



Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

***Trail running: modelo e potencial territorial  
enquanto produto turístico***

Dissertação de Mestrado em Turismo

Especialização em Planeamento e Gestão de Turismo de Natureza e Aventura

Discente: Carlos Santiago nº 7696

Junho de 2016





Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

## ***Trail running: modelo e potencial territorial enquanto produto turístico***

Dissertação apresentada à Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, para obtenção do grau de Mestre em Turismo, Especialização em Planeamento e Gestão de Turismo de Natureza e Aventura.

Discente: Carlos Santiago nº 7696

Orientador: Professor Doutor Francisco António dos Santos da Silva

Coorientadora: Professora Doutora Maria do Céu de Sousa Teixeira de Almeida

Junho de 2016

## **Agradecimentos**

Concluído o presente trabalho de dissertação torna-se indispensável dirigir alguns agradecimentos a todos que contribuíram para a sua realização.

Assim sendo, e em primeiro lugar, devem ser feitos os devidos agradecimentos ao meu orientador, Professor Doutor Francisco António dos Santos da Silva, e à minha coorientadora, Professora Doutora Maria do Céu de Sousa Teixeira de Almeida, por toda a dedicação que demonstraram ter ao auxiliar-me em todas as minhas dúvidas e na condução desta investigação, com a paciência que demonstraram ter disponibilizando uma boa parte do seu tempo para estar comigo e rever todos os conteúdos deste estudo, e ainda mantendo-me motivado ao incentivar-me a continuar a minha pesquisa em momentos mais críticos.

Devo também agradecer a todas as pessoas que puderam dispensar um pouco do seu tempo ao preencher e sugerir melhorias no questionário desenvolvido neste trabalho, bem como a todas as pessoas e entidades ligadas ao TR que me ajudaram, sendo fundamentais no esclarecimento de muitas dúvidas e na prestação de informações bastante valiosas.

Não podendo também deixar de referir, é necessário agradecer a toda a minha família, amigos e colegas, que mesmo não estando dentro do tema diretamente, estiveram sempre presentes a dar-me o seu apoio, incentivando-me a continuar o meu trabalho e a não desistir, e mais importante, a acreditar nas minhas capacidades. Sob pena de me poder esquecer de alguém, optei aqui por não referir nomes, fazendo um agradecimento mais geral, porém sei que todos os que estiveram presentes neste meu percurso, se poderão rever nestas palavras e nesta forma de agradecimento.

A todos vocês sem os quais não seria possível ter chegado tão longe, muito obrigado por todos os vossos contributos e por terem estado (e estarem) sempre comigo.

# Índice Geral

Agradecimentos .....	iv
Índice Geral .....	v
Índice de Figuras .....	viii
Índice de Quadros .....	ix
Resumo .....	xi
Abstract.....	xii
Lista de abreviaturas e símbolos (Glossário).....	xiii
1. Introdução.....	1
1.1- Enquadramento .....	1
1.2- Objetivos.....	3
1.3- Organização e estrutura da dissertação.....	4
2. Desporto e turismo na natureza.....	7
2.1- Introdução .....	7
2.2- O turismo na natureza .....	7
2.2.1- Emergência do paradigma da sustentabilidade e do turismo na natureza.....	7
2.2.2- A definição de turismo na natureza.....	12
2.2.3- Os desportos na natureza e de aventura .....	14
2.2.4- Algumas estatísticas sobre o turismo na natureza.....	18
2.3- Síntese .....	20
3. <i>Trail running</i> : caraterização da modalidade .....	23
3.1- Introdução .....	23
3.2- A história do <i>trail running</i> .....	23
3.3- O conceito de <i>trail running</i> .....	25
3.4- As características do <i>trail running</i> .....	29

3.4.1- Os tipos de <i>trails</i> e sua classificação .....	29
3.4.2- Equipamentos, treinos, técnicas e boas práticas.....	32
3.5- O <i>trail running</i> e o ambiente .....	36
3.6- Algumas estatísticas acerca de <i>trail running</i> .....	38
3.7- Síntese .....	40
4. Metodologia .....	43
4.1- Introdução .....	43
4.2- Modelo conceptual de investigação .....	43
4.3- O questionário .....	45
4.3.1- Definição do universo e da amostra .....	45
4.3.2- Desenho do questionário .....	46
4.3.3- Aplicação do questionário.....	49
4.4- Síntese .....	49
5. <i>Trail running</i> como potencial turístico.....	51
5.1- Introdução .....	51
5.2- A procura de <i>Trail Running</i> .....	51
5.2.1- O crescimento da procura de <i>Trail Running</i> .....	51
5.2.2- Perfil e preferências dos praticantes.....	53
5.3- A oferta de <i>Trail Running</i> .....	75
5.3.1- Recolha de informação sobre a oferta de <i>Trail Running</i> .....	75
5.3.2- As entidades que operam com o <i>Trail Running</i> .....	76
5.3.3- As provas e os <i>trails</i> organizados no ano de 2015 .....	77
5.3.4- Os principais parceiros e apoios das entidades organizadoras.....	79
5.3.5- Modelos de negócio existentes.....	80
5.3.6- Novos modelos na comercialização de <i>Trail Running</i> .....	82
5.4- O turismo e o <i>Trail Running</i> .....	83

5.4.1- O <i>Trail Running</i> enquanto produto turístico .....	83
5.4.2- A prova Azores Trail Run .....	85
5.4.3- A prova Madeira Island Ultra Trail .....	85
5.5- Síntese .....	86
6. Conclusão .....	89
6.1- Principais conclusões obtidas .....	89
6.2- Limitações deste estudo e sugestões de estudos futuros .....	91
Referências bibliográficas .....	94
Anexos .....	99
Anexo 1 - História do <i>trail running</i> .....	100
Anexo 2- Questionário desenvolvido para a investigação .....	101
Anexo 3 – Motivações para realizar provas de TR (gráficos) .....	111
Anexo 4 – Fatores valorizados na escolha de provas (gráficos) .....	114
Anexo 5 – Fatores relevantes na escolha do local da prova (gráficos) .....	123
Anexo 6 – Preferência na extensão do <i>trail</i> (gráficos) .....	129
Anexo 7 – Valor limite para inscrição em provas de TR (gráficos) .....	133
Anexo 8 – Valor limite com custos globais de provas de TR (gráficos) .....	137
Anexo 9 – Entidades que organizaram provas de TR em 2015 .....	141
Anexo 10 – Provas de TR organizadas em 2015 .....	154

## Índice de Figuras

Figura 1: Organização e estrutura da dissertação .....	4
Figura 2: Participação em TR pela 1ª vez em 2009.....	39
Figura 3: Atividades de ar-livre com maior crescimento de 2012 a 2015.....	52
Figura 4: Género dos inquiridos .....	54
Figura 5: Variável idade em classes .....	55
Figura 6: Distritos de residência dos inquiridos .....	56
Figura 7: Rendimentos mensais dos inquiridos.....	57
Figura 8: Principais atividades desportivas praticadas .....	59
Figura 9: Frequência com que participam em provas de TR.....	60
Figura 10: Permanência no local da prova para visita da região .....	62
Figura 11: Como os participantes têm conhecimento das provas .....	65
Figura 12: Preferência geográfica para realizar <i>trails</i> .....	67
Figura 13: Tipos de caminhos e terrenos preferidos.....	67
Figura 14: Tipos de ambiente e paisagem preferidos .....	68
Figura 15: Importância do desnível na seleção da prova.....	70
Figura 16: Nível de tecnicidade e dificuldade preferidos.....	70
Figura 17: Tipo de desenho de <i>trail</i> preferido.....	71
Figura 18: Participação em equipa ou individualmente em provas.....	73
Figura 19: Concordância com inclusão de medida ambiental.....	74
Figura 20: Entidades que organizam provas de TR.....	76
Figura 21: Provas de TR ocorridas em 2015, por distrito .....	77

## Índice de Quadros

Quadro 1: Serviços que integram o Turismo de Natureza.....	11
Quadro 2: Desenho da construção do questionário. ....	48
Quadro 3: Participantes em TR de 2006 a 2015 .....	53
Quadro 4: Média dos inquiridos por género e total .....	54
Quadro 5: Número de anos em que pratica TR .....	58
Quadro 6: Coeficiente de correlação de Spearman para as variáveis seleccionadas.....	61
Quadro 7: Principais motivações para a realização das provas .....	61
Quadro 8: Fatores mais valorizados na escolha das provas de TR.....	63
Quadro 9: Relevância de vários fatores na escolha do destino das provas de TR.....	66
Quadro 10: Interesse pelas várias distâncias das provas de TR .....	69
Quadro 11: <i>Trails</i> ocorridos em 2015 divididos por distância .....	78
Quadro 12: Modelos e formatos de provas de TR.....	82



## Resumo

A procura crescente por formas de turismo alternativo e responsável, com especial enfoque no segmento do turismo na natureza, torna fulcral a aposta em atividades sustentáveis realizadas em meio natural, por forma a valorizar os recursos dos territórios em que possam ser desenvolvidas, bem como tirar partido de outros efeitos multiplicadores que podem ser gerados.

Seguindo esta tendência, em Portugal, o crescimento e sucesso do turismo na natureza tem sido acompanhado pela expansão do subsector da animação turística e das atividades de desporto na natureza e de aventura.

Este estudo aborda uma das mais recentes modalidades integradas no turismo na natureza, o *trail running*, cujo crescimento a nível nacional e internacional tem sido notório. Pretende-se com esta dissertação investigar o potencial do *trail running* enquanto produto turístico, no que respeita aos territórios onde possa ser implementado e em termos de modelo de negócios.

Ao longo deste estudo é realizada a caracterização e análise da modalidade, do seu potencial turístico e da procura e oferta, passando ainda pelos impactos que possa gerar nos territórios de ação. Para tal recorreu-se a diversas fontes de informação, dos quais se destaca a aplicação de questionários aos praticantes de *trail running*.

Com a análise de toda a informação levantada foi possível apresentar contributos para a definição do perfil, motivações e preferências dos praticantes desta modalidade, que são fatores importantes para o planeamento das provas e o recurso a este subproduto para valorização dos destinos.

