiar. O Porto Moniz alberga também 67% da Floresta Laurissilva da Madeira, uma verdadeira floresta encantada, repleta de fauna e flora autóctones e com origens muito antigas que remontam a 20 milhões de anos.

Neste evento, com três percursos diferentes: o Trail Ultra, o Trail Longo e o Trail Curto, os participantes são brindados com uma incursão pela belíssima

mancha verde do concelho do Porto Moniz, através de um percurso diversificado, desenhado maioritariamente por veredas, levadas, caminhos florestais e outros acessos de montanha.

O percurso da prova principal realiza-se na serra do Porto Moniz, com destaque para o Fanal, Estanquinhos e Chão da Ribeira.

Esta prova, apesar da dificuldade técnica devido às subidas íngremes e descidas rápidas, está sempre rodeada pela exuberante floresta Laurissilva que, aliada às belas paisagens que caracterizam o norte da ilha, surpreende constantemente todos os atletas durante a prova.



Porto Moniz is known for its magnificent saltwater natural pools made of volcanic rocks, which excel by their beauty and peculiar origin.

In partnership with the Municipality of Porto Moniz, the Clube de Montanha do Funchal, organizing entity of the prestigious MIUT, saw an opportunity to create a Trail-Running event in what is one of the most beautiful and wild landscapes on Madeira Island with the best conditions to practice the sport.

Porto Moniz is known for its magnificent saltwater natural pools made of volcanic rocks, which excel by their beauty and peculiar origin. Porto Moniz is also the home of 67% of the Laurissilva Forest of Madeira, a true enchanted forest, full of native fauna and flora and with very ancient origins dating back 20 million years.

In this event, with three different routes: the Ultra Trail, the Long Trail and the Short Trail, participants are treated to an excursion through the beautiful green area of the municipality of Porto Moniz, through a diverse route, designed mainly by paths, levadas, forest paths and other mountain accesses.

The route of this event takes place in the mountains of Porto Moniz, with an emphasis on Fanal, Estanquinhos and Chão da Ribeira.

This event, despite the technical difficulty due to the steep climbs and fast descents, is always surrounded by the exuberant Laurissilva forest which, together with the beautiful landscapes that characterize the north of the island, constantly surprises all athletes during the event.



LEKI

LESS MEANS FASTER.



ULTRATRAIL FX.ONE SUPERLITE



Lousã

LOUZANTRAIL

1/3 Março

Louzantrail XS	12 km (580 m D+)
Louzantrail Mini	18 km (1.350 m D+)
Louzantrail GTNS	29 km (2.000 m D+)
Ultra Louzantrail	43 km (3.000 m D+)



louzantrail.com
[instagram.com/louzantrail](https://www.instagram.com/louzantrail)
[facebook.com/louzantrail](https://www.facebook.com/louzantrail)

O Louzantrail é um dos eventos mais aguardados do calendário nacional, com os 29 km a integrarem o circuito ibérico Golden Trail National Series.

A Serra da Lousã recebe a festa do trail running, num evento que, nas suas quatro distâncias cronometradas – todas elas esgotadas semanas antes – junta mais de dois milhares de pessoas entre atletas, acompanhantes e fãs da modalidade, muitos vindos do estrangeiro.

O Louzantrail é um dos eventos mais aguardados do calendário nacional, com os 29 km a integrarem o circuito ibérico Golden Trail National Series.

Este evento transporta-nos para o coração da Lousã e para os caminhos naturais e antigos que as populações locais utilizavam para calcorrear até aos seus moinhos e terras de cultivo.

Aos participantes não irá faltar a visita às mais belas paisagens e aos icónicos locais da Serra da Lousã,

tais como o Mirante (com vista para a Vila), o Terreiro das Bruxas, as Grutas da N.ª Sr.ª da Piedade, o místico Castelo de Arouce – do século XI – e o ponto mais alto, o Trevim, com uma vista magnífica. E ainda, através dos inúmeros e inesquecíveis trilhos que a serra mágica guarda, a passagem pelas famosas Aldeias do Xisto, onde se destacam a do Talasnal, Casal Novo, Vaqueirinho, Candal, Cerdeira, Chiqueiro (com a sua fotogénica “varanda” para a vila), e tantos outros locais de pura beleza e muitas histórias.

Para alcançarem estes locais de rara beleza os atletas terão de percorrer os mais emblemáticos trilhos da Serra da Lousã – Amazónia de Baixo, Trilho do Rochedo, Trilho da Raposa, Trilho do Javali, Trilho do Escorrega e Trilho da Cascata do Candal. Estes são exemplos que vão fazer com que os participantes nunca mais se esqueçam da Serra da Lousã.



The Louzantrail is one of the most anticipated events on the national calendar, with the 29 km race being part of the Iberian Golden Trail National Series circuit.

The Serra da Lousã hosts the trail running celebration, an event that, in its four timed distances - all of them sold out weeks in advance - brings together more than two thousand people, including athletes, companions, and fans of the sport, many of whom come from abroad.

The Louzantrail is one of the most anticipated events on the national calendar, with the 29 km race being part of the Iberian Golden Trail National Series circuit.

This event takes us to the heart of Lousã and to the natural and ancient paths that local populations used to traverse to their mills and farmlands.

Participants will not be lacking a visit to the most beautiful landscapes and iconic places of the Serra da Lousã, such as the Mirante (with a view of the village),

the Terreiro das Bruxas, the Caves of Nossa Senhora da Piedade, the mystical Castle of Arouce - from the 11th century - and the highest point, Trevim, with a magnificent view. And also, through the numerous and unforgettable trails that the magical mountain range holds, the passage through the famous Schist Villages, highlighting Talasnal, Casal Novo, Vaqueirinho, Candal, Cerdeira, Chiqueiro (with its picturesque "balcony" overlooking the village), and many other places of pure beauty and many stories.

To reach these places of rare beauty, athletes will have to traverse the most emblematic trails of the Serra da Lousã - Amazónia de Baixo, Trilho do Rochedo, Trilho da Raposa, Trilho do Javali, Trilho do Escorrega, and Trilho da Cascata do Candal. These are examples that will make participants never forget the Serra da Lousã.



LET IT RAIN

THUNDERSTORM
25/75
JACKET



25.000 SCHMERBER
WATERPROOF



75.000 G/M² MVTR
BREATHABILITY



126 G
ULTRALIGHT



ULTRA PACKABLE



www.compressport.com

WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.
COMPRESSPORT



O ‘concelho mais lindo dos Açores’ faz jus à sua reputação e brinda os participantes com floresta, trilhos, caminhos, escadas, igrejas, um fantástico miradouro e muito mais.

The ‘most beautiful municipality in the Azores’ lives up to its reputation and offers participants forests, trails, paths, stairs, churches, a fantastic viewpoint and much more.

POVOAÇÃO TRAIL

9 Março

Trail Sprint	13 km (600 m D+)
Trail Longo	25 km (1.600 m D+)
Trail Ultra	50 km (3.450 m D+)



povoacaotrail.pt
[instagram.com/povoacaotrail](https://www.instagram.com/povoacaotrail)
[facebook.com/povoacaotrail](https://www.facebook.com/povoacaotrail)



São Miguel, Açores



A equipa HL Runners Club, em parceria com a Câmara Municipal da Povoação, irá realizar, a 09/03/2023, a 4.ª edição do Povoação Trail, prova de trilhos nos Açores que será constituída por 3 distâncias competitivas.

Três edições esgotadas, uma lista de participantes com parte da “fina flor” do trail nacional e da elite espanhola, são uma prova inequívoca da qualidade deste evento.

Os percursos desafiantes, onde se destacam as exigentes subidas e as descidas técnicas, fazem as “delícias” dos participantes.

“O concelho mais lindo dos Açores”. O concelho da Povoação situa-se no extremo sudeste da ilha de S. Miguel. Em termos de ocupação humana, foi na Povoação que teve lugar a fixação dos primeiros portugueses que aportaram à ilha de S. Miguel, fato que está na origem do seu nome.

Por todo o Concelho se usufrui de um conjunto magnífico de paisagens, parques, miradouros, praias (inclusive uma de água tépida). A Lagoa das Furnas é, por seu turno, outro recanto ao qual não ficará indiferente pela beleza e magia que o envolve.

The HL Runners Club team, in partnership with the Povoação Municipal Council, will hold, on 03/09/2023, the 4th edition of the Povoação Trail, a trail race in the Azores that will consist of 3 competitive distances.

Three sold out editions, a list of participants with some of the best national trail athletes and the Spanish elite, guarantee the quality of this event.

The challenging routes, which include demanding ascents and technical descents, delight participants.

“The most beautiful municipality in the Azores”. The municipality of Povoação is located in the extreme southeast of the island of S. Miguel. In terms of human occupation, it was in Povoação that the first Portuguese who arrived on the island of S. Miguel settled, a fact that is the origin of its name.

Throughout the Municipality you can enjoy a magnificent set of landscapes, parks, viewpoints, beaches (including one with warm water). Lagoa das Furnas is, in turn, another spot that you will not remain indifferent to due to the beauty and magic that surrounds it.



A Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira (AARAM) tem vindo, ao longo dos anos, a apostar na dinamização do trail running no arquipélago.



Ilha do Porto Santo

PORTO SANTO NATURE TRAIL

16/17 Março

Trail Curto
Trail Longo
Trail Ultra

8 km (330 m D+)
21 km (1.100 m D+)
47 km (2.258 m D+)



portosantonaturetrail.com
[instagram.com/porto_santo_nature_trail](https://www.instagram.com/porto_santo_nature_trail)
[facebook.com/portosantonaturetrail](https://www.facebook.com/portosantonaturetrail)



Além do muito competitivo circuito regional, a AARAM organiza o Porto Santo Nature Trail e o Ultra Madeira. O primeiro é o único realizado na ilha do Porto Santo (arquipélago da Madeira).

O Porto Santo está imensamente conotado com a sua icónica praia (que é fantástica), mas na verdade a praia é apenas uma pequenina parte daquilo que o Porto Santo tem para oferecer, pois o património natural da ilha é muito rico e diversificado, sobretudo se considerarmos o quão pequena a mesma é.

Outra ideia pré-concebida sobre o Porto Santo, é a de que é uma ilha relativamente plana, e na verdade não o é. Se na zona costeira da vertente sul da ilha o relevo é essencialmente baixo, no interior e norte da ilha,

existem zonas com declives acentuados, e trilhos mais técnicos, que colocarão os atletas à prova, sobretudo no que diz respeito à sua gestão de esforço; mas tudo isto é compensado pelas arrebatadoras paisagens que vão surgindo e mudando constantemente à medida que os atletas vão evoluindo no percurso.

Os inscritos no Porto Santo Nature Trail deverão contar com uma prova extremamente diversificada, no que diz respeito aos tipos de terreno/piso que vão encontrar, que vão desde o início na praia, passando por estradões de terra batida, prados, terreno pedregoso, cristas rochosas, e até zonas de floresta. As dimensões dos trilhos também são muito variáveis, podendo-se passar de vias amplas para single tracks muito rapidamente.



The Athletics Association of the Autonomous Region of Madeira (AARAM) has, over the years, been committed to boosting trail running in the archipelago.

In addition to the very competitive regional circuit, AARAM organizes the Porto Santo Nature Trail and Ultra Madeira. The first is the only one held on the island of Porto Santo (Madeira archipelago).

Porto Santo is immensely known for its iconic beach (which is fantastic), but in fact the beach is just a small part of what Porto Santo has to offer, as the island's natural heritage is very rich and diverse, especially if consider how small it is.

Another preconceived idea about Porto Santo is that it is a relatively flat island, and in fact it is not. If in the coastal area on the south side of the island the relief is essentially low, in the interior and north of the

island, there are areas with steep slopes, and more technical trails, which will put athletes to the test, especially with regard to their effort management. ; but all this is compensated by the breathtaking landscapes that emerge and constantly change as the athletes progress along the route.