**Palavras-chave:** *trail running*, corrida na natureza, trilhos, desportos na natureza, animação turística, turismo na natureza.

## Abstract

Given the growing demand for forms of alternative and responsible tourism, with special focus on nature tourism segment, the investment on sustainable activities in the natural environment becomes a central issue, in order to enhance the territorial resources in which they can be developed, as well as exploit other multiplier effects that can be generated.

Following this trend, in Portugal, the growth and success of nature tourism has been accompanied by the expansion of leisure and recreation tourism subsector and of nature and adventure sports and activities.

This study addresses one of the most recent nature tourism activity, the trail running, with a notorious development both at national and international levels. The aim of this thesis is to investigate the potential of trail running as a tourism product, regarding the territories where it can be implemented, and also as a business model.

In this study a characterization and analysis of this sport, as well as its potential in terms of tourism, both from the demand and supply points of view has been carried out. The impacts in the territories of action that can be generated were also considered. Several information sources were used to achieve the objectives, including the application of questionnaires to trail running athletes.

The analysis of the data gathered allowed to contribute to the definition of a trail runners' profile, their motivations and preferences, which are important factors when it comes to planning competitions as well as to value this activity as a product to enhance the regions as tourism destinations.

**Keywords:** trail running, running in nature, trails, nature sports, tourism entertainment, nature tourism.

## **Lista de abreviaturas e símbolos (Glossário)**

AP	Áreas Protegidas
ATPR	Associação de Trail Running de Portugal
ATR	Azores Trail Run
BTT	Bicicleta todo-o-terreno
CDN	Carta de Desporto de Natureza
DNA	Desporto na Natureza e de Aventura
EAT	Empresa de Animação Turística
E.U.A.	Estados Unidos da América
ICNB	Instituto da Conservação da Natureza e Biodiversidade
ICNF	Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas
IDP	Instituto do Desporto de Portugal
ITRA	International Trail-Running Association
MIUT	Madeira Island Ultra Trail
OMT	Organização Mundial do Turismo
PENT	Plano Estratégico Nacional do Turismo
PIB	Produto Interno Bruto
PNTN	Programa Nacional de Turismo de Natureza
RNAAT	Registo Nacional dos Agentes de Animação Turística
RNAP	Rede Nacional de Áreas Protegidas
TC	Trail Curto
TER	Turismo em Espaço Rural
TL	Trail Longo
TN	Turismo na Natureza
TR	Trail Running
TU M	Trail Ultra Médio
TU L	Trail Ultra Longo
TU XL	Trail Ultra Extra Longo
UNWTO	United Nations World Tourism Organization
UPD	Utilidade Pública Desportiva



# **1. Introdução**

## **1.1- Enquadramento**

Com um forte crescimento desde a segunda metade do século XX, o turismo rapidamente se afirmou como um setor determinante para o desenvolvimento de muitos países. A acompanhar este crescimento surge também uma maior competitividade e necessidade de diversificação entre destinos turísticos (UNWTO, 2014a).

De acordo com as previsões a longo prazo da UNWTO (2014b), entre os anos de 2010 a 2030, o número de chegadas internacionais de turistas pelo mundo deverá crescer cerca de 3,3% por ano e atingir 1,8 biliões em 2030.

Em Portugal, o turismo assume-se também como um sector de grande importância para a economia nacional, quer pela sua contribuição direta, tendo representando em 2010 aproximadamente 9,2% do Produto Interno Bruto (PIB) português e 7,4% de emprego, quer pelos efeitos multiplicadores que dele advêm (Silva, 2013).

Em função de todos os benefícios que o turismo pode representar para uma região, e ainda motivado pelo aparecimento de novos destinos, existe como acima referido, um permanente ambiente de competitividade entre destinos turísticos, o que leva a uma forte necessidade de constante inovação e diversificação, por forma a atingirem uma maior procura e conseqüentemente cota de mercado.

Sendo as possibilidades de inovar em turismo muito variadas, uma das que tem assumido especial relevo é a aposta noutros tipos de turismo mais sustentáveis e alternativos ao já massificado modelo de turismo tradicional, permitindo não só renovar a imagem de destinos, como ainda captar nichos de mercado através da associação de novos produtos turísticos a determinadas regiões (Gavinho et al., 2013).

Neste contexto, o desporto e o turismo na natureza e de aventura são um dos segmentos que têm vindo a ganhar uma relevância crescente nas últimas décadas (Mehmetoglu, 2007; Nyaupane et al., 2004; Silva, 2013), tendo as regiões de montanha como um dos seus principais territórios de ação (Beedie & Hudson, 2003). Este segmento é ainda considerado como um dos que apresenta maior potencial de crescimento mundial,

figurando simultaneamente no Plano Estratégico Nacional do Turismo (PENT), como um dos produtos turísticos estratégicos a desenvolver. A crescente procura de territórios predominantemente naturais, e em particular os de montanha, reflete-se no desenvolvimento de produtos turísticos relacionados ou inseridos no turismo na natureza, como é o caso do *trail running* (TR), uma modalidade em forte crescimento nacional e internacional (Gavinho et al., 2013).

O caso de estudo proposto por este trabalho de dissertação visa assim a investigação do potencial da modalidade de *trail running* como produto turístico, e o seu potencial territorial e enquanto modelo de negócios, podendo este representar futuramente uma mais-valia para o crescimento da procura por este tipo de produtos no território nacional.

Tendo este trabalho como finalidade perceber e demonstrar o potencial do TR enquanto produto turístico no âmbito do território nacional, irão ser tidos em atenção vários aspetos para se cumprir o proposto. Numa primeira abordagem será elaborada uma revisão bibliográfica por forma a descrever o sector do turismo na natureza, bem como todas as componentes que constituem o TR, servindo esta também como um meio de recolha de dados secundários, importantes na investigação para a caracterização da procura, perfil dos praticantes da modalidade e impactos decorrentes nos territórios de ação. Recorrendo ao uso de questionários serão também levantados os principais elementos geográficos e organizacionais mais valorizados pelos praticantes, tal como outros dados que sejam relevantes para a investigação, permitindo assim não só entender melhor as características destes, como simultaneamente obter dados relevantes para se identificar as características fundamentais na construção de um modelo de negócios de TR. A oferta existente será igualmente analisada, tornando-se para isso necessário recolher outros dados relativos a empresas a operar no mercado, os modelos de negócios principais que assumem e como funcionam, e ainda os *trails* existentes e reconhecidos em Portugal. Após a recolha de todas estas informações e analisados os dados obtidos precede-se a recolha das conclusões inferidas por meio do estudo.

## 1.2- Objetivos

A presente investigação foca-se na modalidade de *trail running*, enquadrada enquanto produto turístico, sendo que o objetivo geral a desenvolver é analisar o potencial do TR enquanto produto turístico, no que respeita aos territórios onde possa ser implementado e também enquanto modelo de negócios.

Na definição dos objetivos específicos, foi necessário considerar que este estudo pretende abranger diversas abordagens de análise, nomeadamente: (i) a geográfica, por necessitar de características próprias do espaço onde ocorre; (ii) a desportiva, pois é um desporto com características e elementos próprios; (iii) a turística, por geralmente envolver a viagem e permanência em regiões distintas da origem dos praticantes; (iv) a social, pois uma das condições necessárias é perceber a procura, o perfil dos praticantes, as suas motivações e preferências; (v), e a empresarial, pois para além da oferta serão analisados tantos modelos de negócios quanto possível, para se poder identificar quais os principais (sempre numa ótica de turismo responsável e práticas de sustentabilidade), e os que se diferenciam competitivamente dos demais e estabeleçam claras vantagens competitivas.

Como objetivos específicos foram definidos os seguintes:

- Caracterizar o *trail running* enquanto modalidade e produto turístico;
- Analisar a procura e perfil dos seus praticantes;
- Examinar a oferta;
- Comparar os modelos existentes e novas tendências;
- Definir os elementos geográficos e fatores organizacionais mais valorizados pelos praticantes;
- Fazer o levantamento e a análise dos impactos desta atividade nos territórios de ação.

Definidos os objetivos a atingir, torna-se facilmente identificável quais as áreas em que se insere este estudo, sendo a sua grande área o turismo na natureza, e a área específica a própria modalidade de TR.

### 1.3- Organização e estrutura da dissertação

Toda a organização do presente trabalho de dissertação será dirigida por uma lógica de âmbito geral para o particular, iniciando-se após a definição da problemática da investigação, uma cuidada revisão da bibliografia relacionada com as diversas áreas do objeto de estudo, seguindo-se uma fase de construção da metodologia e modelo de análise a desenvolver para realizar a investigação, e terminando na discussão dos principais resultados, apresentação das conclusões e sugestões de desenvolvimento do estudo.

A estrutura da dissertação será organizada de forma semelhante, sendo constituída por vários capítulos, que por sua vez se dividem em subcapítulos introdutórios, de desenvolvimento e de síntese. Tendo em conta os conteúdos a desenvolver neste estudo, foram designados 6 capítulos: 1 - Introdução, 2 - Desporto e turismo na natureza; 3 - *Trail running*: caracterização da modalidade; 4 - Metodologia; 5 - *Trail running* como potencial turístico, 6 Conclusão.

Na figura 1 é possível se verificar de forma sintetizada toda a organização e respetiva estrutura da dissertação:



Figura 1: Organização e estrutura da dissertação

No primeiro capítulo será então tratado o enquadramento da investigação assim como a definição e objetivos do caso de estudo, bem como a estrutura e organização da dissertação. Já no segundo e terceiro capítulos tanto a grande área como a área específica do estudo serão também enquadradas e caracterizadas por meio de revisão bibliográfica. No quarto capítulo é apresentado o modelo de investigação e metodologia a utilizar, precedendo-se o quinto, onde os dados recolhidos e resultados obtidos vão permitir discutir e inferir sobre o potencial turístico do TR. Para terminar, são apresentados na última unidade capitular as principais conclusões, limitações da investigação e sugestões para estudos futuros. É de salientar ainda que apesar de todas as etapas e capítulos serem tratadas unitariamente, estão interligadas e relacionadas através de uma sequência indispensável à realização deste trabalho.



## **2. Desporto e turismo na natureza**

### **2.1- Introdução**

Considerando que a atividade de *trail running* apresenta uma forte ligação com o turismo na natureza, inicia-se a revisão bibliográfica e o enquadramento deste produto turístico, apresentando-se uma reflexão sobre a problemática existente na sua definição, e realizada uma contextualização histórica.

Pelo teor da investigação em causa, torna-se ainda indispensável realizar a caracterização dos conceitos que o turismo na natureza envolve, bem como dos desportos em ambiente natural, caracterizando-se simultaneamente este segmento turístico quanto à sua importância para a economia nacional e internacional, e os efeitos que pode produzir a nível dos destinos.

### **2.2- O turismo na natureza**

#### **2.2.1- Emergência do paradigma da sustentabilidade e do turismo na natureza**

Ao longo da sua história o turismo deixou de ser uma atividade elitista, para se generalizar à maioria da população, principalmente dos países desenvolvidos, mas também em forte crescimento nos países em desenvolvimento, assistindo-se a um verdadeiro processo de democratização do acesso ao turismo, causado pelo aumento dos tempos livres e importância do lazer (surge o direito às férias), assim como a uma maior disponibilidade financeira, e a melhoria das acessibilidades. Todos estes fatores conduziram a uma forte expansão do turismo, que se refletiu inicialmente num processo de massificação, por meio de uma oferta padronizada tipicamente balnear e de veraneio, com destinos acessíveis aos valores mínimos, e sem apresentarem qualquer preocupação ambiental ou cultural das comunidades locais (Brito, 2000).

É a partir do ano de 1980 que se começam a tornar relevantes as alternativas a este modelo de turismo já saturado, pois os efeitos nocivos principalmente gerados nos anos

1970 pela sua massificação eram agora mais perceptíveis (Lima & Partidário, 2002; Brito, 2000).

Ao mesmo tempo que se desenvolve um verdadeiro movimento ambiental nestas duas décadas e se assiste a uma crescente procura por experiências de contato com a natureza (face à constante insatisfação causada pelo turismo de massas), alguns países menos desenvolvidos começam a perceber que o turismo com base na natureza pode ser um meio para trazer mais receitas internacionais e providenciar um uso dos recursos menos destrutivo comparativamente com a agricultura e a exploração florestal, conseguindo atingir objetivos de conservação e desenvolvimento simultaneamente (Weaver, 2001).

A Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano realizada em Estocolmo, em 1972, foi um marco sobre as preocupações ambientais. Entre os 26 princípios apresentados, destacava-se a salvaguarda dos recursos naturais mundiais, como o ar, a terra, a fauna, a flora e de amostras representativas de ecossistemas naturais face ao interesse de gerações atuais e futuras (UNEP, s.d.). A reflexão dessas preocupações no turismo teve forte impulso, através da Conferência de Manila, realizada em 1980. Esta última trouxe como principais conclusões a importância do turismo interno e o foco em novas práticas turísticas, ultrapassando apenas a ótica económica e defendendo a importância do desenvolvimento sustentado e com respeito pelas comunidades locais, assim como a proteção e preservação do meio ambiente e valores ecológicos, do património natural, histórico, cultural, e a otimização e uso qualitativo dos recursos existentes no destino turístico, respeitando todo o seu património e autenticidade (Joaquim, 1997).

Estão então lançadas as bases para o que se pode designar por turismo alternativo ou responsável, valorizando-se o “personalizado em vez do padronizado; o individual (ou de pequenos grupos) em vez do massificado” (Brito, 2000, p.3), contrariamente aos aspetos associados ao turismo de massas.

Surge o período do *small is beautiful*, do *consumidor verde* e uma nova tipologia de turistas com maior sensibilidade para com o meio ambiente, mais informados e sofisticados, que procuram a autenticidade e o contacto com as culturas locais e

experiências únicas, contribuindo positivamente para o destino turístico (Joaquim, 1997; Lima & Partidário, 2002).

Em 1989 a Organização Mundial do Turismo (OMT) organiza um seminário internacional onde tenta atribuir uma definição acerca do turismo responsável, que tal como Lanfant menciona, citado em Joaquim (1997, p.82) ser tudo o que “(...) diz respeito a todas as formas de turismo que respeitem os patrimónios natural, construído e cultural das sociedades de acolhimento e os interesses de todas as partes envolvidas: habitantes, hóspedes, visitantes, indústria, governo, etc.” É também visível que aliada às preocupações ambientais, a noção de capacidade de carga é já tida em conta nesta altura, isto é, começa a existir a conceção de que existe nos destinos um limite máximo de carga, que quando atingido, impede os ecossistemas de terem a capacidade de voltar a uma condição de equilíbrio, sendo fundamental conhecer e respeitar a capacidade e limites de cada território (Joaquim, 1997).

Este tipo de turismo tem claramente um efeito multiplicador, pois para além de dinamizar os territórios, promove o desenvolvimento local e de outras atividades económicas (Brito, 2000), estando intimamente ligado ao espaço rural e aos seus valores do natural e autêntico (Joaquim, 1997), mas não se esgotando apenas nessa abordagem, pois pode englobar outras formas de turismo desde que contemplem os princípios de sustentabilidade. Por entre outras tipologias de turismo alternativo, Gavinho (2010) nomeia algumas das principais: turismo na natureza; ecoturismo; turismo rural; turismo de aventura, e agroturismo.

Inserindo-se nesta contextualização, desenvolve-se a noção de turismo na natureza (TN), uma forma de turismo alternativo e sustentável, feita em contato e com respeito para com o meio natural. Porém, e tal como a maioria dos conceitos relacionados com a realidade turística, não existe uma definição única e universal que o caracterize, misturando-se até nalguns casos a sua definição com outras tipologias de turismo, como poderemos ver posteriormente.

Em Portugal a valorização deste produto turístico ocorre no final do século XX, associado a um termo ligeiramente diferente – Turismo de Natureza, sendo este termo assumido oficialmente em 1998 por meio da publicação da Resolução do Conselho de

Ministros nº 112/98, de 25 de agosto (Fraga, 2005), associada à criação do Programa Nacional de Turismo de Natureza (PNTN).

Este programa resulta duma parceria estabelecida entre o Ministério da Economia e o Ministério do Ambiente, e tem como objetivo a implementação de “medidas concretas para o desenvolvimento sustentável das áreas protegidas, das quais se salienta o apoio a práticas turísticas de recreio e lazer não nocivas para o meio natural e ao enquadramento legal para a utilização turística de casas tradicionais recuperadas (...)”, (Fraga, 2005, p.9).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 19/93, de 23 de janeiro, entende-se por área protegida (AP) as áreas terrestres e aquáticas (marítimas e interiores) que por meio da sua fauna, flora, paisagem, ecossistemas ou outros, constituam um carácter raro e devido ao seu valor (podendo ser de diversas ordens) devem ser alvo de medidas próprias de conservação e gestão, estando sujeitas a regulamentação para evitar a sua degradação.

Este mesmo decreto dá continuidade a outros anteriores no sentido de proteger certas áreas sensíveis, e promove assim a construção da Rede Nacional de Áreas Protegidas (RNAP), podendo estas serem de teor nacional, regional ou local, e espaços do domínio público ou privado. São também alteradas por meio deste documento algumas das tipologias já conhecidas desde 1976, sendo agora as seguintes a nível de interesse nacional:

- Parque Nacional;
- Reserva Natural;
- Parque Natural;
- Monumento Natural.

É ainda de salientar que as áreas protegidas de interesse regional ou local são classificadas como paisagem protegida, e as de estatuto privado podem ser designadas como *sítio de interesse biológico*.

Inicialmente na legislação a prática de Turismo de Natureza, tinha aplicação limitada às AP, apenas em 2013 passou a ser extensível a outros territórios com elevado valor ambiental. Ainda assim, continua a existir um vazio no que se refere a outros territórios rurais e naturais (Silva, 2013).

Igualmente importante para o desenvolvimento do turismo no meio natural foi a criação do Decreto-Lei n.º 47/99, de 16 de fevereiro, posteriormente alterado pelo Decreto-Lei n.º 56/2002, de 11 de março, e que estabelece o regime jurídico do Turismo de Natureza, associando ao mesmo 3 modalidades de animação ambiental: a animação; a interpretação ambiental, e os desportos de natureza.

Fraga (2005) salienta ainda que para além destas modalidades, os diversos serviços de alojamento previstos pela legislação acerca do Turismo em Espaço Rural (TER) deverão ser considerados Turismo de Natureza, no caso de se localizarem dentro das AP. No Quadro 1 pode visualizar-se a estrutura dos serviços que compõem este produto, sendo que tal como referido acima e até 2013, a hospedagem a nível de TER podia ser dentro ou fora das AP, classificando-se apenas como Turismo de Natureza quando dentro das mesmas.

Hospedagem	Turismo em Espaço Rural (TER)	Empreendimentos turísticos em espaço rural	Parques de campismo rurais
			Hotéis rurais
		Turismo de habitação	
		Turismo rural	
		Agro-turismo	
		Turismo de aldeia	
		Casas de campo	
	Casas de Natureza	Casas-abrigo	
		Centros de acolhimento	
		Casas-retiro	
Animação Ambiental	Animação		
	Interpretação ambiental		
	Desportos de natureza		

Quadro 1: Serviços que integram o Turismo de Natureza (Fraga, 2005)

Em 2006, e devido à reconhecida importância deste sector, o Turismo de Natureza foi eleito um dos 10 produtos turísticos estratégicos a figurar no PENT, com o objetivo de potenciar Portugal enquanto destino.

Alguns anos depois, através do Decreto-Lei n.º 39/2008, de 7 de março (alterado pelo Decreto-Lei n.º 228/2009, de 14 de setembro, e posteriormente pelo Decreto-Lei n.º 15/2014, de 23 de janeiro), e conjuntamente com o Decreto-Lei n.º 108/2009, de 15 de

maio (alterado também pelo Decreto-Lei n.º 95/2013 de 19 de julho), ocorre uma redefinição do conceito de turismo de natureza, sendo que agora os empreendimentos e atividades de TN, são todos aqueles prestados em áreas classificadas ou ainda noutras áreas que possuam valores naturais, estando o seu reconhecimento a cargo do Instituto da Conservação da Natureza e Biodiversidade (ICNB), o atual Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF).