Those registered for the Porto Santo Nature Trail should expect an extremely diverse event, in terms of the types of terrain/surface they will encounter, ranging from the beginning on the beach, through dirt roads, meadows, rocky terrain, ridges rocky areas, and even forest areas. The dimensions of the tracks are also very variable, and you can go from wide tracks to single tracks very quickly.



Madeira
Ocean
& Trails

Way too
beautiful





O evento é reconhecido pela dureza dos seus muitos quilómetros de trilhos e elevada altimetria, que convida os participantes a ultrapassarem os seus limites, num ambiente de pura adrenalina e emoção.

TRAIL DO TEXUGO

7 Abril

Iniciação ao Trail	10 km
Trail Sprint	15 km (972 m D+)
Trail Longo	30 km (1.900 m D+)
Trail Ultra	45 km (2.750 m D+)



traildotexugo.pt
[instagram.com/traildotexugo](https://www.instagram.com/traildotexugo)
[facebook.com/trailtexugo](https://www.facebook.com/trailtexugo)



**Aldeia da Serra
D' Ossa, Redondo**



O Trail do Texugo / Sport HG realiza-se no coração do Alentejo, no dia 7 de abril de 2024. O evento decorre na Serra D'Ossa, concelho de Redondo, distrito de Évora e é reconhecido pela dureza dos seus muitos quilómetros de trilhos e elevada altimetria, que convida os participantes a ultrapassarem os seus limites, num ambiente de pura adrenalina e emoção.

O Trail do Texugo caracteriza-se orgulhosamente como “uma prova de aldeia”, com início e final na pitoresca Aldeia da Serra, sendo por isso, o número de inscritos sempre muito limitado, de forma a proporcionar uma experiência positiva a todos os participantes.

O evento tem início e final na Aldeia da Serra D'Ossa, local pitoresco onde até há poucas décadas se podiam ver as mulheres sentadas à porta de suas casas,

conversando sobre a vida dura da lavoura, a lida da casa, ou simplesmente acenado a quem subia e descia a Serra pela estrada. Sofrendo hoje com a desertificação que assola todo o interior, o Trail do Texugo é sem dúvida um evento que além de a dar a conhecer a outros, poderá ainda dar-lhe uma nova alma...

O Trail do Texugo contará com passagens pelo Alto do Castelo, uma subida que promete deixar marca, pela Igreja do Monte Virgem, suspensa sobre um penhasco, rodeada por altas escarpas, pelos seus pomares, fontes e ribeiras, pelo Convento de São Paulo a zona mais fresca, aprazível e vistosa desta serra, assim como por inúmeras ruínas deixadas pelos eremitas.

Promete ser uma prova dura e bela, onde poderás disfrutar das suas maravilhosas vistas, apreciar os aromas da sua magnífica flora e quem sabe divertir-se na companhia de alguns exemplares da sua fauna.



The event is recognized for the toughness of its many kilometers of trails and high altitude, which invites participants to surpass their limits, in an environment of pure adrenaline and emotion.

The Trail do Texugo / Sport HG takes place in the heart of Alentejo, on April 7, 2024. The event takes place in Serra D'Ossa, municipality of Redondo, district of Évora and is recognized for the toughness of its many kilometers of trails and high altitude, which invites participants to surpass their limits, in an environment of pure adrenaline and emotion.

This event is proudly characterized as “a village race”, starting and ending in the picturesque Aldeia da Serra, therefore, the number of participants is always very limited, in order to provide a positive experience for all participants.

All the races begins and ends in Aldeia da Serra D'Ossa, a picturesque place where, until a few decades ago, women could be seen sitting outside their homes, talking about the hard life of farming, the housework, or simply waving at who went up and

down the mountains along the road. Today, suffering from desertification that is ravaging the entire interior, the Texugo Trail is undoubtedly an event that, in addition to making it known to others, could also give it a new soul...

The Trail do Texugo include passages through Alto do Castelo, a climb that promises to leave a mark, through the Igreja do Monte Virgem, suspended on a cliff, surrounded by high cliffs, through its orchards, fountains and streams, through the Convento de São Paulo, the area cooler, more pleasant and more attractive in this mountain range, as well as countless ruins left by hermits.

It promises to be a tough and beautiful event, where you can enjoy its wonderful views, appreciate the aromas of its magnificent flora and perhaps have fun in the company of some specimens of its fauna.

SALOMON
CAPPADOCIA
ULTRA TRAIL

UTMB WORLD SERIES QUALIFIER 100K
UTMB WORLD SERIES QUALIFIER 50K

ITRN MEMBER

2023 Event Video

RUN IN CAPPADOCIA



Lisboa

LISBON ECO MARATHON

21 Abril

Mini Maratona	12 km (290 m D+)
Meia Maratona	21 km (510 m D+)
Maratona	42.2 km (1.020 m D+)



lisbonecomarathon.com
instagram.com/lisbon_eco_marathon
facebook.com/LisbonECOMarathon



A Lisbon Eco Marathon irá realizar-se no próximo dia 21 de abril com uma Maratona, Meia Maratona; Mini Maratona e ainda uma caminhada para todos. Será a 8.ª edição de uma prova que se iniciou em 2014, tendo regressando em maio de 2023 com um enorme sucesso com participação record de quase 2000 atletas, depois da interrupção imposta pelo Covid 19 nos anos 2020, 2021 e 2022.

A prova rainha, Maratona, tem como um dos grandes desígnios ser a única Maratona totalmente disputada na cidade de Lisboa, com Partida e Chegada no mesmo local – Topo do Parque Eduardo VII, percorrendo diversas zonas do Parque Florestal de Monsanto, o mesmo se aplicando às outras duas corridas.

O grande cartão de visita para os atletas estrangeiros é o Parque Florestal de Monsanto, maior parque florestal urbano da Europa, contribuindo para que o mesmo seja reconhecido internacionalmente como um dos mais belos locais para correr, devido à sua diversidade de percursos e paisagens encantadoras, sempre com o mote de defender as melhores práticas em termos de ecologia e sustentabilidade.

Registo para uma percentagem elevada, cerca de 30%, de participantes oriundos das mais diversas zonas do Mundo, sendo de destacar as mais de 35 nacionalidade presentes na última edição de 2023

Além da vertente puramente desportiva, o evento tem um forte cunho de solidariedade social, contando desde a sua primeira edição, com contribuições para a Refood e para a Souma, instituições com forte contributo no apoio social a famílias na cidade de Lisboa.

The Lisbon Eco Marathon will take place on April 21st with a Marathon, Half Marathon, Mini Marathon, and also a walk for everyone. It will be the 8th edition of an event that started in 2014 and returned May 2023 with tremendous success, boasting a record participation of almost 2000 athletes, after a hiatus imposed by Covid-19 in the years 2020, 2021 and 2022.

The flagship event, the Marathon, aims to be the only Marathon entirely held in the city of Lisbon, starting and finishing at the same location – the top of Parque Eduardo VII, covering various areas of the Monsanto Forest Park, the same applying to the other two races.

The main attraction for foreign athletes is the Monsanto Forest Park, the largest urban forest park in Europe, contributing to its international recognition as one of the most beautiful places to run, thanks to its diverse trails and charming landscapes. The event always promotes the best practices in terms of ecology and sustainability.

Registration reflects a high percentage, around 30%, of participants from various parts of the world, with over 35 nationalities present in the last edition of 2023 being noteworthy.

In addition to the purely sporting aspect, the Lisbon Eco Marathon has a strong social solidarity component, with contributions to Refood and Souma since its first edition. These institutions play a significant role in providing social support to families in the city of Lisbon.



Os deslumbrantes trilhos, o clima ameno, a exuberante natureza, a combinação de mar e montanha, bem como a proximidade e as frequentes ligações aéreas para as principais cidades europeias, tornam a Madeira num destino perfeito para a prática de trail running durante todo o ano.

MIUT Madeira Island Ultra-Trail

27/28 Abril



Madeira



miutmadeira.com

instagram.com/miutmadeira

facebook.com/miutmadeira

MIUT16	16 km (390 m D+)
MIUT42	42 km (1.700 m D+)
MIUT60	60 km (3.100 m D+)
MIUT85	85 km (4.700 m D+)
MIUT115	115 km (7.100 m D+)

Foi neste “el dorado” que nasceu o MIUT - Madeira Island Ultra-Trail em 2008, que viria a ser um caso de sucesso crescente e sustentável. A sua entrada no circuito Ultra-Trail World Tour, em 2025, como uma “future race” e no ano seguinte como prova integrante trouxe-lhe uma maior visibilidade e reconhecimento internacional. O melhor “barómetro” do sucesso do MIUT é o ritmo alucinante das inscrições e o tempo recorde em que se esgotam todas as provas.

O MIUT é o evento de trail running realizado em solo português que ostenta a maior presença internacional, tendo acolhido cerca de 3.000 atletas de 60 países na sua última edição. Uma grande maioria dos melhores atletas do mundo já participou no MIUT.

A prova principal, com 115 quilómetros e 7.100 metros de desnível positivo, oferece uma travessia completa da ilha da Madeira, do noroeste ao sudeste, estendendo-se de Porto Moniz a Machico. Percorre os melhores trilhos da ilha, nomeadamente o maciço central - Encumeada - Pico Ruivo (1861 metros) - Pico do Areeiro, materializando a aspiração de qualquer entusiasta do trail running.

Em 2022, já não fazendo parte de um circuito global, o MIUT afirmou a sua independência e sustentabilidade no exigente mundo dos eventos globais de trail running, estabelecendo um novo recorde de participantes (3.212 atletas de 60 países) e uma maior competitividade em todas as distâncias.



The captivating trails, mild climate, lush nature, the combination of sea and mountains, as well as the proximity and frequent air connections to major European cities, make Madeira a perfect destination for trail running throughout the year.

It was in this “el dorado” that the MIUT - Madeira Island Ultra Trail was born in 2008, which would prove to be a case of growing and sustainable success. Its entry into the Ultra-Trail World Tour circuit in 2025 as a “future race” and the following year as a full race brought it greater visibility and international recognition. The best measure of MIUT’s success is the rapid pace of registrations and the large number of top athletes who have been present in every edition.

MIUT is the trail running event held on Portuguese soil that boasts the highest international presence, having welcomed around 3.000 athletes from 60 countries in its last edition.

The main race, covering 115 kilometers with 7.100 meters of elevation gain, offers a complete traverse of Madeira island from northwest to southeast, stretching from Porto Moniz to Machico. It navigates through the island’s finest trails, notably the central massif - Encumeada - Pico Ruivo (1861 meters) - Pico do Areeiro, embodying the aspiration of any trail running enthusiast.

In 2022, no longer part of a global circuit, MIUT asserted its independence and sustainability in the demanding realm of global trail running events. It set a new record for the number of participants (3.212 athletes from 60 countries) and heightened competitiveness across all distances.



O Santa Maria Trail – SMAT é um evento cuidadosamente organizado pela Secção de Trail Running da Casa do Povo de São Pedro, que desvenda os recantos mais emblemáticos e deslumbrantes da ilha de Santa Maria, nos Açores.

The Santa Maria Trail – SMAT is an event carefully organized by the Trail Running Section of Casa do Povo de São Pedro, which reveals the most emblematic and stunning corners of the island of Santa Maria, in the Azores.

SANTA MARIA TRAIL – SMAT

by SPORTZONE

3/5 Maio

Mini Trail	10 km (500 m D+)
Trail Curto	20 km (1.100 m D+)
Trail Longo	35 km (1.820 m D+)
Trail Ultra	55 km (3.000 m D+)



trailsaopedro.pt

instagram.com/santa_maria_trail



Vila do Porto
Santa Maria, Açores



Com três edições e um número crescente de participantes, o evento tem como desígnio a consolidação da ilha açoriana de Santa Maria no panorama do trail, ambicionando ainda estabelecer um novo recorde de atletas inscritos para a edição de 2024.

Na próxima edição, o evento vai introduzir duas novas modalidades para ampliar a diversidade de experiências proporcionadas aos participantes. Além das provas tradicionais, serão acrescentadas uma prova de mini trail, perfeita para aqueles que desejam participar numa distância mais curta e acessível, e uma caminhada, ideal para os que preferem desfrutar da natureza de uma forma mais tranquila e contemplativa.