Mais tarde, a Portaria n.º 261/2009, de 12 de março, alterada pela Portaria n.º 47/2012, de 20 de fevereiro, vem também consolidar as definições atuais de TN, assim como indicar os procedimentos para obter o reconhecimento do ICNB (atual ICNF) para a classificação de empreendimentos de turismo de natureza, destacando simultaneamente a necessidade das boas práticas ambientais.

Ao longo dos anos, e apesar de existirem ainda diversas lacunas no que respeita ao uso dos próprios territórios e infraestruturas, bem como na regulamentação e legislação do turismo de natureza, este produto tem vindo a ser desenvolvido e a representar um segmento do turismo com uma taxa de crescimento bastante atrativa (THR, 2006).

### **2.2.2- A definição de turismo na natureza**

Tal como todo o universo de conceitos relacionados com o turismo, não existe uma definição única e universal que caracterize e descreva o turismo na natureza, sendo este um conceito que é por vezes designado por outras terminologias, e que muitas vezes se fundem com outras, cuja génese esteja no contacto com o meio natural. Enquanto certos autores relacionam a sua definição numa vertente do território e presença nas áreas naturais, alguns relacionam mais este conceito à participação em atividades e/ou experiências naturais, e outros ainda à vertente da sustentabilidade (Silva, 2013).

Se para Valentine, citado em Nyaupane et al. (2004), o turismo na natureza passa essencialmente pelo usufruto direto de um fenómeno da natureza relativamente imperturbado, para outros a esta dimensão acrescem outras, como a educação, recreação e aventura (Laarman e Durst, op. cit. Mehmetoglu, 2007).

O conceito de TN é referenciado no Código Mundial de Ética do Turismo, e apesar de não ser explícita a sua definição, são claras algumas das componentes que o deverão

caracterizar, como descrito no artigo 3º, nº5, onde é referido que o turismo na natureza e ecoturismo devem contribuir para a valorização dos territórios e para o seu desenvolvimento sustentável, tendo como fundamentos o respeito pelo património natural e pelas populações locais, assim como um meio para a sua subsistência e preservação (UNWTO, 2001).

Esta mesma complexidade na obtenção de uma definição única e concisa aplica-se simultaneamente ao conceito do que é um turista na natureza, sendo que apesar de ter em comum a base do contato com o meio natural, cada autor refere diferentes componentes que compõem este conceito, como a sua classificação entre turistas *soft nature* e *hard nature*, aqueles que procuram no seu contato com a natureza um envolvimento mais passivo, e aqueles que procuram uma experiência ativa por meio de atividades e maiores interações com o ambiente natural, respetivamente (Mehmetoglu, 2007).

Mehmetoglu (2007) explora na sua pesquisa este aspeto e conclui alguns aspetos interessantes, como o facto de não se poder reduzir a definição de turista de natureza apenas a uma relação entre as suas motivações e atividades praticadas, ou mesmo assumir que baseado nas suas motivações de viagem estarão determinadas as suas escolhas e atividades nesta. Enquanto se tentar procurar esta definição não se devem isolar e tratar em separado o prisma das motivações (mais valorizado no âmbito académico) e o das atividades praticadas (mais utilizado pelo setor do turismo), ambos complementando-se. Do mesmo modo, se por determinada perspetiva fará sentido classificar os turistas na natureza como *soft nature* ou *hard nature*, consoante a sua envolvência mais passiva ou ativa com o meio natural, classificar turistas através de uma segmentação restritiva baseada nas suas motivações de viagem como turista cultural ou turista na natureza, entre outros, apresenta constrangimentos, pois não só existem muitos turistas que têm como principal motivação a natureza mas também o património cultural do território que visitam, como existem aqueles cuja motivação e atividades são do foro cultural mas que pretendem usufruir simultaneamente da natureza.

Voltando assim ao entendimento do conceito de turismo na natureza, este é previsto e designado pela legislação portuguesa enquanto turismo de natureza, tratando-se de um produto turístico no qual figuram “estabelecimentos, atividades e serviços de

alojamento e animação turística e ambiental (...)” situados dentro da RNAP, ou em áreas com valores naturais identificadas pelo ICNF, tal como indicado no Decreto-Lei n.º 47/99, de 16 de fevereiro e no Decreto-Lei n.º 108/2009, de 15 de maio.

Esta definição torna-se porém, restritiva, no sentido em que apenas atribui o estatuto de turismo na natureza a atividades e serviços prestados em AP ou em áreas naturais reconhecidas pelo ICNF, não classificando como tal, as que se realizam igualmente em meio natural, mas fora destes territórios. Exatamente por apresentar este carácter de exclusividade, Silva (2013) adota um conceito de turismo na natureza mais amplo e abrangente, indicando:

(...) o turismo na natureza é constituído por qualquer tipo de turismo que consista na visitação de territórios predominantemente naturais com objetivo de apreciar e fruir da natureza, ou na prática de atividades e experiências diretamente relacionadas com os recursos naturais.

(Silva, 2013, p. 165)

Por se considerar também que esta é uma das definições que mais aglomera os elementos que devem figurar no núcleo do que é o turismo na natureza, o presente trabalho de investigação terá por base esta abordagem.

### **2.2.3- Os desportos na natureza e de aventura**

Aliada à necessidade de rutura com o quotidiano citadino que alguns sentem, e ao gosto pela prática desportiva e pelo contato com a natureza, surgem associadas ao turismo na natureza outras práticas com diversos fins, de entre as quais, se destacam os desportos (de) na natureza e de aventura.

Estes inserem-se de acordo com a legislação nacional no que se designa por animação ambiental, caracterizando-se esta por “uma classificação específica para a Animação Turística desenvolvida no interior de uma Área Protegida, que tem como objetivo promover a ocupação dos tempos livres dos turistas e visitantes através do conhecimento e da fruição dos valores naturais e culturais próprios destes espaços.”

(Fraga, 2005, p. 85)

Sendo a animação ambiental regulada por meio do Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto, alterado pelo Decreto Regulamentar nº17/03, de 10 de outubro,

podemos encontrar no artigo 2º, alínea l) que esta atividade é designada pela legislação com o termo desporto de natureza, “aquele cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e seja enquadrável na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável”.

Esta mesma definição, à semelhança do conceito de turismo de natureza definido na legislação portuguesa, torna-se limitativa por restringir esta classificação ao exercício destas atividades em AP ou a áreas reconhecidas pelo ICNF, pelo que para o presente estudo considera-se como desporto na natureza e de aventura (DNA) todo aquele que seja praticado com base no acima disposto, incluindo a sua prática em todo o tipo de territórios naturais. Silva (2013, p. 175) menciona na sua obra uma conceptualização ainda mais clara, indicando que “o desporto na natureza e de aventura são segmentos mais específicos inseridos na atividade desportiva e praticados essencialmente ao ar livre e em ambiente predominantemente natural, de forma ativa e com fins de treino, competição, ou desafio.” Na sua essência, o TR, insere-se manifestamente nesta classificação.

Se por um lado o DNA se inclui no produto TN, existem outras definições e tipologias de produtos que os podem envolver, como o caso do turismo desportivo, turismo ativo, e turismo de aventura, sendo muitas vezes usados como sinónimos e sobrepondo-se parcialmente, não existindo uma fronteira clara entre o que se classificaria como um ou como outro. Fazendo na sua investigação uma revisão de literatura no que concerne estes termos, Silva (2013) consegue identificar alguns traços que podem delinear suavemente alguns contornos entre os mesmos, apesar de mencionar que o DNA, enquanto parte do TN, é de todos o mais abrangente. Assim, e no que se relaciona com o turismo desportivo estas atividades podem surgir associadas tanto a um papel ativo pela prática, como passivo na qualidade de espetador, e cuja finalidade será desde a competição, manutenção da condição física ou lazer e recreação. Já o turismo ativo é mais abrangente, relacionando-se como a prática de atividade física essencialmente em ambiente natural e em ar-livre, mas também pode ser associado a uma forma de turismo que estimula os turistas a práticas e experiências ativas, onde se pode incluir o turismo cultural, rural, entre outros, em oposição a um papel passivo típico do turismo de massas.

No que concerne ao turismo de aventura, Silva (2013) refere que este classifica-se como um nicho de TN, ligado estritamente à prática de atividades desportivas de

aventura, onde o praticante procura simultaneamente algum risco percebido (que acaba por se traduzir na existência de algum risco real e elevado nível de adrenalina) e esforço e desafio físico.

Da mesma forma que estes termos se interligam através de diversos pontos em comum, também se torna difícil no caso dos DNA estabelecer barreiras entre o que se pode considerar apenas como prática desportiva e o que são atividades do âmbito do turismo e da animação turística. Esta dificuldade crescente em obter uma divisão precisa entre estes dois segmentos é evidenciada por Silva (2013), que atribui como causa o facto dos objetivos da prática de desporto terem passado de apenas treino e competição, para fins de lazer, experiências, desafio, entre outros, diversas vezes confundidos com a recreação ao ar livre. Aliado a isto, a própria prática de desporto pode implicar deslocações e estadias fora da residência habitual, bem como a permanência e visitação dos destinos, e outras situações com relação direta ao lazer e recreação, o que ajuda a criar uma associação entre o turismo e o desporto.

Tal como existem os designados turistas na natureza *soft nature* e *hard nature*, os DNA podem ser também segmentados de diversas formas, como *hard adventure* e *soft adventure*, consoante a sua envolvência mais ou menos ativa, desportos terrestres, aquáticos, aéreos, entre outros.

No âmbito da sua definição legal em Portugal, e como mencionado no decreto-lei anterior, os desportos (de) na natureza são considerados aqueles cuja ocorrência se dá nas AP (ou áreas de interesse natural assinaladas pelo ICNF), pelo que sempre que se desenvolvam nestes territórios estão sujeitos a um regulamento próprio, previsto nas Cartas de Desporto de Natureza (CDN) de cada área protegida.