A edição de 2024, marcada para o dia 25 de Maio, promete ser inesquecível, destacando-se pelos pontos de passagem verdadeiramente icónicos que ilustram a riqueza natural e cultural desta ilha. As emblemáticas Baías da Praia Formosa, Maia, São Lourenço e Anjos, assim como os impressionantes Geossítios de Ilha do Barreiro das Piedades, Ribeira do Maloás (Giant's Causeway) and Barreiro da Faneca tornarão a experiência memorável.

With three editions and an increasing number of participants, the event aims to consolidate the Azorean island of Santa Maria in the trail panorama, with the aim of establishing a new record of registered athletes for the 2024 edition.

In the next edition, the event will introduce two new modalities to expand the diversity of experiences provided to participants. In addition to the traditional events, a mini trail event will be added, perfect for those who wish to participate in a shorter and more accessible distance, and a hike, ideal for those who prefer to enjoy nature in a more peaceful and contemplative way.

The 2024 edition, scheduled for May 25th, promises to be unforgettable, standing out for its truly iconic crossing points that illustrate the natural and cultural richness of this island. The emblematic Bays of Praia Formosa, Maia, São Lourenço and Anjos, as well as the impressive Geosites of Ilha do Barreiro das Piedades, Ribeira do Maloás (Giant's Causeway) and Barreiro da Faneca will make the experience memorable.



O TPG permite aos participantes conhecer melhor o Parque Nacional Peneda-Gerês e simultaneamente divulgar ainda o património natural e histórico da região.



Melgaço

TRANSPENEDA-GERÊS

The Race of the 4 Castles!

3/5 Maio

TPG 15km	15 km (450 m D+)
TPG 31km	31 km (1.500 m D+)
TPG 55km	55 km (3.000 m D+)
TPG 100km	100 km (5.870 m D+)
TPG 100 milhas	165 km (9.100 m D+)



carlossanatureevents.com/tpg
instagram.com/transpeneda_geres
facebook.com/transpeneda



Este evento tem como base a prova que foi campeonato do mundo em 2016. Em 2020, Carlos Sá fez renascer o evento num formato novo, em que os participantes podem usufruir das paisagens inóspitas de um dos mais belos parques Nacionais do Mundo.

A prova rainha - os 4 Castelos com 100 milhas (165 km) - arranca no interior do fantástico castelo de Melgaço, passa pelo castelo de Castro Laboreiro, de seguida pelo Castelo de Lindoso e tem a meta no Castelo de Montalegre.

Com mais de 9.000 metros de desnível positivo, a prova rainha constitui um verdadeiro desafio de superação. Um autêntico carrossel de sobe e desce, com uma identidade muito própria, e um tremendo repto a quem se proponha conquistar.

Para imortalizar todos os finishers conquistadores dos quatro castelos na versão 100 milhas, foi construído um Mural dos Conquistadores, no castelo de Montalegre, onde os seus nomes são gravados.

O TransPeneda-Gerês (TPG) - Corrida dos 4 Castelos é organizado pela Carlos Sá Nature Events e conta com a colaboração dos cinco municípios que integram o Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG): Montalegre, Melgaço, Terras de Bouro, Ponte da Barca e Arcos de Valdevez.



TPG allows participants to get to know the Peneda-Gerês National Park better and simultaneously promote the region's natural and historical heritage.

TPG is based on the event that hosted the world championship in 2016. In 2020, Carlos Sá revived the event in a new format, in which participants can enjoy the inhospitable landscapes of one of the most beautiful National Parks in the world.

The main race - the 4 Castles with 100 miles (165 km) - starts inside the fantastic castle of Melgaço, passes through the castle of Castro Laboreiro, then the Castle of Lindoso and has the finish line at the Castle of Montalegre.

With more than 9,000 meters of elevation gain, the 100 miles race constitutes a real challenge to overcome. An authentic carousel of ups and downs, with

its own identity, and a tremendous challenge for anyone who sets out to conquer it.

To immortalize all the conquering finishers from the four castles in the 100 mile version, a Mural of the Conquerors was built in Montalegre castle, where their names are engraved.

The TransPeneda-Gerês (TPG) - Corrida dos 4 Castelos is organized by Carlos Sá Nature Events and has the collaboration of the five municipalities that make up the Peneda-Gerês National Park (PNPG): Montalegre, Melgaço, Terras de Bouro, Ponte da Barca and Arcos de Valdevez.

 **BROOKS**

SEJA UM ANIMAL NA MONTANHA



CASCADIA 17



Maio
/
May



ULTRA BLUE ISLAND

by Azores Trail Run

3/5 Maio

- FR 11 km (400 m D+)
- TV 25 km (900 m D+)
- CC 42 km (1.700 m D+)
- UBI 65 km (2.500 m D+)
- WGR 118 km (4.600 m D+)



Horta
Faial, Açores

**Respeito pela natureza,
respeito pelo desporto
e respeito pela cultura
do Faial.**



azorestrailrun.com
[instagram.com/azorestrailrun](https://www.instagram.com/azorestrailrun)
[facebook.com/azorestrailrun](https://www.facebook.com/azorestrailrun)

Respeito pela natureza, respeito pelo desporto e respeito pela cultura do Faial. É com este mote que o evento, pioneiro do trail running nos Açores, se apresenta, homenageando a ilha que o acolhe.

O Ultra Blue Island conta com distâncias para todos os gostos. Escolha entre cinco provas: Whalers' Great Route Ultra-Trail (115 km), Ultra Blue Island (65 km), Coast to Coast (42 km), Ten Volcanoes (25 km) e Family Trail (10 km).

No que diz respeito ao clima dos Açores, a única certeza que existe é a de que não existem certezas nenhuma. Com nove edições concretizadas, o Ultra Blue Island by Azores Trail Run já apresentou todos os cenários que se podem encontrar num evento desta natureza.

Descubra o paraíso dos corredores com paisagens vulcânicas e vegetação exuberante. Aproveite a luz do dia prolongada em maio e explore a cultura açoriana com atividades como observação de baleias e culinária local. Experimente o espírito comunitário com voluntários dedicados e crie memórias duradouras no arquipélago dos Açores

Através de percursos de trail acessíveis, o Ultra Blue Island promove um profundo respeito pelo meio ambiente e fortalece os laços entre os participantes e a comunidade local. Um exemplo notável dessa integração é a inclusão da tradição baleeira açoriana, um elemento cultural distintivo da região.

Atletas de mais de 40 países já desfrutaram das idílicas paisagens do Faial, Açores, a ilha azul!



**Respect for nature,
respect for sport
and respect for the culture of Faial.**

It is with this motto that the event, a pioneer of trail running in the Azores, presents itself, paying homage to the island that hosts it.

Ultra Blue Island has distances for all tastes. Choose from five races: Whalers' Great Route Ultra-Trail (115 km), Ultra Blue Island (65 km), Coast to Coast (42 km), Ten Volcanoes (25 km) and Family Trail (10 km).

When it comes to the climate of the Azores, the only certainty that exists is that there are no certainties at all. With nine editions completed, the Ultra Blue Island by Azores Trail Run has already presented all the scenarios that can be found in an event of this nature.

Discover a runner's paradise with volcanic landscapes

and lush vegetation. Take advantage of the extended daylight in May and explore Azorean culture with activities like whale watching and local cuisine. Experience community spirit with dedicated volunteers and create lasting memories in the Azores archipelago

Through accessible trail routes, Ultra Blue Island promotes a deep respect for the environment and strengthens ties between participants and the local community. A notable example of this integration is the inclusion of the Azorean whaling tradition, a distinctive cultural element of the region.

Athletes from more than 40 countries have already enjoyed the idyllic landscapes of Faial, Azores, the blue island!



**Ultra Energy™
Purees**

Experimente o Ultra Energy™ no seu novo formato semilíquido. Saboroso, reconfortante, cheio de energia duradoura. Prepare-se para ir mais longe, por mais tempo.



Experience Ultra Energy™ in a new semi-liquid format. Savoury, comforting, packed with long-lasting energy. Get ready to go farther, longer.



ULTRA SKYMARATHON MADEIRA USM

14/15 Junho



Santana, Madeira



madeiraskyrunning.com

[instagram.com/skyrunmadeira](https://www.instagram.com/skyrunmadeira)

[facebook.com/ultraskymarathonmadeira](https://www.facebook.com/ultraskymarathonmadeira)

Santana VK	4.8 km (1.003 m D+)
Furão Sky Race	10 km (617 m D+)
Santana Sky Race	23 km (1.672 m D+)
Madeira Sky Race	54 km (3.600 m D+)

O Ultra SkyMarathon Madeira (USM) é um evento competitivo internacional de skyrunning realizado pela primeira vez em 2014.

O USM é constituído por cinco provas, de onde se destaca a Madeira Sky Race (MSR) que, em 2016, atingiu o patamar máximo do Skyrunning mundial, integrando o Skyrunner World Series da ISF –International Skyrunning Federation.

O USM decorre em Santana, concelho do norte da ilha da Madeira, reconhecido desde 2011, como Reserva Mundial da Biosfera pela UNESCO.

É conhecido pelas típicas casas de colmo, símbolo da Madeira e de Portugal e por englobar uma grande variedade de ambientes como a floresta Laurissilva, zonas montanhosas como o Pico Ruivo (1861 m), ponto mais alto da ilha da Madeira que nos oferece vistas deslumbrantes sobre o maciço montanhoso central, Pico Canário (1592 m) e magníficas falésias costeiras do norte da ilha.

Com 45 km e 3.600 metros de desnível positivo, a Madeira Skyrace, prova do Ultra Skyrunning Madeira, apresenta um dos percursos mais longos do circuito. O exigente traçado da prova, do nível do mar até ao Pico Ruivo, o ponto mais alto da Madeira, desafia a resistência física e psíquica dos skyrunters.

Santana já recebeu a maioria da elite da modalidade, onde destacamos Jonathan Albon, Emelie Forsberg, Ragna Debats, Marco De Gasperi, Ricardo Chesta Ballester, Pere Aurell, Mira Rai, Pau Capell, Núria Piccas, Franco Collé, Martina Valmassoi, Hillary Gerardi, Anna Frost, Dmitri e Ekaterina Mityaev.



The Ultra SkyMarathon Madeira (USM) is an international competitive skyrunning event held for the first time in 2014.

The USM consists of five events, including the Madeira Sky Race (MSR) which, in 2016, reached the highest level of Worldwide skyrunning, part of the Skyrunner World Series of the ISF – International Skyrunning Federation.

The USM takes place in Santana, a municipality in the north of the island of Madeira, recognized since 2011 as a World Biosphere Reserve by UNESCO.

It is known for its typical thatched houses, a symbol of Madeira and Portugal and for encompassing a wide variety of environments such as the Laurissilva forest, mountainous areas such as Pico Ruivo (1861 m), the highest point on the island of Madeira that offers stunning views over the central mountain massif, Pico Canário (1592 m) and magnificent coastal cliffs in the north of the island.

With 45 km and 3,600 meters of elevation gain, the Madeira Skyrace, the Ultra Skyrunning Madeira event, presents one of the longest routes on the circuit. The demanding route of the race, from sea level to Pico Ruivo, the highest point in Madeira, challenges the physical and mental resistance of the skyrunners.

Santana has already hosted the majority of the sport's elite, including Jonathan Albon, Emelie Forsberg, Ragna Debats, Marco De Gasperi, Ricardo Chesta Ballester, Pere Aurell, Mira Rai, Pau Capell, Núria Picas, Franco Collé, Martina Valmassoi, Hillary Gerardi, Anna Frost, Dmitri and Ekaterina Mityaev.

A Freita é única. Podem reclamar da sua dureza, contudo as únicas respostas que irão receber de José Moutinho são “só vem quem quer” e “para o ano vai ser ainda pior”. E quem reclama volta!

Freita is unique. The athletes may complain about its hardness, however, the only answers they will receive from José Moutinho are “You only came here because you wanted to” and “Next year will be even worse.” and whoever complains really comes back!

ULTRA TRAIL SERRA DA FREITA

22/23 Junho

MTSF	19 km (950 m D+)
TSF	31 km (1.877 m D+)
USF	65 km (4.096 m D+)
ETSF	100 km (6.650 m D+)



confrariatrotamontes.com/freita
instagram.com/utsfreita
facebook.com/ut.serradafreita



Arouca



Falar da “Freita” é falar da génese do trail running em Portugal. José Moutinho, da Confraria Trotamontes, carinhosamente apelidado de “pai do trail nacional” foi um dos visionários que, em 2006, realizaram a primeira verdadeira prova de trail em território luso.

Conhecido como um dos eventos mais duros a nível nacional, onde até os percursos de menor distância são um verdadeiro teste aos limites de cada atleta, recebe todos os anos milhares de desportistas apaixonados pela beleza, rigidez e imponência da Serra da Freita.

Dos 50 quilómetros iniciais, a Freita evoluiu até aos atuais demolidores 100 quilómetros, aquela que é agora a sua distância rainha. Mas o evento vai ao encontro de praticantes de vários níveis, contando com 4 provas competitivas.

O Ultra Trail Serra da Freita é um evento de trail Running organizado pela Confraria Trotamontes e pelo Município de Arouca, decorrendo nos concelhos de Arouca, Vale de Cambra e S. Pedro do Sul.

Talking about “Freita” is talking about the genesis of trail running in Portugal. José Moutinho, from Confraria Trotamontes, affectionately known as the “father of the national trail” was one of the visionaries who, in 2006, held the first true trail race in Portuguese territory.

Known as one of the toughest events nationally, where even the shortest distance routes are a true test of each athlete’s limits, every year it receives thousands of athletes passionate about the beauty, rigidity and grandeur of Serra da Freita.

From the initial 50 kilometers, Freita evolved to the current demolishing 100 kilometers, which is now its main race. But the event caters to practitioners of various levels, with 4 competitive races.

Ultra Trail Serra da Freita is a trail event Running organized by the Confraria Trotamontes and the Municipality of Arouca, taking place in the Municipalities of Arouca, Vale de Cambra and S. Pedro do Sul.



Julho
/
July

Inspirada na prova norte-americana Badwater e na brasileira BR135+, esta prova faz parte das maiores distâncias do mundo em corrida pedestre.

Inspired by the North American Badwater race and the Brazilian BR135+, this race is part of the longest distances in the world in pedestrian racing.

PORTUGAL 281 ULTRAMARATHON PT281

17/21 Julho

PT281+ 281 km (6.733 m D+)



horizontes.pt/pt281
instagram.com/horizontes.pt
facebook.com/pt281



Belmonte



O nome da prova avança já a distância percorrida, são mais de 281 km de trilhos pedestres na Beira Interior.

A PT281 percorre trilhos florestais, caminhos rurais, estradas de terra e de asfalto. O percurso atravessa 7 Municípios, por uma paisagem histórica e natural da Beira Baixa – Portugal, e tem como partida o Castelo da Vila de Belmonte, e chegada em Proença-a-Nova.

“Se algum dia quiseres falar com Deus, esta é a corrida...” - Vitor Rodrigues, vencedor da prova em 2020.

A extensão total do percurso é de 281 km, 6.733 D+ e com prazo limite de 66 horas para conclusão, em regime non stop, com a utilização de GPS e em semi-autossuficiência.

Este é um desafio de aventura e superação que leva os participantes em busca de limites pessoais sob condições climáticas peculiares da região, em que alguns locais as temperaturas sobem muito facilmente acima dos 40° C.

The name of the race already describes the distance covered, there are more than 281 km of walking trails in Beira Interior.

PT281 is a foot race, in a natural environment, along forest trails, rural paths, dirt and asphalt roads. The route crosses 7 municipalities, through a historical and natural landscape of Beira Baixa – Portugal, and starts at the Castle of Vila de Belmonte, and ends in Proença-a-Nova.

“If you ever want to talk to God, this is the race...” - Vitor Rodrigues, winner of the race in 2020.

The total length of the route is 281 km, 6,733 D+ and with a deadline of 66 hours for completion, on a non-stop basis, using GPS and semi-self-sufficiency.

This is an adventure and overcoming challenge that takes participants in search of personal limits under the region's peculiar climatic conditions, where in some places temperatures easily rise above 40° C.



No dia 6 de agosto, o Camacha Trail dá a conhecer os belos trilhos que percorrem esta linda freguesia. São duas provas, de 15 km e 25 km, que lhe irão dar a conhecer esta localidade tão pitoresca.

On August 6th, the Camacha Trail showcases the beautiful trails that run through this beautiful parish. There are two races, 15 km and 25 km, that will introduce you to this picturesque location.

CAMACHA TRAIL

6 Agosto

Trail Sprint 14 km (612 m D+)
Trail 26 km (1.400 m D+)



[instagram.com/camachatrail/](https://www.instagram.com/camachatrail/)
[facebook.com/CamachaTrail](https://www.facebook.com/CamachaTrail/)



Camacha, Madeira



A Camacha, uma freguesia serena e encantadora, destaca-se por preservar com dedicação muitos dos seus costumes e tradições ancestrais. Notáveis manifestações desse compromisso incluem as magníficas e elaboradas obras produzidas em vime, bem como a expressão vívida do seu folclore.

A Camacha faz parte do município de Santa Cruz, encontra-se situada a aproximadamente 700 metros de altitude, desfrutando das características singulares da vida rural na ilha.

Um solo coberto por vegetação verde e exuberante e temperaturas moderadas, oscilando entre 15 e 20 graus ao longo do ano, caracterizam a Camacha.

Entre os lugares que poderá percorrer, destacam-se a Levada dos Tornos, o Pico dos Eiroses a Lagoa das Águas Mansas, o Montado do Pereiro, o Pico do Silva, a Vereda Lombo dos Faias, a Levada da Serra do Faial e o Ribeiro Vinhático.

Camacha, a serene and charming parish, stands out for dedicatedly preserving many of its ancestral customs and traditions. Notable manifestations of this commitment include the magnificent and elaborate works produced in wicker, as well as the vivid expression of its folklore.

Camacha is part of the municipality of Santa Cruz, located at approximately 700 meters of altitude, enjoying the unique characteristics of rural life on the island.

A soil covered by lush green vegetation and moderate temperatures, fluctuating between 15 and 20 degrees throughout the year, characterize Camacha.

Among the places you can visit, highlights include Levada dos Tornos, Pico dos Eiroses, Lagoa das Águas Mansas, Montado do Pereiro, Pico do Silva, Vereda Lombo dos Faias, Levada da Serra do Faial and Ribeiro Vinhático.



GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA GTSA

27/29 Setembro

GTSA15	15 km (700 m D+)
GTSA17	17 km (700 m D+)
GTSA31	31 km (1.299 m D+)
GTSA50	50 km (2.500 m D+)
GTSA100	100 km (5.510 m D+)



carlossanatureevents.com/pt/gtsa
instagram.com/grandetrail_serradarga
facebook.com/GTSerraDArga



Serra d'Arga



O Grande Trail Serra d'Arga (GTSA), que este ano comemora a sua 13.ª edição, atrai anualmente mais de 2 milhares de participantes nacionais e estrangeiros, que se desafiam nas várias provas competitivas, no trail jovem e na caminhada.

Com o ponto mais alto a 825 metros de altitude, dividida pelos concelhos de Viana do Castelo, Caminha, Vila Nova de Cerveira e Ponte de Lima, situa-se a Serra d'Arga, aquela que é possivelmente uma das mais belas e desconhecidas regiões montanhosas de Portugal.

O GTSA 2023 contará com cinco provas competitivas de diferentes níveis de dificuldade e perfis. De 15 a 100 quilómetros, existem percursos adequados aos diversos níveis de exigência.

Todas as provas são imersivas na natureza, oferecendo aos participantes uma experiência extraordinária num ambiente natural e vistas panorâmicas de cortar a respiração.

Podemos garantir que as subidas íngremes, as descidas técnicas, as refrescantes cascatas e o ambiente únicos não deixam ninguém indiferente.

The GTSA – Grande Trail Serra d'Arga, which this year celebrates its 13th edition, annually attracts more than 2 thousand national and foreign participants, who challenge themselves in various competitive events, in the youth trail and in walking.

With the highest point at 825 meters above sea level, divided by the municipalities of Viana do Castelo, Caminha, Vila Nova de Cerveira and Ponte de Lima, lies the Serra d'Arga, which is possibly one of the most beautiful and unknown mountain regions of Portugal.

GTSA 2023 will feature five competitive races of different difficulty levels and profiles. From 15 to 100 kilometers, there are routes suitable for different levels of demand.

All events are immersive in nature, offering participants an extraordinary experience in a natural environment and breathtaking panoramic views.

We can guarantee that the steep climbs, technical descents, refreshing waterfalls and unique environment leave no one indifferent.



ULTRA MADEIRA

5/6 Outubro



Caniçal, Madeira

Mini Trail	8 km (290 m D+)
Trail 15k	15 km (340 m D+)
Trail 30k	30 km (1.360 m D+)
Ultra 50k	50 km (2.000 m D+)
Ultra Madeira	83 km (3.810 m D+)



ultratrailmadeiraisland.com
[instagram.com/ultratrailmadeira](https://www.instagram.com/ultratrailmadeira)
[facebook.com/ultratrailmadeiraisland](https://www.facebook.com/ultratrailmadeiraisland)

A oitava edição do Ultra Madeira, evento de trail running organizado pela AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira, decorrerá no primeiro fim de semana do mês de outubro.

A prova principal do evento, procura ser uma alternativa mais acessível do que o Madeira Island Ultra Trail (MIUT). A travessia faz-se entre a Ponta do Pargo e o Caniçal, unindo estes extremos da ilha pelo trilho mais direto, num percurso com cerca de 83 quilómetros e 3.810 metros de desnível positivo.

A Ultra Madeira, na realidade não é uma prova muito dura, pois o conceito da prova é atravessar a ilha de Oeste para Este, seguindo o caminho mais curto, fácil e direto possível, no entanto o segundo terço da prova tem alguma tecnicidade e dureza, pois atravessa a região do maciço montanhoso central, e nesta parte do percurso os atletas estão sempre acima dos 1.000 metros de altitude, o que em caso de condições meteorológicas adversas (demasiado frio ou demasiado calor) pode apresentar desafios acrescidos ao atleta.

Para os amantes das ultradistâncias existe ainda uma prova de 50 quilómetros, com início sensivelmente no centro da ilha, na zona da Encumeada, seguindo a partir daí o percurso da prova principal.

O evento conta ainda com mais distâncias, nomeadamente a prova de 30 quilómetros que liga o Porto da Cruz e o Caniçal (via Pico do Suna e Portela), e ainda duas outras provas mais curtas, sendo uma de 15 quilómetros e a outra de 8 quilómetros.



The eighth edition of Ultra Madeira, a trail running event, will take place on the first weekend of October.

The main race of the event, seeks to be a more accessible alternative than the Madeira Island Ultra Trail (MIUT). The crossing is between Ponta do Pargo and Caniçal, joining these ends of the island by the most direct route, on a route of around 83 kilometers and 3,810 meters of elevation gain.

Ultra Madeira is actually not a very tough race, as the concept of the race is to cross the island from West to East, following the shortest, easiest and most direct route possible, however the second third of the race has some technicality and hardness. , as it crosses the region of the central mountain massif, and in this part of the route the athletes are always

above 1,000 meters in altitude, which in the case of adverse weather conditions (too cold or too hot) can present added challenges to the athlete.

For ultra-distance lovers there is also a 50 kilometer race, starting roughly in the center of the island, in the Encumeada area, following from there the route of the main race.

The event also has more distances, namely the 30 kilometer race that connects Porto da Cruz and Caniçal (via Pico do Suna and Portela), and two other shorter races, one of 15 kilometers and the other of 8 kilometers.