Como referido no Artigo 6.º, n.º2, do Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto, estas cartas visam estabelecer um regulamento para cada AP, devendo “conter as regras e orientações relativas a cada modalidade desportiva, incluindo, designadamente, os locais e as épocas do ano em que as mesmas podem ser praticadas, bem como a respetiva capacidade de carga”.

Apesar da sua grande importância para uma correta gestão de certos territórios mais sensíveis, só foram até hoje disponibilizadas 2 CDN, nomeadamente a do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, e do Parque Natural de Sintra-Cascais.

A aprovação das CDN está atribuída a membros do Governo encarregues pelas respetivas áreas do desporto e do ambiente, pelo que na elaboração de cada carta de AP devem ser consultadas as federações desportivas das diversas modalidades que possuam estatuto de utilidade pública desportiva (UPD), bem como outras entidades que sejam adequadas, estando depois ainda sujeita a aprovação do ICNF, consoante a interferência que possa causar na preservação da natureza. Para a prática dos DNA é também necessário “licença, titulada por documento a emitir pelo Instituto de Conservação da Natureza [atual ICNF], após parecer prévio da Direcção-Geral do Turismo (DGT) ou do Instituto do Desporto de Portugal (IDP)” (Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto, Art.º 8º, n.º1), porém, em função do disposto na legislação portuguesa é importante saber que uma modalidade poderá não ser em algumas vertentes, caracterizada como DNA, como no caso da prática de provas ou competições, onde a forma de licenciamento da atividade deixa de ser igual à dos DNA, passando pelo pedido de autorização à respetiva autarquia e ao ICNF (Fraga, 2005).

Em todos os casos em que a legislação prevista para a animação ambiental possa estar omissa, vigora o que se dispõem para a animação turística (Fraga, 2005), sendo por isso importante conhecer um dos decretos-lei mais importante que a caracteriza, o Decreto-Lei nº108/2009 de 15 de maio, alterado pelo Decreto-Lei n.º 95/2013 de 19 de julho. Por forma a resolver várias lacunas que o antigo Decreto-Lei acerca da animação turística (Decreto-Regulamentar nº204/2000 de 1 de setembro) deixava em aberto, este veio simplificar o processo administrativo e legislativo para o acesso à atividade de animação turística, independentemente da modalidade de animação contemplada, e para além de contribuir para a redefinição do conceito de turismo de natureza, cria o Registo Nacional dos Agentes de Animação Turística (RNAAT), em que devem figurar todas as Empresas de Animação Turística e Operadores Marítimo-Turísticos, tornando conjuntamente todo o processo de abertura de uma empresa deste tipo mais ágil, por se realizar através de um balcão único, necessitando os interessados apenas de contactar com o Turismo de Portugal, I. P., no que concerne o território de Portugal Continental.

Ainda através deste decreto “o exercício da atividade das empresas de animação turística (EAT) e dos operadores marítimo-turísticos passa [somente] a depender da inscrição no RNAAT e da contratação dos seguros mínimos obrigatórios previstos no regime geral” (Gavinho, 2010, p. 29).

#### **2.2.4- Algumas estatísticas sobre o turismo na natureza**

O turismo na natureza é um dos segmentos que tem apresentado maior taxa de crescimento em relação à média geral do setor do turismo (Nyaupane et al., 2004). Contudo, os dados estatísticos recolhidos acerca do seu crescimento, e tal como a maioria da informação estatística recolhida acerca do turismo, são bastante variáveis, resultando esta variabilidade nos métodos de recolha usados nos diversos contextos, assim como os vários critérios que são selecionados na sua recolha (Mehmetoglu, 2007).

No decorrer da sua pesquisa, Mehmetoglu (2007) refere que de acordo com dados recolhidos em 2000 pela *International Ecotourism Society*, cerca de 60% dos turistas internacionais podem ser considerados turistas de natureza, já Nyaupane et al. (2004) toma por base dados obtidos pela mesma entidade em 2003 onde é indicado que a taxa de crescimento do TN se tem situado entre 10% a 30% por ano, desde o final do séc. XX, recolhendo também dados de outras fontes que mencionam que este segmento ocupa 7% das expedições internacionais de turismo. O mesmo autor releva simultaneamente na sua investigação dados que apontam para uma importância maior deste segmento de região para região, representando em alguns países uma percentagem de 40% a 60% dos turistas internacionais, e a título de exemplo, nos Estado Unidos da América (E.U.A.), correspondendo a aproximadamente 17% do total de viagens realizadas, ocupando o TN a 2ª razão de viagem mais importante. Realçando as diferenças entre regiões, por sua vez a THR (2006) obtém estatísticas que apontam para um mercado que se traduz em 22 milhões de viagens internacionais na Europa por ano, um volume que exprime sensivelmente 9% do total de viagens de lazer efetuadas por europeus, e refere um ritmo anual de crescimento do TN à volta dos 7%, entre os anos de 1997 e 2004. Juntando-se a esta variação na recolha de informação estatística, a WTO (2001) menciona outros valores, estimando que durante os primeiros anos deste século o TN teria uma margem de crescimento anual de 20% no mercado internacional.

Torna-se importante referir que apesar da divergência que existe no que concerne as estatísticas acerca do TN, todas têm um denominador em comum, refletindo não só um produto turístico de desenvolvimento rápido, bem como um segmento cuja taxa de crescimento se expande acima da dos valores médios do turismo (Mehmetoglu, 2007; Nyaupane et al., 2004; Silva, 2013; THR, 2006; WTO, 2001, MEI, 2006).

Fundamentado por este ritmo de expansão, a participação em atividades recreativas de TN passou também a ser uma grande componente quer do turismo doméstico, quer do internacional, porém, como Nyaupane et al. (2006) constata, no que respeita às atividades/modalidades de TN, este crescimento não se dá de forma tão linear, sendo mais variável de modalidade para modalidade.

Silva (2013) refere ainda na sua obra um fator de grande importância quando se considera estatísticas sobre este tipo de turismo e nomeadamente sobre a participação em DNA. De acordo com a definição de turista aceite pela OMT, os visitantes do dia, aqueles que realizam uma deslocação temporária para determinado sítio e permanecem menos de 24 horas não pernoitando no local (Cunha, 2010), não são considerados como integrantes na atividade turística, porém, têm também um claro contributo direto e positivo no setor do turismo, que pode ir desde o consumo alimentar, a despesas relacionadas com visitas a museus, monumentos, entre outros. Com base no estudo elaborado pela THR anteriormente referido, o autor indica:

No que se refere especificamente ao turismo na natureza, existe relevância na consideração dos visitantes do dia, pois em muitos destinos, como é o caso de diversas regiões de Portugal Continental, a maioria dos clientes que recorrem aos serviços da animação e visitam as áreas protegidas são nacionais e, frequentemente, não pernoitam no local de visitaçã

(Silva, 2013, p. 28)

Não pondo em causa a definição estipulada pela OMT, mas tendo em conta que existe uma parte relevante de praticantes de DNA que são visitantes do dia (explicado fundamentalmente pela proximidade dos locais que visitam ao seu local de residência, especialmente no âmbito nacional), ou até elementos da população local, o autor alerta para a importância em considerá-los estatisticamente de modo a obter dados mais fidedignos acerca da participação neste tipo de segmento turístico, uma vez que o seu contributo pode ser significativo, principalmente nos destinos mais pequenos e periféricos e para o setor do turismo, quando abordado pelo lado da oferta.

### 2.3- Síntese

O turismo é um dos setores mais relevantes para muitas das sociedades atuais, continuando a apresentar fortes perspectivas de crescimento e constituindo-se como uma oportunidade para Portugal, onde representa um dos principais sectores da economia nacional (MEI, 2006).

Tendo passado por alguns períodos conturbados e de recessão, mostra-se um setor resiliente que se tem expandido e cuja complexidade se vai tornando maior, à medida que a sua oferta se diversifica cada vez mais, em função das necessidades frequentemente mais específicas da procura.

Após o seu período de massificação, os efeitos nocivos de um turismo com falta de planeamento começam-se a fazer sentir a nível dos territórios, afetando entre outros, as comunidades e ecossistemas locais, bem como os litorais de diversas regiões (Joaquim, 1997). É já nos anos 80 que surgem alternativas ao turismo de massas, iniciando-se o que se pode considerar um movimento ambiental, que promove formas de turismo alternativas e sustentáveis, permitindo o desenvolvimento de novos produtos turísticos, como o caso do TN, e cujos princípios apontam para o respeito pelos frágeis ecossistemas e o contributo para a sua preservação e sustento das populações locais (Brito, 2000; Weaver, 2001, Mehmetoglu, 2007). Apesar de ser associado a impactos negativos, Silva (2013) salienta a importância de perceber que o turismo de massas nem sempre é *mau*, em prol do turismo alternativo ser *bom*, constituindo para alguns territórios benefícios na sua prática, desde que devidamente planeado em função do destino e da sua capacidade de carga.

Em Portugal o TN representa uma grande oportunidade de desenvolvimento, sendo 21% do território nacional formado por AP (MEI, 2006), assim como um meio para corrigir alguns dos problemas mais graves que o turismo massificado criou, tais como uma “distribuição regional bastante heterogénea, uma forte sazonalidade associada a algumas regiões e o enfoque excessivo (...) essencialmente no segmento *sol e mar*” (Gavinho, 2010, p.12).

Para trabalhar o seu potencial, é fundamental resolver a carência de infraestruturas, a falta de experiência e *know-how* no território nacional (MEI, 2006). Uma das formas de TN que tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos e a crescer

substancialmente é a prática de atividades na natureza, nomeadamente os DNA, o que permitiu o desenvolvimento de novos produtos turísticos com forte adesão no âmbito nacional e internacional (Gavinho, 2010), como o caso do TR.

Para possibilitar a prática sustentada e planeada deste tipo de atividades e consequentemente os contributos que estas podem trazer para os territórios de ação, é necessário que se trabalhem algumas lacunas nacionais a nível legal e de mercado, das quais Fraga (2005) destaca: a falta de distinção e respetiva articulação, entre o decorrer de determinada atividade enquanto prática desportiva ou turística; a falta de representação de algumas modalidades através de uma federação oficialmente reconhecida, e indubitavelmente ligada a esta, a falta de regulação legal de diversas modalidades, ou a sua atualização respetiva.