Madeira Rent
drive like a local

**DRIVE
LIKE A LOCAL**

BOOK AT:

MADEIRARENT.PT



+351 291 706 070 | RESERVAS@MADEIRARENT.PT



AXTRAIL

19/20 Outubro



Serra da Lousã

MTX	14 km (800 m D+)
TX	25 km (1.400 m D+)
TSL	55 km (3.000 m D+)
UTAX	110 km (6.000 m D+)



axtrailseries.com
instagram.com/axtrail
www.facebook.com/AXtrailseries

No fim-de-semana de 18 a 20 de outubro regressa o AXtrail. Este evento nasceu em 2008, numa iniciativa pioneira que tinha como objetivo aliar a prática desportiva ao contacto com a natureza e as populações locais no território das Aldeias do Xisto.

O AXtrail, que acumulou 10 edições, foi realizado pela última vez em 2017. Com uma enorme legião de fãs, os 110 quilómetros do UTAX deixaram saudades a muitos apaixonados pelas longas distâncias.

“Uma das mais antigas em Portugal, a prova que explora a fundo a mítica Serra da Lousã, sem dúvida uma das melhores, mais agrestes e inacessíveis Serras para a corrida de montanha.”

Filipe Torres (Blog quarenta e dois)

No âmbito do AXtrail series 2024, realizar-se-á nos dias 18, 19 e 20 de Outubro de 2024, a décima primeira edição do AXtrail / sétima edição do UTAX (Ultra Trail das Aldeias do Xisto). O programa engloba 4 provas de trail running, caminhada, o AXtrailKids (direcionado aos mais pequenos) e o AXtrail da Inclusão (para pessoas com dificuldade motora).

O UTAX (Ultra Trail das Aldeias do Xisto) é novamente a prova rainha do evento, totalizando 110 quilómetros e 6000 metros de desnível positivo, o percurso estende-se pelos 5 municípios da Serra da Lousã (Miranda do Corvo, Lousã, Castanheira de Pêra, Góis e Penela) e percorre 9 Aldeias do Xisto.



On the weekend of October 18th to 20th, AXtrail returns. This event was born in 2008, in a pioneering initiative that aimed to combine the practice sporting contact with nature and local populations in the territory of Aldeias do Xisto.

The AXtrail, which accumulated 10 editions, was last held in 2017. With a huge legion of fans, the 110 kilometers of the UTAX were missed by many lovers of long distances. As part of the AXtrail series 2024, the eleventh edition

“One of the oldest in Portugal, the race that explores in depth the mythical Serra da Lousã, undoubtedly one of the best, most rugged and inaccessible mountains for mountain running.”

Filipe Torres (Blog forty-two)

of AXtrail / seventh edition of UTAX (Ultra Trail das Aldeias do Xisto) will take place on the 18th, 19th and 20th of October 2024. The program includes 4 trail running events, walking, AXtrailKids (aimed at younger children) and AXtrail da Inclusion (for people with mobility difficulties).

The UTAX (Ultra Trail das Aldeias do Xisto) is once again the main event of the event, totaling 110 kilometers and 6000 meters of elevation gain, the route extends across the 5 municipalities of Serra da Lousã (Miranda do Corvo, Lousã, Castanheira de Pêra, Góis and Penela) and passes through 9 Aldeias do Xisto (schist villages).



A NOVA SÉRIE COROS APEX 2

Desenvolvidos para atender às necessidades dos atletas campeões mundiais Kilian Jornet e Emelie Forsberg, os novos APEX 2 e APEX 2 Pro estabelecem um novo padrão para corrida em trilho. Com GPS de dupla frequência (APEX 2 Pro), sensor óptico de frequência cardíaca de última geração, o dobro da duração da bateria dos APEXs anteriores, mapas offline, recursos avançados de navegação e muito mais, a série APEX 2 excede os limites de um relógio GPS para ir além dos limites nos trilhos. Disponível em es.coros.com ou em lojas selecionadas.



TRIANGLE ADVENTURE

by Azores Trail Run

25/27 Outubro



azorestriangleadventure.com
facebook.com/triangletailrunningadventure
instagram.com/triangleadventure



**Pico, São Jorge
e Faial - Açores**

**From Vineyards
to The Mountain**
Pico - 27/10

28 km (2.402 m D+)

Fajãs Trail
São Jorge - 28/10

24 km (1.008 m D+)

Volcanoes Trail
Faial - 29/10

33 km (1.454 m D+)

**A natureza dos Açores
tem tanto de bela como de
caprichosa; é capaz de, ao
mesmo tempo, deslumbrar
e desafiar.**

Esse é um dos atributos que fazem desta região um destino de excelência para a prática da corrida em trilhos.

No último fim de semana de outubro, as ilhas do Pico, São Jorge e Faial dão a conhecer os seus segredos mais bem guardados aos trail runners que aceitam o convite para viver uma verdadeira experiência arquipelágica na natureza intacta dos Açores.

A Triangle Adventure é uma prova por 3 etapas, que arrancará no dia 27 de outubro, com a prova “From Vineyards to the Mountain”, na ilha do Pico. A segunda etapa decorrerá em São Jorge com o “Fajãs Trail”, no dia 28, e a terceira e última etapa, “Volcanoes Marathon”, acontecerá no Faial, no dia 29 de outubro. No total, as 3 etapas somam cerca de 100 km.

Os participantes deparam com uma variedade de terrenos, incluindo trilhos de montanha, caminhos costeiros e paisagens vulcânicas.

As vistas panorâmicas e percursos desafiadores atraem corredores de todo o mundo.

Esta é talvez a única prova no mundo que passa por três áreas com classificação UNESCO, Património Mundial, Reservas da Biosfera e Geoparque.



The nature of the Azores is both beautiful and capricious; is capable of, at the same time, dazzling and challenging.

This is one of the attributes that make this region an excellent destination for trail riding.

On the last weekend of October, the islands of Pico, São Jorge and Faial reveal their best kept secrets to trail runners who accept the invitation to live a true archipelagic experience in the untouched nature of the Azores.

The Triangle Adventure is a 3-stage race, which will start on October 27th, with the “From Vineyards to the Mountain” race, on the island of Pico. The second stage will take place in São Jorge with the “Fajãs Trail”, on the 28th, and the third and final stage, “Volcanoes Marathon”, will take place in Faial, on the 29th of October. In total, the 3 stages total around 100 km.

Participants encounter a variety of terrains, including mountain trails, coastal paths and volcanic landscapes.

The panoramic views and challenging routes attract runners from around the world.

This is perhaps the only race in the world that passes through three areas classified as UNESCO, World Heritage, Biosphere Reserves and Geoparks.



Funchal, Madeira

O Ecotrail Funchal – Madeira decorre dentro da beleza natural da ilha da Madeira, ao longo de levadas, caminhos e terminando os últimos quilómetros no centro do Funchal.

ECOTRAIL FUNCHAL - MADEIRA

26 Outubro

a confirmar | to be confirmed

ECOTRAIL 15K	15 km (444 m D+)
ECOTRAIL 30K	30 km (1.726 m D+)
ECOTRAIL 45K	45 km (2.870 m D+)
ECOTRAIL 80K	80 km (4.621 m D+)



madeira.ecotrail.com

[instagram.com/ecotrailfunchalmadeira](https://www.instagram.com/ecotrailfunchalmadeira)

[facebook.com/ecotrailfunchalmadeira](https://www.facebook.com/ecotrailfunchalmadeira)



O Ecotrail Funchal – Madeira decorre dentro da beleza natural da ilha da Madeira, ao longo de levadas, caminhos e terminando os últimos quilómetros no centro do Funchal, em distâncias de 80, 45, 30 e 15 quilómetros.

Este evento, organizado pelo jornal Diário de Notícias da Madeira em parceria com a Câmara Municipal do Funchal, sob o conceito de Ecotrail, é um desafio único que combina a cidade, o mar e a serra.

O Ecotrail Funchal – Madeira inclui quatro provas competitivas:

- Uma prova de 80km e um desnível positivo de 4.621m para os participantes mais exigentes;
- Uma prova de 45km e 2.870m de desnível positivo para atletas que buscam aventurar-se em desafios de nível mais elevado;

- Uma prova de 30 km com desnível positivo de 1.726 m para quem gosta de obstáculos de montanha;
- A prova mais curta, quase inteiramente dentro da rede urbana, com um percurso de 15km e 444m de desnível positivo para todos aqueles que gostam de superar as próprias dificuldades.

Com este leque de distâncias, o evento vai de encontro aos diferentes graus de exigência dos participantes.

O Ecotrail Funchal - Madeira oferece paisagens deslumbrantes e um certo nível de dureza, com subidas íngremes e descidas brutais, principalmente nas duas provas mais longas.



The Ecotrail Funchal – Madeira takes place within the natural beauty of the island of Madeira, along levadas, paths and ending the last kilometers in the center of Funchal.

The Ecotrail Funchal – Madeira takes place within the natural beauty of the island of Madeira, along levadas, paths and ending the last kilometers in the center of Funchal, at distances of 80, 45, 30 and 15 kilometres.

This event, organized by the newspaper Diário de Notícias da Madeira in partnership with Funchal City Council, under the concept of Ecotrail, is a unique challenge that combines the city, the sea and the mountains.

Ecotrail Funchal – Madeira includes four competitive events:

- an 80km race with a elevation gain of 4,621m for the most demanding participants;
- a 45km race with 2,870m of elevation gain for athletes looking to take on higher level challenges;
- a 30 km race with a elevation gain of 1,726 m for those who like mountain obstacles;
- the shortest race, almost entirely within the urban area, with a route of 15km and 444m of elevation gain for all those who like to overcome their own difficulties.

With this range of distances, the event meets the different levels of demand of the participants.

The Ecotrail Funchal - Madeira offers stunning landscapes and a certain level of toughness, with steep climbs and brutal descents, especially in the two longest races.



Novembro
/
November

A 14.^a edição do Trail Amigos da Montanha tem data marcada para 17 de novembro. A proposta deste desafio, a “festa do trail”, é descobrir os trilhos do concelho em várias provas, com diferentes distâncias.

TRAIL AMIGOS DA MONTANHA

17 Novembro



[amigosdamontanha.com](https://www.amigosdamontanha.com)
[facebook.com/amigosdamontanha](https://www.facebook.com/amigosdamontanha)
[instagram.com/amigosdamontanha](https://www.instagram.com/amigosdamontanha)



Barcelos

Trail Curto	15 km (600 m D+)
Trail Longo	32 km (1.100 m D+)
Trail Ultra	55 km (2.100 m D+)

E assim se apresentam provas que se adaptam aos objetivos e características de todos os atletas. Para além das provas de trail curto, longo e ultra, o evento contempla uma caminhada. Todas as distâncias têm início e final no centro histórico da cidade de Barcelos, bem no coração do Minho.

O ambiente festivo da zona de meta caracteriza este evento que desde as primeiras edições se revelou como um dos mais procurados a nível nacional, conquistando ainda participantes de vários países europeus.

Preservar e respeitar o meio envolvente, procurar os percursos mais desafiantes e apostar na sinalização e nos abastecimentos são premissas que os Amigos da Montanha têm sempre em linha de conta e, assim, se preparam os percursos mais incríveis, com trilhos

ainda por desvendar. E, assim, não será de espantar se pela frente os participantes encontrarem locais nunca antes percorridos ou com pouquíssimas intervenções humanas.

“A prova de Barcelos, nas suas diferentes distâncias, é um clássico dos mais conceituados do norte do país, onde mais tarde ou mais cedo, todos os amantes do trail acabam por participar. Quanto à organização têm de se destacar as marcações incríveis, do melhor e mais profissional que se encontra por cá, com todas as mudanças bruscas de direção bem sinalizadas, através de setas gigantescas e postos de reabastecimento, bem servidos e por voluntários muito simpáticos. Adorei a experiência de correr a distância rainha ... numa experiência mística e de superação.” João Gil, atleta participante no Trail AM em 2023 (redes sociais do atleta).



The 14th edition of Trail Amigos da Montanha is scheduled for November 17th. The purpose of this challenge, the “trail party”, is to discover the county’s trails in various events, with different distances.

And so, tests are presented that adapt to the objectives and characteristics of all athletes. In addition to the short, long and ultra trail races, the event includes a walk. All distances begin and end in the historic center of the city of Barcelos, right in the heart of Minho.



The festive atmosphere of the meta zone characterizes this event, which since its first editions has proved to be one of the most sought after nationally, also attracting participants from several European countries.

Preserving and respecting the surrounding environment, looking for the most challenging routes and investing in signage and supplies are premises that the organization always takes into account and, thus, the most incredible routes are prepared, with trails yet to be discovered. And so, it won't be surprising if participants find places that have never been visited before or with very few human interventions.

“The Barcelos race, in its different distances, is one of the most renowned classics in the north of the country, where sooner or later, all trail lovers end up taking part. As for the organization, the incredible appointments must be highlighted, from the best and most professional that can be found here, with all sudden changes of direction well signposted, through gigantic arrows and refueling stations, well served and by very friendly volunteers. I loved the experience of running the main distance ... in a mystical and overcoming experience.” João Gil, athlete participating in Trail AM in 2023 (athlete’s social media).



Os percursos prometem surpreender todos os atletas, passando em alguns dos picos mais históricos desta Serra que, juntamente com as da Estrela e da Lousã, faz parte da “Cordilheira Central”.



Arganil

DESAFIO PICOS DO AÇOR

14/15 Dezembro

Açor Trail Kids	500 – 2.000 m
DPA13K	13 km (550 m D+)
DPA18K	18 km (1.000 m D+)
DPA32K	32 km (2.000 m D+)



facebook.com/PicosdoAcor

instagram.com/desafiopicosdoacor



O Desafio Picos do Açor é um evento de trail running cujas provas têm como ponto de partida e chegada a vila de Arganil. Passa em algumas aldeias da Serra do Açor através de trilhos centenários utilizados pelos nossos antepassados para a sua movimentação diária entre populações serranas.

Os percursos prometem surpreender todos os atletas, passando em alguns dos picos mais históricos desta Serra que, juntamente com as da Estrela e da Lousã, faz parte da “Cordilheira Central”.

“O sonho no Desafio Picos do Açor é criar uma prova para TODOS, que deixe do primeiro ao último satisfeitos por se desafiarem nos trilhos de Montanha do Açor” - André Rodrigues, embaixador do evento e pentacampeão nacional de Trail Ultra

As partidas e chegadas decorrem junto da Antiga Cerâmica Arganilense, edifício histórico e simbólico requalificado depois de 20 anos de inatividade.

Por motivos logísticos, o limite de inscrições é de cerca de 1.500 atletas, pelo que as inscrições esgotam rapidamente. Na última edição estiveram representados 19 países e quatro continentes.



The routes promise to surprise all athletes, passing through some of the most historic peaks of this mountain range which, together with those of Estrela and Lousã, is part of the “Central Cordillera”.

The Desafio Picos do Açor is a trail running event whose races start and finish in the village of Arganil. It passes through some villages in Serra do Açor along centuries-old trails used by our ancestors for their daily movement between mountain populations.

The routes promise to surprise all athletes, passing through some of the most historic peaks of this mountain range which, together with those of Estrela and Lousã, is part of the “Central Cordillera”.

“The dream of the Picos do Açor Challenge is to create a race for EVERYONE, which leaves everyone from first to last satisfied with challenging themselves on

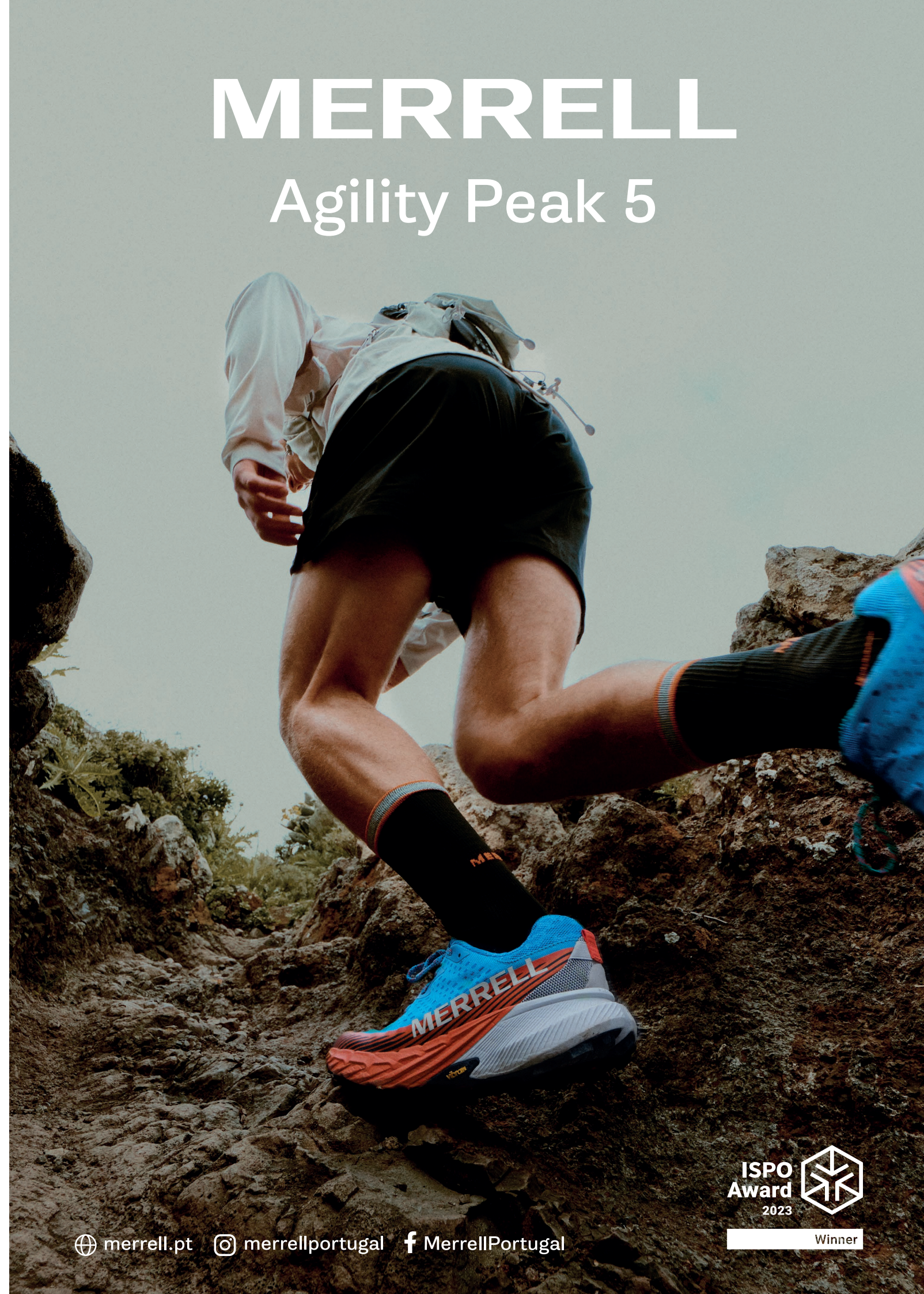
the trails of Montanha do Açor” - André Rodrigues, event ambassador and five-time national Ultra Trail champion

Departures and arrivals take place near the ancient arganil pottery, a historic and symbolic building redeveloped after 20 years of inactivity.

For logistical reasons, the registration limit is around 1,500 athletes, meaning registrations fill up quickly. In the last edition, 19 countries and four continents were represented.

MERRELL

Agility Peak 5





Sugestões de Equipamento

Gear Suggestions



OAKLEY Corridor

Transmissão de luz / Light transmittance: 17%
Categoria das lentes / Lens category: 3:
PVP: 180,00 €

Os óculos Oakley Corridor com Prizm Ruby oferecem uma tecnologia revolucionária na ótica da lente, melhorando a cor, o contraste e permitindo-lhe ver mais pormenores. O material da armação (O-Matter) resiste à tensão e aos ambientes extremos. As almofadinhas nasais desportivas Unobtainium evitam que os óculos se movam e os revestimentos das hastes Unobtainium aumentam a retenção durante a atividade.

Oakley Corridor glasses with Prizm Ruby offer revolutionary technology in lens optics, improving color, contrast and allowing you to see more details. The frame material (O-Matter) withstands stress and extreme environments. Unobtainium sports nose pads prevent glasses from moving and Unobtainium temple coatings increase retention during activity.



COROS Apex 2 Pro Gobi

COROS APEX 2 Pro Gobi é um relógio de edição limitada de 1.500 unidades inspirado no ambiente hostil e implacável do deserto de Gobi.

COROS APEX 2 Pro Gobi is 1.500 units limited edition watch that has been inspired by the harsh and unforgiving environment of the Gobi Desert.

PVP: 499,00 €

Com um exterior ainda mais durável, antena GPS redesenhada para um desempenho mais forte, experiência de navegação aprimorada, sensor ótico de frequência cardíaca de última geração e vida útil da bateria, o APEX 2 Pro apresenta-se como a opção inteligente para treinar e correr em todos os tipos de terreno e sob condições atmosféricas adversas. Possui funções avançadas de navegação compatíveis com os vários serviços multi-GNSS (GPS, Glonass, Galileo, Beidou, QZSS) e dual band L1+L5. O APEX 2 Pro tem dimensões de 46,1 x 46,5 x 14 mm, display de 1,3 polegadas de diâmetro (260 x 260 pixels) e bateria com duração de 30 dias em uso regular/75 horas de GPS completo.

With an even more durable exterior, redesigned GPS antenna for stronger performance, improved navigation experience, next-generation optical heart rate sensor and longer battery life, the APEX 2 Pro presents itself as the smart choice for training and running on all types of terrain and under adverse weather conditions. It has advanced navigation functions compatible with various multi-GNSS services (GPS, Glonass, Galileo, Beidou, QZSS) and dual band L1+L5. The APEX 2 Pro has dimensions of 46.1 x 46.5 x 14 mm, a 1.3-inch diameter display (260 x 260 pixels) and a battery life of 30 days in regular use/75 hours of full GPS.



CIMALP Storm Jacket

O Storm Jacket foi projetado para ser compatível com todas as disciplinas de trail running, incluindo ultra-trails, e foi testado e aprovado durante o UTMB e o Diagonale des Fous.

Possui uma membrana Ultrashell Slim de 2,5 camadas para proteção contra água de 10.000 mm e respirabilidade de 12.500 MVP. De peso ligeiro, pode ser guardado no próprio bolso do peito.

The Storm Jacket is designed to be compatible with all trail running disciplines, including ultra-trails, and has been tested and approved during the UTMB and Diagonale des Fous.

It features a 2.5-layer Ultrashell Slim membrane for 10,000mm water protection and 12,500 MVP breathability. Light weight, it can be stored in its own chest pocket.

Peso / Weight: 215 g (tamanho / size M)
PVP: 119,90 € (www.cimalp.com)



COMPRESSPORT 3D Thermo Half Zip LS Top

A 3D Thermo HZ Top é uma camisola interior de alto desempenho com termorregulação. Usada contra a pele, o tecido 3D não apenas evacua o suor, mas também cria um colchão de ar para reter o calor do suor e garantir que a temperatura central permaneça estável em todas as situações. Proteção contra o frio graças aos painéis densos e mapeados no corpo e ao decote extra alto. Conforto ideal e irritação zero graças ao tecido de microfibra elástico e sem costura e ao design ergonómico. A gola extra alta protege contra rajadas de frio e neve. O fecho de correr permite a ventilação quando a intensidade do exercício aumenta.

The 3D Thermo HZ Top is a high-performance undershirt with thermoregulation. Worn against the skin, the 3D fabric not only wicks away sweat, but also creates a cushion of air to trap heat from sweat and ensure your core temperature remains stable in all situations. Protection against the cold thanks to the dense, mapped panels on the body and the extra high neckline. Optimal comfort and zero irritation thanks to the stretchy, seamless microfiber fabric and ergonomic design. The extra high collar protects against cold gusts and snow. The zipper allows ventilation when exercise intensity increases.