### **3. *Trail running*: caracterização da modalidade**

#### **3.1- Introdução**

Através do presente capítulo é pretendido enquadrar o TR no que concerne o seu contexto histórico, bem como as principais características que o compõem. Para tal, realiza-se uma revisão de literatura sobre diversos aspetos relativos à prática da modalidade, a história do seu desenvolvimento; a definição do conceito de TR; os diversos tipos de *trails* e sua forma de classificação; os equipamentos e técnicas principais, e boas práticas.

Igualmente importante, será fazer um levantamento dos principais efeitos e impactos que possam resultar da atividade nos territórios onde é implementada, tornando-se necessário não só descrevê-los, como indicar algumas das possíveis formas para controlá-los.

#### **3.2- A história do *trail running***

É difícil enquadrar o TR quanto à sua história e onde surgiu, todavia, Chase e Hobbs (2010) apontam para o Reino Unido como um dos seus principais impulsionadores, através de registos que indicam aproximadamente o ano de 1068, na Escócia, de uma corrida que não assumindo este nome, foi designada de uma *corrida de colina*. Apesar de este tipo de prova ter sido na época um evento pontual, os autores recolheram posteriormente referências a este tipo de corrida que remontam a 1842 e 1850, e através de outras fontes de informação, encontram registos relativos a épocas pré-cristãs, na Irlanda, onde surge associada a um conto popular de uma corrida na montanha, feita por mulheres, onde a vencedora se iria casar com o rei. Porém, a vencedora deparando-se com o ar envelhecido do Rei, acabou por fugir com outro homem, sendo ambos perseguidos.

De acordo com outros autores (Trail Running Magazine, s.d.), o ano de 1820 é também um dos marcos que se destaca na história do TR, surgindo em Inglaterra alguns jogos ao ar livre que podem ser considerados uma das formas primordiais de TR mais semelhantes ao seu conceito moderno, como o caso de um jogo designado por *a lebre e os cães de caça*.

Outros contos e desenvolvimentos da atividade podem ser encontrados associados ao Reino Unido, mas também a outros locais do mundo, não sendo possível fornecer uma data precisa do seu aparecimento na Europa continental e na América (onde até nos tempos coloniais já se faziam competições com elementos de *trail running*). A combinação destes diversos contextos contribuiu para a definição do atual conceito desportivo de TR (Chase e Hobbs, 2010).

Por sua vez, Schmidt (2013) menciona que a origem do TR até ao que se caracteriza na atualidade se encontra ligado a tempos remotos da história, associado às necessidades das deslocações nómadas, de caça e de sobrevivência, e evoluindo temporalmente pelas épocas, como por exemplo, devido à necessidade de mensageiros rápidos que estabeleciam a comunicação entre diversas sociedades. Já em 1996 é oficialmente criada a American Trail Running Association, seguida pela criação de associações em França, Alemanha, Itália, Inglaterra, Irlanda, Austrália e África do Sul. O mesmo autor assinala também que se até há 30 anos o TR era uma modalidade pouco conhecida e praticada apenas por um pequeno nicho, atualmente as competições organizadas de TR tornaram-se muito populares. De acordo com dados de 2009 da The outdoor foundation, só nos E.U.A. competem anualmente 4,7 milhões de pessoas, cerca de 1,7% da sua população total.

Igualmente importante na sua história foi a decisão de se criar uma associação de TR internacional (ITRA, s.d.), tendo esta sido fundada em julho de 2013, com a designação de International Trail-Running Association (ITRA).

A Trail Running Magazine (s.d.) vai ainda mais longe e fornece no seu *website* oficial um cronograma da evolução histórica do *trail* que remonta a 3300 antes de cristo, assim como dos trilhos ao longo do mundo, e de algumas figuras de destaque na modalidade, como se pode ver no anexo 1.

Schmidt (2013) atribui ainda como causas para o crescente interesse pela prática desta atividade, a saturação pelo ambiente de corrida urbano e de estrada; um aumento no desejo de vivenciar a paz e contato com o meio natural; a quantidade emergente de pesquisas acerca dos efeitos prejudiciais de corridas prolongadas de estrada; melhoria das acessibilidades e dos equipamentos, entre outros.

Tendo em consideração todo este contexto histórico, pode-se dizer que a prática desta modalidade acompanha uma das atividades primordiais mais importantes à vida humana, a locomoção (Galloway, 2014), e através de inúmeras adaptações, foi-se transformando no que conhecemos hoje, numa prática cuja finalidade visa não a sobrevivência, mas sim objetivos como a recreação e lazer, manutenção da condição física, ou a competição, aliados ao gosto pelo meio natural, pelo que será agora importante explicar o que define o TR.

### **3.3- O conceito de *trail running***

O conceito de TR é um pouco ambíguo em parte, pois existem algumas dificuldades em delimitar os seus limites e o que o diferencia, de outras semelhantes. Chase e Hobbs (2010) são alguns dos autores que mencionam esta dificuldade, relacionando-a à possibilidade de associar diversos tipos de ambiente, de pavimentos, extensão, dificuldade e propósitos (desportivo ou recreativo) ao TR, o que pode também por vezes coincidir com os limites do que são outro tipo de atividades de corrida.

Barrios (2003) descreve exatamente esta situação, porém, indica um denominador comum em todas as definições que existem de TR, o facto de ser um modelo de corrida que independentemente da sua finalidade, se passa em ambiente predominantemente natural, criando uma estrita ligação entre o praticante da modalidade, e a natureza que o rodeia. Esta é precisamente uma das componentes que a diferencia de uma corrida *normal*, para além de diferentes motivações, e a necessidade de contacto e ligação com a natureza sentida pelos seus praticantes, o esforço que dispõem é substancialmente diferente, quer pelos desníveis e obstáculos que encontram nos diversos trilhos que percorrem, quer pelo fator surpresa causado pelas mais inesperadas situações que podem encontrar ao realizarem determinado *trail*.

Por sua vez, Schmidt (2013) atribui à dificuldade existente na sua definição a circunstância de ser um desporto que ainda não está totalmente institucionalizado, encontrando-se ainda numa fase em que se regula por um conjunto de regras vagamente definidas, aproximadamente semelhantes na sua prática nos diversos territórios de ação. Tal como este autor, Foden (2001) invoca a British Athletic Federation, uma das primeiras associações que reconhece oficialmente o termo TR, em 1995. Segundo esta associação

a atividade é categorizada no contexto do atletismo, como um tipo de corrida passada principalmente ao longo de caminhos pedestres e trilhos mapeados e com direitos públicos de passagem, onde os caminhantes podem segundo a lei inglesa ter acesso sem restrição. Terrenos privados como canais ou unidades florestais, caminhos agrícolas ou rurais, parques, entre outros, são também *trails* desde que o tráfego motorizado esteja excluído e tenham permissão de trânsito por parte dos seus proprietários.

Chase e Hobbs (2010, p.8) dão simultaneamente o seu contributo na definição de TR, referindo que a sua principal componente será a corrida em superfícies não pavimentadas ou alcatroadas, podendo o “terreno ser desde relva, lama, rocha, areia, gravilha, seixos, e neve, possivelmente contendo obstáculos naturais tais como raízes de árvores e cruzamentos de água”, e cujo comprimento e distância podem ser todos os que se queiram definir.

Para a associação ITRA (s.d.) a definição da modalidade é um pouco mais concreta e disponibilizam no seu *website* oficial três pontos essenciais para a caracterizar:

- Consiste numa corrida pedestre aberta a todos, num ambiente natural (montanha, deserto, floresta, planície, et.) com o mínimo possível de estrada pavimentada ou de asfalto, não devendo exceder 20% do total do percurso;

- O tipo de terreno pode variar (trilhos de terra, florestais, entre outros) e a rota deve estar marcada devidamente, compreendendo-se que os participantes tenham informação suficiente para completar a corrida sem se perderem (podendo se usar desde marcas físicas a marcas permanentes, coordenadas GPS, ou orientação por mapa);

- Se possível, a corrida deve ser feita em auto ou semisuficiência, entendendo-se por isto que o participante deve ser autónomo entre as estações de ajuda relativamente a roupas, alimentos e bebidas ou comunicações, devendo a mesma promover também os valores desportivos e o meio ambiente.

Englobando em grande parte os pontos referidos pela ITRA, mas apresentando pequenas diferenças, a Associação de Trail Running de Portugal (ATRP), indica que o sentido de TR deve ser algo abrangente e não restritivo, tendo assim escolhido e disponibilizado também no seu *website* oficial (2012) a seguinte definição do mesmo:

Corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc) e terrenos (estrada, caminho florestal, trilho, single track, etc), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou auto-suficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente.

Tendo em conta as características desta investigação e o seu âmbito mais direcionado para o domínio nacional, esta será a definição que mais fará sentido adotar, pelo que serão consideradas ao longo deste trabalho as componentes por ela assinaladas, aquando da classificação enquanto *trail*.

Apesar de poderem existir várias definições no que respeita o TR, como se pode constatar, poderá e fará sentido existir futuramente uma unificação e convergência universal acerca das regras que caracterizam e fundam esta modalidade, sendo que alguns passos significativos têm ocorrido, como o reconhecimento oficial de TR enquanto modalidade de atletismo pela International Association of Athletics Federations, aquando do congresso realizado em Pequim a 19 de agosto de 2015 (IAAF, 2015).