PVP: 120,00 €



FYKE Waterproof Running Jacket

O Waterproof Running Jacket é um casaco impermeável capaz de oferecer resistência contra as condições climáticas mais adversas. O seu design minimalista, associado a materiais leves e respiráveis de primeira qualidade, garante que não se limita a repelir a água mas também a ser uma barreira contra o vento forte. Fabricado com uma selagem meticulosa, este casaco oferece uma impermeabilidade 10/10, mantendo o atleta seco e confortável em caso de chuva, granizo ou neve. Para além disso, é produzido tendo por base o compromisso com a sustentabilidade.

The Waterproof Running Jacket is a waterproof jacket capable of withstanding the harshest weather conditions. Its minimalist design, combined with top quality lightweight and breathable materials, ensures that it doesn't just repel water but also acts as a barrier against strong wind. Manufactured with meticulous sealing, this jacket offers 10/10 waterproofness, keeping the athlete dry and comfortable in the event of rain, hail or snow. What's more, it's made with a commitment to sustainability in mind.

Peso / Weight: 138 g (tamanho / size M)
PVP: 142,00 €



FYKE Boost Seamless Sport Shirt Long Sleeve

A Boost Seamless Sport Shirt Long Sleeve é uma camisola interior contemplada com tecnologia seamless cuja sua construção sem costuras e materiais técnicos proporcionam uma regulação excepcional da temperatura, mantendo o atleta aquecido. A ausência de costuras aumenta o conforto e previne qualquer irritação. As suas propriedades superiores de absorção da humidade permitem manter o atleta seco e confortável. Possui partículas integradas de aloe vera que proporcionaram vantagens no cuidado da pele e uma segunda camada de tecnologia de controle de odores, com tratamento antibacteriano baseado nas últimas tecnologias.

The Boost Seamless Sport Shirt Long Sleeve is an undershirt featuring seamless technology whose construction and technical materials provide exceptional temperature regulation, keeping the athlete warm. The absence of seams increases comfort and prevents any irritation. Its superior moisture absorption properties keep the athlete dry and comfortable. It has integrated aloe vera particles that provide skin care benefits and a second layer of odor control technology, with antibacterial treatment based on the latest technologies.

PVP: 76,00 €



SILVA Strive Ultra Light

O Strive Ultra Light é feito de tecido de malha leve e respirável para uma ventilação ideal e uma ótima evacuação do suor. Tem quatro bolsos na frente para facilitar o acesso aos itens essenciais. Dois dos bolsos frontais são feitos para flasks, presos com tiras de compressão. Os outros dois bolsos são perfeitos para géis e barras – e para os seus resíduos quando está na reta final. Existem também dois bolsos laterais; um em malha e outro com fecho (à prova de intempéries e ideal para o telemóvel). O bolso traseiro é de tamanho médio e pode ser usado para guardar um impermeável ou a bateria do frontal.

The Strive Ultra Light is made from lightweight, breathable mesh fabric for optimal ventilation and optimal sweat evacuation. It has four pockets on the front for easy access to essential items. Two of the front pockets are made for flasks, secured with compression straps. The other two pockets are perfect for gels and bars – and your waste when you're on the home stretch. There are also two side pockets; one in mesh and the other with a zipper (weatherproof and ideal for your cell phone). The back pocket is medium in size and can be used to store a raincoat or the front battery.

Volume: 4 l | Peso / Weight: 139 g (XS/S)
PVP: 70,00 €



CAMELBAK Zephyr Pro

A Zephyr Pro é uma mochila de hidratação estilo colete com capacidade de 12 litros projetada para corrida em trilhos e corrida de longa distância. Muito leve e ultra ventilada graças a um material de malha arejado, incorpora 2 frascos Quick Stow Camelbak de 500 ml. Bolso seguro para telemóvel. Alças torácicas duplas ajustáveis: para um ajuste facilmente personalizável, garantindo conforto durante todo o dia. Bolsos elásticos para extras que possa precisar. Aljava de bastão armazenável e totalmente removível: permite acesso fácil aos bastões enquanto corre.

The Zephyr Pro is a 12-liter vest-style hydration pack designed for trail running and long-distance running. Very light and ultra ventilated thanks to an airy mesh material, it incorporates two 500 ml Quick Stow Camelbak bottles. Secure cell phone pocket. Adjustable double chest straps: for an easily customizable fit, ensuring all-day comfort. Elastic pockets for extras you may need. Staff Quiver Storable and fully removable: allows easy access to poles while running.

Volume: 12 l | Peso / Weight: 200 g
PVP: 149,99 €



SAYSKY Star Pace Vest

O SAYSKY Star Pace Vest é um colete de corrida unissexo em verde oliva com estampa Star Reflective em toda a peça. Incorpora etiquetas refletivas SAYSKY na frente e atrás e possui um painel de malha traseiro para respirabilidade extra.

O ajuste é justo e projetado para funcionar bem em conjunto com sua camada base favorita durante as estações de transição.

Alta proteção elementar contra o vento. Dois bolsos laterais. Forro no pescoço para aquecimento e conforto.

The SAYSKY Star Pace Vest is a unisex running vest in olive with the Star Reflective all-over print. It comes with reflective SAYSKY labels on the front and back and features a back mesh panel for extra breathability. The fit is slim and designed to work well together with your favorite base layer during the transitional seasons. High elemental protection from the wind. Two side pockets. Neck lining for warmth and Comfort.

Composição / Composition: 100% polyester
Peso / Weight: 151 g (men's size M)
PVP: 100,00 €



OTSO SPORT Unisex Running Belt

Sem bolsos e com um design ultraleve, este cinto é formado por um grande compartimento elástico composto pela proporção perfeita de poliamida e elastano, que mantém todos os objetos no lugar.

Ideal para distâncias curtas, médias ou longas. Para carregá-lo cheia de objetos ou apenas o básico.

Leva contigo tudo o que contribui para o teu melhor desempenho: água, géis, barras, comida, o teu Soft Flask, telemóvel, ... Possui suporte para bastões e porta dorsal.

Capacidade máxima: 2 litros.

Pocketless and with an ultra-lightweight design, this belt is made up of a large elastic compartment composed of the perfect proportion of polyamide and elastane, which keeps all objects in place.

Ideal for short, medium or long distances. To load it full of objects or just the basics.

Take with you everything that contributes to your best performance: water, gels, bars, food, your Soft Flask, cell phone, ... It has a support for poles and a bib holder.

Maximum capacity: 2 liters.

PVP: 45,00 €



COMPRESSPORT Trail 2-in-1 Short

Estes calções 2 em 1 oferecem alto desempenho num design descontraído. Cortado a partir de um material de membrana ultrafino e leve e pesando apenas 35 gramas, o overshort solto permite ótima liberdade de movimentos. O tecido é macio e justo, movendo-se conforme você corre sem prender entre as coxas. Hidrofóbico, não retém água e permanece leve. Abaixo, shorts macios de microfibra mantêm as coxas cobertas e tudo acima firmemente no lugar. Sem costura e ajustado, não causa irritação incômoda na região da virilha. A camada é bem ventilada. O ajuste é completado com um cós largo e confortável e cordão adicional para fácil ajuste. Bolsos integrados no cinto transportam alimentos e pequenos pertences pessoais.

The Trail shorts 2-in-1 combo offers high performance in a relaxed design. Cut from an ultra-thin, featherweight membrane material and weighing barely 35 grams, the loose overshort allows optimal freedom of movement. The fabric is soft and slinky, moving as you run without catching between the thighs. Hydrophobic, it will not retain water and stays light. Below, soft microfibre shorts keep your thighs covered, and everything above securely in place. Seamless and adjusted, avoids uncomfortable irritation in the groin area. The layer is well-ventilated. The fit is completed with a wide, comfortable waistband and added drawstring for easy adjustment. Integrated pockets in the belt carry nutrition and small personal belongings.

PVP: 90,00 €



FUSION Mens SLi Run Shorts

A Fusion é uma marca dinamarquesa de vestuário de elevada qualidade e desempenho para triatlo, corrida e ciclismo. Estes calções são extremamente leves e possuem um interior justo com características de proteção contra o suor. Apresentam absorção de humidade ativa. A absorção capilar move o suor da pele para a superfície externa, onde se espalha por uma área maior e evapora rapidamente. Costuras flatlock macias e materiais selecionados.

Calções exteriores: 74% Nylon, 26% Lycra.
Calções interiores: 85% Nylon, 15% Lycra.

Fusion is a Danish brand of high quality and performance clothing for triathlon, running and cycling. These shorts are extremely light and have a tight interior with sweat protection features. They feature active moisture absorption. Capillary absorption moves sweat from the skin to the outer surface, where it spreads over a larger area and quickly evaporates. Soft flatlock seams and selected materials.

Outer shorts: 74% Nylon, 26% Lycra.
Inner shorts: 85% Nylon, 15% Lycra.

PVP: 133,00 €



LEKI Ultra Trail Storm Shark

As luvas Ultra Trail Storm Shark protegem as suas mãos de temperaturas mais frias. As luvas leves, mas quentes, parecem uma segunda pele e garantem uma transmissão de força perfeita entre a mão e o bastão. Graças ao sistema Shark integrado, pode prendê-las diretamente no bastão sem alça adicional. O exterior da luva é feito de Softspan flexível, enquanto o interior é macio e confortável. Camurça AX de alta qualidade na seção da palma e uma seção adicional de silicone garantem uma aderência mais firme. As pontas dos dedos foram reforçadas com silicone para proporcionar uma aderência firme em superfícies rochosas. A luva integrada colocada sobre o pulso protege contra mudanças repentinas de clima e oferece isolamento térmico adicional.

The Ultra Trail Storm Shark protects your hands from colder temperatures when next trail running. The lightweight yet warm gloves feel like a second skin and ensure perfect power transmission between hand and pole. Thanks to the integrated Shark system, you can clip directly into the pole with no additional strap. The exterior of the glove is made from flexible Softspan, while the inside is soft and comfortable. High-quality AX Suede in the palm section and an additional silicone section ensure the firmest grip. The fingertips have been reinforced with silicone to provide a firm grip on rocky surfaces. The integrated over-glove fitted over the wrist protects against sudden changes of weather and delivers additional thermal insulation.

PVP: 75,00 €



INCYLENCE Running Disrupts (Navy Blue Mint)

Estas meias são feitas de microfibras ultraleves Microlon e garantem as melhores características necessárias para o máximo desempenho de corrida. Além da gestão eficiente da humidade, a respirabilidade e a regulação do calor são excelentes. As partes reforçadas sob o pé, no calcanhar e nos dedos garantem conforto e durabilidade. O punho de corte alto e dupla camada absorve o suor antes de fluir para a sapatilha e oferece um ajuste justo e agradável sem escorregar.

Composição: 56% Poliamida Microlon; 39% Poliamida; 5% Elastano.

These socks are made from ultralight Microlon microfibre and guarantee the best characteristics necessary for maximum running performance. In addition to efficient moisture management, breathability and heat regulation are excellent. Reinforced parts under the foot, heel and toes guarantee comfort and durability. The high-cut, double-layer cuff absorbs sweat before it flows into the shoe and offers a snug, flattering fit without slipping.

Composition: 56% Microlon Polyamide; 39% Polyamide; 5% Elastane.

PVP: 18,00 €



BROOKS Cascadia 17

Os Cascadia 17 são perfeitos para os corredores que procuram confiança em todos os terrenos. Este modelo incorpora o novo sistema Trail Adapt e o amortecimento DNA LOFT v2. Dispõe de zonas de aderência na sola para oferecer estabilidade adaptável em terrenos irregulares e uma placa de proteção contra rochas. A nova sola TrailTack é fabricada com 25% de conteúdo reciclado e confere uma tração resistente para enfrentar os terrenos escorregadios ou rochosos.