Precisamente por existirem algumas semelhanças com outras formas de corrida, torna-se também importante referir os principais termos e modalidades com os quais o conceito de TR se cruza um pouco. Chase e Hobbs (2010) mencionam na sua obra os seguintes:

- *Mountain running*: cuja principal componente é ganho ou perda de elevação, podendo incluir subidas ou descidas íngremes. Desde que exista esta característica, o solo pode inclusive ser todo pavimentado/alcatroado, sendo esta uma das principais diferenças com o *trail running*;

- *Fell running*: corrida em terreno de colina ou montanha, onde as principais componentes são a subida vertical por km, percentagem na estrada e a extensão;

- *Cross-Country*: esta modalidade é semelhante ao TR por se passar também em superfícies sem pavimentação (não alcatroadas), mas difere deste por ter regras e guias específicos em termos de desenho dos trilhos de corrida, distância, critérios de competição, e fuga a obstáculos elevados, ao passo que o TR tem um carácter mais livre. As principais características do Cross-Country estão associadas à distância (tipicamente

entre 3 a 12 km), à largura do percurso (pelo menos de 6 metros) e no foco mais direcionado para competições orientadas para equipes;

- *Skyrunning*: neste tipo de corrida o fator chave é a altitude, pelo que todas as suas corridas são a uma altitude igual ou superior a 2000 metros, incluindo depois varias derivações consoante a distância e verticalidade;

- *Ultrarunning*: de acordo com os autores pode ser feita em terrenos como montanhas ou mesmo piso alcatroado (na totalidade, existindo até competições oficiais com essas características), e a sua componente principal é a distância superior à da maratona, de 42,195 Km;

- *Hashing*: nesta modalidade o tipo de piso pode ser pavimentado, se bem que existe uma preferência por terrenos com alguma vegetação e obstáculos. As corridas são constituídas por praticantes que são as *lebres* e outros que são os *cães de caça*, sendo o objetivo as *lebres* partirem primeiro e largarem rasto por um trilho que apenas elas conhecem, para que os *cães* sigam e descubram esse trilho, terminando quando as encontrarem (antes que estas cheguem à meta final).

Feita a descrição dos principais elementos contidos no conceito de TR, bem como o aspeto ambíguo que existe na sua definição, serão agora indicadas as suas principais componentes.

### 3.4- As características do *trail running*

#### 3.4.1- Os tipos de *trails* e sua classificação

Os tipos de *trails* que existem podem ser categorizados e classificados de diversas formas. Jung (2015) refere que um *trail* será um caminho não pavimentado que leva a algum sítio, podendo apresentar várias tipologias e terrenos, tais como: caminhos de terra; caminhos rochosos; caminhos pedregosos e musgosos; caminhos preenchidos por raízes; caminhos ou estradas de gravilha; estradas de terra; caminhos ferroviários convertidos em caminhos de terra; praias de areia, campos de relva.

Podem ainda acrescentar-se a inclusão de obstáculos como: neve; gelo; acumulações de detritos glaciais; passagens por cursos de água; troncos e raízes de árvores; lama; seixos e pedras; folhas; pântanos, entre outros (Chase e Hobbs, 2010). Todas estas variáveis, e particularmente a distância são critérios essenciais para a classificação dos *trails*.

Assim, e com base no que é mais aceite internacionalmente, a ATRP (2012) considera como forma de caracterização por distância duas tipologias, o *Trail* (que no máximo pode ir até à distância da maratona) e o *Trail Ultra* (que se situa acima da distância da maratona e não tem limite na sua extensão). Relativamente à classificação de *trail* esta divide-se da seguinte forma:

- Trail Curto (TC): *trails* até 21,0975Km (até à distância da meia maratona);
- Trail Longo (TL): *trails* de 21,0975Km até 42,195Km (podem ir da distância de meia maratona até à distancia da maratona).

Quanto ao *Trail Ultra*, e baseando-se nas classificações disponibilizadas pela ITRA no seu *website* oficial, a ATRP (2012) considera as seguintes divisões:

- Trail Ultra Médio (TU M): *trails* de 42Km a 69Km;
- Trail Ultra Longo (TU L): *trails* de 70Km a 99Km;
- Trail Ultra Extra Longo (TU XL): *trails* de 100Km ou mais.

Apesar de ter apenas como objetivo o teor informativo e não ter qualquer intervenção no sistema de pontuação dos Circuitos Nacionais de Trail, a ATRP (2012) propõem ainda a classificação dos *trails* por grau de dificuldade, por forma a prestar maior

quantidade de informação aos praticantes de TR. Assim, e com base em dois parâmetros fundamentalmente, a distância e o desnível positivo (representado em função da distância), a ATRP indica um cálculo com a fórmula *Rácio: (Desnível positivo acumulado / Distância em metros) x 100*, em que depois de se obter o resultado proveniente da fórmula, se irá classificar o mesmo através de uma escala de valores com graus associados, onde se o rácio obtido for:

- Até 3, representa o grau de dificuldade 1;
- Entre 3 e 5, representa o grau de dificuldade 2;
- Entre 5 e 7, o grau de dificuldade 3;
- Maior que 7, o grau de dificuldade mais elevado, o grau 4.

Na situação de se tratar de uma prova por etapas, a ATRP refere que o cálculo do grau de dificuldade obtém-se exatamente da mesma forma, tendo em conta o somatório do desnível positivo acumulado e da distância nas diversas etapas.

Por sua vez, Robillard (2014) sugere também outros critérios de classificação dos *trails*, como a sua componente técnica, dividindo-os por:

- Não técnicos, onde não se vão encontrar obstáculos no circuito e este pode ser realizado em corrida;
- Moderadamente técnicos, possuindo já alguns obstáculos é possível correr na maioria do percurso, porém ocasionalmente será necessário alterar para caminhada;
- Técnicos, tendo estes *trails* já alguns detritos e obstáculos significativos, sendo possível correr ocasionalmente, mas não a uma velocidade máxima e podem implicar escaladas em que seja necessário o uso das mãos;
- Extremamente técnicos, sendo percursos em que na maioria da sua extensão não é possível correr, pois apresentam obstáculos muito frequentes e perigosos e com possibilidade de escaladas significantes que impliquem o uso das mãos.

O mesmo autor propõe a categorização de *trails* em função do seu formato, podendo ser essencialmente de quatro formas:

- Linear: a corrida começa num lugar e acaba noutra (por norma é fornecido aos participantes um *shuttle* para o regresso ao início), não sendo habitualmente usado para corridas por tempo;

- Circular: corrida com forma circular em que o seu ponto de início e fim são os mesmos e que pode consistir numa série de *loops* repetindo-se sistematicamente o trajeto, este é o formato usado geralmente para corridas por tempo;

- Ida-e-volta: corrida que começa num ponto e vai até outro, sendo necessário depois voltar desse mesmo ponto até ao inicial;

- Corrida por etapas: corridas que decorrem por alguns dias, implicando correr certas distâncias fazendo paragem para repouso de modo a continuar outra parte do circuito no dia seguinte.

Para além destes formatos, Jhung (2015) acrescenta ainda os seguintes:

- Corrida de “revezamento” ou estafetas: corridas feitas por equipas de TR umas contra as outras, em que cada corredor corre uma parte ou partes do *trail*, trocando com seus companheiros de equipa;

- Corrida de obstáculos: corridas que variam em distância e os concorrentes tem de passar por obstáculos como fogueiras, arame farpado, ou água gelada, fazendo um percurso fora de estrada entre as obstruções;

- Corridas de burros: típicas de algumas vilas e regiões de montanha do Colorado, com um valor histórico acerca da história dos mineiros e dos seus companheiros, os burros. Neste tipo de corrida o participante tem como parceiro um burro, correndo contra outros participantes e seus burros, sendo que este pode conduzir ou ser conduzido pelo seu burro, mas não o pode montar;

- *Ride and tie*: corrida feita por equipas compostas por duas pessoas e um cavalo, tendo os três de chegar ao fim do percurso. Um dos corredores “corre” montado a cavalo e o outro a pé, o que chega a cavalo até um determinado ponto prende-o a uma árvore ou poste e continua a correr a pé. Por sua vez o que começou a correr chegado ao cavalo pode montá-lo e seguir, prendendo-o mais tarde para outro participante alcançar o cavalo, e por aí adiante;

- Festivais de *trail*: corridas de uma certa distância que coincidem com outras no mesmo dia, ou combinadas em festivais de fim de semana de *trail*, com a finalidade de ter uma oferta diversificada (várias distâncias) para vários públicos, incluindo aqueles abaixo dos 10 anos de idade;

- Corridas “destino”: um formato em que se escolhe uma corrida num local diferente e cuja finalidade principal aliada ao correr, é viajar e conhecer outros destinos.

Jhung (2015) refere ainda outras opções para quem quer competir e melhorar, mas não pretende inscrever-se em corridas oficiais, como o caso das provas realizadas nos E.U.A. designadas por “melhor tempo conhecido” (*Fastest Known time*), em que um atleta dá conhecimento a um determinado *website* reconhecido pelo registo de recordes, que irá realizar um *trail* específico com o objetivo de ultrapassar o recorde estabelecido e se tornar o novo melhor tempo, fazendo prova disso por via de fotos, tempos medidos, entre outras marcações. Igualmente popular é o uso de aplicações (*apps*) que podem ser instaladas nos dispositivos móveis pessoais e que promovem a competição virtual com outros participantes, permitindo a comparação de tempos e distâncias, assim como o contacto através de formas de comunicação como as redes sociais ou *chat*.

Apresentadas algumas das principais formas de classificação dos *trails*, é também importante referir a necessidade que a modalidade de TR pode implicar relativamente a equipamentos, técnicas e treinos, bem como boas práticas.

### **3.4.2- Equipamentos, treinos, técnicas e boas práticas**

Relativamente aos equipamentos necessários para praticar a modalidade de TR estes podem ser variados, pois derivam das características do local, condições meteorológicas, e necessidades do praticante. De uma forma genérica pode-se dizer que apesar de existirem diversos equipamentos especializados, para a sua prática o considerado fundamental é constituído por ténis, t-shirt e calções. Contudo, o uso de outros equipamentos desenhados para o efeito pode melhorar substancialmente não só a performance do praticante, bem como o conforto ao longo do percurso inteiro (Jhung, 2015).