The Cascadia 17 are perfect for runners looking for confidence on all terrains. This model incorporates the new Trail Adapt system and DNA LOFT v2 cushioning. It has grip zones on the sole to offer adaptable stability on uneven terrain and a rock protection plate. The new TrailTack outsole is made from 25% recycled content and provides durable traction for slippery or rocky terrain.

Drop: 8 mm | Peso / Weight: 312 g
PVP: 150,00 €



ASICS Fuji Speed 2

Com uma placa de carbono de comprimento total, estas sapatilhas foram criadas para ajudar a aumentar a velocidade em trails. Esta segunda versão viu a sua placa original PEBAX substituída por uma placa TPU de carbono de comprimento total, proporcionando uma pegada mais dinâmica e maior estabilidade lateral. O material da entressola foi também reformulado e apresenta agora a espuma FF BLAST PLUS que garante uma experiência de corrida mais leve e enérgica. O upper de novo tecido combinado com uma língua reforçada e levemente acolchoada garante o bloqueio perfeito no meio do pé.

With a full-length carbon plate, this shoe was created to help increase speed on trails. This second version saw its original PEBAX plate replaced by a full-length carbon TPU plate, providing a more dynamic grip and greater lateral stability. The midsole material has also been reformulated and now features FF BLAST PLUS foam that guarantees a lighter and more energetic running experience. The new fabric upper combined with a reinforced and lightly padded tongue guarantees perfect lockdown in the midfoot.

Drop: 5 mm | Peso / Weight: 243 g
PVP: 180,00 €



HOKA Zinal 2

Mais leves, as Zinal 2 foram projetadas para oferecer a mesma precisão leve e responsiva que as suas antecessoras, com um toque a mais de retorno de energia. O drop foi reduzido em 2 mm e foram adicionados tacos mais altos (5 mm) para uma aderência agressiva e dentada sob os pés. Atualizada com uma gola de malha elástica para manter os detritos dos trilhos afastados, esta atualização ultraleve emprega Vibram Megagrip com Lightbase e Traction Lug para maior aderência.

Lighter, the Zinal 2 is designed to deliver the same lightweight, responsive precision as its predecessors, with a touch more energy return. Drop has been reduced by 2mm and taller cleats (5mm) have been added for an aggressive, toothy grip underfoot. Updated with a stretchy mesh collar to keep trail debris at bay, this ultralight upgrade employs Vibram Megagrip with Lightbase and Traction Lug for added grip.

Drop: 5 mm | Peso / Weight: 227 g
PVP: 185,00 €



DYNAFIT ULTRA 100

As Ultra 100 foram projetadas para corrida em trilhos de longa distância. Não obstante o conforto e amortecimento, este modelo proporciona uma sensação leve e dinâmica na corrida. As Ultra 100 têm uma entressola alta de +30 mm e um drop de 6 mm. Nesta nova versão, a marca recorreu à sola Vibram Megagrip, conhecida por ser uma das mais resistentes e duráveis do mercado. A entressola é feita de EVA e possui uma “geometria rocker”. Os tacos da sola têm 4 mm de comprimento.

The Ultra 100 was designed for long-distance trail running. Despite the comfort and cushioning, this model provides a light and dynamic sensation when running. The Ultra 100 has a +30mm high midsole and a 6mm drop. In this new version, the brand used the Vibram Megagrip sole, known for being one of the most resistant and durable on the market. The midsole is made of EVA and has a “rocker geometry”. The sole lugs are 4 mm long.

Drop: 6 mm | Peso / Weight: 299 g
PVP: 180,00 €



ICEBUG Pytho6 RB9X

Esta é já a sexta geração das Pytho. Combina características que muitos corredores apreciam; drop médio, rigidez torsional e uma biqueira espaçosa e protetora. A parte superior em malha Putek é extremamente leve e durável, mantendo a absorção de água ao mínimo, o que resulta em quase nenhum aumento de peso em condições molhadas. A entressola adiciona estabilidade de torção e o nível certo de suporte para corrida em trilhos. O drop de 9 mm atinge o ponto ideal para um sapato voltado para corridas de trail leves e incentiva a alta velocidade, mas também combina bem com longas corridas recreativas. A sola tem o composto de borracha de referência de tração RB9X e um padrão de piso feito para aderência também em condições de lama.

This is the sixth generation of Pytho. Combines features that many runners appreciate; medium drop, torsional rigidity and a spacious, protective toe box. The Putek mesh upper is extremely light and durable, keeping water absorption to a minimum, which results in almost no weight gain in wet conditions. The midsole adds torsional stability and just the right level of support for trail running. The 9mm drop hits the sweet spot for a shoe aimed at light trail running and encourages high speed, but also pairs well with long recreational runs. The outsole has the RB9X traction benchmark rubber compound and a tread pattern made for grip in muddy conditions as well.

Drop: 9 mm | Peso / Weight: 225 g
PVP: 170,00 €



SAUCONY Endorphin Rift

As Endorphin Rift oferecem um grande impulso graças ao amortecimento PWRRUN PB de alta quilometragem e à tecnologia SPEEDROLL. Rápidas, leves e tão espontâneas quanto possível, estas sapatilhas velozes podem enfrentar qualquer solo que te apareça pela frente. A sola PWRTRAC domina os trilhos oferecendo tração nos terrenos mais difíceis, com saliências profundas de 4.5 mm que proporcionam a confiança que precisas para sair de estrada.

The Endorphin Rift offers serious momentum thanks to high-mileage PWRRUN PB cushioning and SPEEDROLL technology. Fast, light and as spontaneous as possible, these fast shoes can tackle any ground that comes your way. The PWRTRAC sole takes over the trails offering traction on the toughest ground, with deep 4.5mm lugs that give you the confidence you need to go off-road.

Drop: 6 mm | Peso / Weight: 244 g
PVP: 200€



MERRELL Agility Peak 5

Esta versão oferece atualizações a este já bem-sucedido modelo. Nas Agility Peak 5, o rocker é aumentado, o peso é reduzido e o calcanhar é esculpido para melhor conforto do pé e menos deslizamento. Estas sapatilhas foram projetadas para trilhos com muitos obstáculos e detritos pesados. Velocidade, direção e mudanças verticais frequentes. As Agility Peak 5 apresentam-se como as sapatilhas de trail ideais para qualquer tipo de terreno e com o máximo de amortecimento e conforto.

This version offers updates to this already successful model. On the Agility Peak 5, the rocker is increased, weight is reduced and the heel is sculpted for better foot comfort and less slippage. The Agility Peak 5 is designed for trails with lots of obstacles and heavy debris. Speed, direction and frequent vertical changes. The Agility Peak 5 are the ideal trail shoes for any type of terrain and with maximum cushioning and comfort.

Drop: 6 mm | Peso / Weight: 290 g
PVP: 119,93 €



SCARPA Ribelle Run Kalibra HT

As Ribelle Run Kalibra HT são sapatilhas com ajuste perfeitamente envolvente para corredores que buscam máxima precisão e estabilidade em terrenos rochosos e irregulares. Este modelo foi projetado para provas de curta/média distância e skyrunning. Estas sapatilhas incorporam uma estrutura tecnológica de primeira linha: resistente, leve e de alto desempenho, projetada para maximizar o desempenho, garantir o conforto necessário para conquistar os terrenos mais acidentados com a máxima precisão, dinamismo e proteção.

Ribelle Run Kalibra HT is the shoe with a perfectly enveloping fit for runners looking for maximum precision and stability on rocky and uneven terrain, designed for short/medium distance trail and skyrunning. This shoe incorporates a first-rate technological structure: resistant, lightweight and high-performance, designed to maximize performance, guarantee the comfort necessary to conquer the roughest terrain with maximum precision, dynamism and protection.

Drop: 4 mm | Peso / Weight: 310 g
PVP: 189,00 €



VÅGA
Patterned Cap Limited edition

Nascida em Lake District, Reino Unido, a VÅGA é uma empresa inovadora de acessórios desportivos, projetam e produzem chapéus de corrida de alto desempenho a pensar no corredor. Este é o boné de pala curta ideal para o corredor que quer se destacar no pelotão. Alça ajustável na parte traseira. Faixa de cabeça internamente absorvente. Lavável na máquina e de secagem rápida. Design extremamente leve e compactável.

Pala de 5 cm.
Circunferência Ajustável - 52cm / 62cm.

Born in the Lake District, United Kingdom, VÅGA is an innovative sports accessories company, designing and producing high-performance running hats with the runner in mind. This is the ideal short peak cap for the runner who wants to stand out in the pack. Adjustable strap at the back. Highly absorbent inner headband. Machine washable and quick drying. Extremely light and packable design.

5 cm peak.
Adjustable Circumference - 52cm / 62cm.

PVP: 35,00 €



INCYLENCE
Running Cap Electric Thunder

Este boné de corrida caracteriza-se pelo seu material leve e respirável, o que o torna altamente funcional em todas as condições. Absorve muito pouca água e permanece leve mesmo em condições molhadas. O boné de corrida foi desenvolvido para atividades desportivas, mas também é um ótimo equipamento para um estilo de vida casual. É unissex e pode ser facilmente ajustado ao perímetro cefálico através de um fecho (tamanho único).

Tamanho: Tamanho Único (56cm)

The Running Cap is characterized by its light and breathable material, which makes it highly functional in every condition. The Performance Cap absorbs very little water and stays light even in wet conditions. The Running Cap is developed for sport activities but it is also a great piece of equipment for a casual lifestyle. The Sports Cap is unisex and can be easily adjusted to the head circumference by a closure on the back (one-size-fits-all).

Size: One Size (56cm)

PVP: 35,00 €



LEKI
Ultratrail FX.One Superlite

Desenvolvido em conjunto com atletas de elite, este modelo ultraleve vem equipado com o novo Trail Shark, o primeiro sistema de alça de aderência desenvolvido 100% para corrida em trilhos. Devido aos canais de ar recém-projetados, o peso de aderência foi reduzido em 30% em comparação com o conhecido sistema Shark. O Shark Frame Strap Mesh encaixa-se como uma luva e transfere energia diretamente para o centro do bastão. O diâmetro fino de 14/12 milímetros fornece uma aderência segura para fácil transporte em passagens planas. O bastão pode ser facilmente dobrado para transportar nas mãos.

Developed together with elite athletes, this ultralight model comes equipped with the new Trail Shark, the first grip system developed 100% for trail running. Due to the newly designed air channels, the grip weight has been reduced by 30% compared to the well-known Shark system. The Shark Frame Strap Mesh fits like a glove and transfers power directly to the center of the pole. The slim 14/12 millimeter diameter provides a secure grip for easy transport on flat passages. The pole can be easily folded to carry in your hands.

Peso / Weight: 137 g (120 cm)
PVP: 180,00 €



NÄAK
Energy Drink Mix

Desenvolvido com atletas profissionais, o Nääk Ultra Energy Drink Mix é o primeiro mix de bebidas que fornece proteínas completas (EAAs) e BCAAs em níveis otimizados para esforços de longa duração, evitando a degradação das fibras musculares durante uma atividade física longa e intensa. Nääk Ultra Energy Drink Mix fornece (por 500ml de água): 250 calorias; 55g de carboidratos; 650mg de eletrólitos; 1300 mg de BCAA; 8g de proteína. É menos doce do que outras misturas de bebidas para evitar a fadiga do açúcar durante atividades de longa resistência. De ação rápida e fácil de ingerir, fornece todos os nutrientes necessários para uma corrida ultra.

Developed with pro athletes, Nääk Ultra Energy Drink Mix is the first drink mix that provides complete proteins (EAAs) and BCAAs at optimized levels for long-term efforts, preventing the degradation of muscle fibers during a long and intense physical activity. Nääk Ultra Energy Drink Mix provides (per 500ml of water): 250 calories; 55g carbohydrates; 650mg electrolytes; 1300mg BCAAs; 8g protein. It is less sweet than other drink mixes to avoid sugar fatigue over long endurance activities. Fast-acting and easy to ingest, it provides all the nutrients you need to race an ultra.

PVP: 35,00 €



TRAIL-RUNNING.PT

sim