Os tênis devem ser específicos para a modalidade, sendo diferentes de tênis de corrida de estrada, por terem mais rigidez para proteger os pés de choques contra obstáculos, maior aderência às superfícies e diminuir o atrito. Quanto ao vestuário, em determinadas situações poderá ser adequado levar camisola, casaco ou corta-vento, luvas, gorro e lenço para proteção de pescoço e cabeça (necessários especialmente com condições atmosféricas adversas). Para algumas corridas pode também ser necessário levar mochila (ajustável ao corpo para não perturbar a movimentação); recipiente para transporte de água (pequeno cantil, ou bolsas de água integrada na mochila) e alimentos nutritivos; polainas (para evitar que entrem pedras, lama, entre outros resíduos no calçado); bastões de caminhada (consoante o terreno podem aumentar o desempenho em termos de equilíbrio), e um pequeno *kit* básico de primeiros socorros (Pattillo, 2013).

Igualmente importantes são outros equipamentos que desempenham um papel fundamental na segurança, sendo que Galloway (2014) refere na sua obra alguns dos mais importantes como: um telemóvel (extremamente útil em caso de emergência); um mapa da área; bússola e ou GPS; lanterna; *spray* pimenta e inseticida (para defesa contra animais selvagens e insetos), e um bom protetor solar.

Para além das questões relativas aos equipamentos, e principalmente devido à extensão e dificuldade que alguns *trails* implicam, torna-se fundamental que o praticante faça uma preparação devida para ter o melhor desempenho nas provas, assim como evitar o máximo possível de lesões decorrentes de falta de preparação física. Diversos autores, (Chase e Hobbs, 2010; Barrios, 2003; Falcone, 2013; Merrill, 2011; Galloway, 2014), fornecem vários planos de treinos pré-competição, tal como programas de nutrição, para que os praticantes desta modalidade tenham maior sucesso na realização da atividade, podendo ser consultados nas suas obras e personalizados em função do que o praticante pretenda (tipo de terreno, extensão, distância, tempo para realizar a prova, desnível, etc). Estes planos e programas têm por objetivo a obtenção de dietas equilibradas e uma correta suplementação nutricional, assim como a execução de treinos de força, velocidade, resistência e equilíbrio, para maximizar o rendimento físico dos atletas. Destaca-se ainda a necessidade de realizar exercícios de aquecimento com um planeamento lógico antes das corridas, para prevenir lesões decorrentes da prática de TR.

Também de especial importância é a existência de técnicas recomendadas para assegurar maior segurança, rapidez e equilíbrio dos praticantes durante a corrida, das quais se destacam (Chase e Hobbs, 2010):

- Nas subidas para tentar manter uma caminhada constante e energética devem-se dar passadas mais curtas, manter uma boa postura (tem um efeito direto na respiração e também no alívio em caso de dor nas costas), e mediante a perda de muita energia e ritmo ao subir, deve-se alterar imediatamente de corrida para caminhada, mantendo um ritmo rápido, mas adequado ao nível de exaustão do praticante;

- Nas descidas deve-se manter também uma postura correta, evitando inclinar-se para trás, manter constantemente a atenção no caminho (focar-se no *trail* para tentar visualizar sempre possíveis obstáculos e características deste), encurtar a passada (ter atenção ao som provocado pelo impacto dos pés no chão, quanto maior mais probabilidades existem de se estar a causar dano e esforço nos quadríceps e nos joelhos). Deve-se procurar manter uma flutuação corporal constante (tentar manter o tronco numa posição minimamente estanque e permitir os outros membros fazerem apenas movimentos necessários e controlados) e fazer sempre curvas com ângulos de amplitude grande (permitem mais espaço de manobra);

- Assegurar uma boa técnica de queda. Tendo em conta as características desta atividade e dos terrenos onde é praticada, uma queda é um dos cenários a considerar como prováveis (especialmente em descidas), pelo que é fundamental saber como cair de modo a evitar lesões maiores. Exceto em terrenos rochosos, ou com obstáculos, parar a queda e enrolar-se sobre si mesmo, evitando paragens bruscas com utilização de mãos, procurando manter o corpo relaxado e flexível, protegendo a cabeça;

- Adequar a velocidade e força da passada na corrida em função do tipo de terreno onde se desenrola. Por exemplo, no caso de terrenos com lama saber manter a melhor postura e à semelhança das descidas, usar a mesma como forma de abrandar, entre outras;

- Tomar decisões rápidas acerca da maneira de evitar obstáculos (saltando, passando por cima, passando ao lado, etc.). Manter uma boa concentração no *trail* ajuda ainda a visualizar as suas características e obstáculos antecipadamente;

- Ter em conta os efeitos da altitude na performance, sabendo controlar o ritmo cardíaco, procurando manter uma respiração regular, o uso de bastões pode ser um

auxiliar importante. Assegurar antecipadamente uma boa aclimação é o mais determinante para um bom desempenho.

A prática responsável da modalidade é outro aspeto fulcral a ter em conta. A *etiqueta* do TR consiste num conjunto de normas de conduta quando se realiza a modalidade, das quais se destacam:

- Pesquisar sempre antes o trilho que se vai correr e planificá-lo para assegurar a minimização de impactos e evitar acesso a locais condicionados;
- Na realização de treinos, partir sempre acompanhado ou informar sempre alguém sobre onde, quando e duração da atividade;
- Dar prioridade a atletas (da modalidade ou de outras) que estejam a subir, sobre atletas que estejam a descer;
- Durante épocas de caça, usar um chapéu ou peça de vestuário laranja, para evitar confusão com animais selvagens;
- Reduzir os impactos, caminhado apenas pelos trilhos, não deixar lixo, afastar-se da vida selvagem, etc;
- Saber respeitar a dinâmica de corrida quando inserido num grupo (preferencialmente apenas grupos pequenos);
- Utilizar a cortesia para com outras pessoas no trilho, saudando com um “bom dia”, “obrigado”, ou avisando da sua passagem, consoante a situação em específico;
- Se correr acompanhado de um cão ou outro animal, verificar se necessita de caminhar com ele sobre trela, tê-lo sobre controlo vocal, e limpar resíduos que este possa deixar;
- Respeitar a cultura e as comunidades locais;
- Respeitar as restrições de acesso, seja em propriedades privadas seja em áreas protegidas;
- Procurar contribuir para a economia local.

### 3.5- O *trail running* e o ambiente

Tal como qualquer outra atividade ou desporto, o TR não é inócuo ao meio ambiente, especialmente quando os seus praticantes realizam *trails* não sinalizados ou devidamente balizados. Apesar de poder existir um claro intuito dos praticantes da atividade no sentido de respeitar e conservar o ambiente, fruindo ao máximo do meio natural, não deixa de ser também verdade que com o uso excessivo desses *trails* ocorrem impactos no meio ambiente ao redor dos mesmos. Não estando ainda largamente estudados esses impactos, é possível compará-los a impactos causados por outras atividades que apresentem semelhanças com esta.

Mediante este contexto, Lynn (2000) e Brown e Lynn (2003), falam de alguns dos principais efeitos e impactos, indicando principalmente: a erosão dos trilhos; compactação ou enlameamento excessivo do trilho e do terreno; o aumento da extensão dos trilhos e a sua ampliação; danos à vegetação; lixo; a criação de fogueiras e de “anéis” à sua volta que podem causar incêndios, e a perda do sentimento de *wilderness* que os praticantes de modalidades em meio natural normalmente procuram.

Este último conceito (*wilderness*) apesar de abstrato, define a necessidade dos caminhantes/atletas sentirem o contacto com a natureza, a imensidão, o lado selvagem e intocado, e outros, como a noção de risco, desafio, autonomia e espontaneidade. Lynn e Brown (2003) apoiam-se em quatro aspetos conceptuais que fazem parte do sentimento de *wilderness*: a solidão; o isolamento; a naturalidade, e o artificialismo, traduzido na ausência de impacto humano.

Como forma de minimizar estes impactos e manter o aspeto natural dos territórios de ação, Lynn (2000) propõe para cada um destes, formas de os minimizar:

- Relativamente à erosão dos trilhos, esta ocorre primariamente em função da sua localização, manutenção e *design*. Uma das formas possíveis para prevenir esta situação passa por tentar criar o trilho numa área que seja mais resistente à erosão, tentando minimizar o seu potencial de ocorrência. A erosão do trilho é geralmente mais grave em solos com texturas homogéneas e com falta de rochas, encostas íngremes e lugares onde drenagens e canais naturais de escoamento passam diretamente, ou litorais e margens de rios com solos húmidos ou com texturas finas;

- Para controlar o enlameamento excessivo as alternativas propostas passam por proteger os solos húmidos de passagens e pisadelas através do uso de engenharia no *trail*, como a criação de passadiços, elevar o *trail* através de enchimento de terra ou gravilha suportados por troncos ou rochas planas, o uso de bueiros e valas para facilitar a drenagem, ou até se preciso, realocar esse *trail* para solos secos. Muitos utilizadores de *trails* que se encontram enlameados optam por passar nas suas margens, porém esta solução pode causar problemas maiores, como a compactação do solo ou a remoção da vegetação circundante;

- A fim de evitar a extensão e alargamento dos trilhos podem-se usar medidas como: localizar os trilhos longe de prados e locais com probabilidade de enlameamento; incentivar os praticantes a ficar dentro dos limites do trilho, desencorajando ou proibindo o uso destes quando estiverem saturados de água, bem como desencorajando a criação de trilhos alternativos; desenhar circuitos com “pontos de viragem” mais distanciados ou limitar o trilho através de barreiras naturais como rocha ou vegetação para impedir a criação de atalhos, e desenvolver o *design* do trilho com base nos padrões de uso em função de destinos populares;

- Os danos causados na vegetação são melhor controlados através do fecho completo dos *trails* para recuperação durante um determinado período;

- Para controlar o problema dos resíduos de lixo e fogueiras bem como os “anéis” criados ao seu redor causados pelos utilizadores do trilho, são necessários programas educacionais, que desencorajem o enterramento do lixo e estimulem o respeito pelo meio ambiente. Outras medidas poderiam ser proibir o uso de garrafas e latas em certos territórios, contratar funcionários para fazer recolha de lixo nesses espaços, proibir ou desencorajar a criação de fogueiras, e criar espaços adequados onde os praticantes possam fazer fogueiras e largar os seus resíduos.

De forma esquematizada, estas medidas têm por objetivo a criação de um sistema de educação e consciencialização acerca do meio ambiente e da prática de atividades nos mesmos, usando políticas de sustentabilidade, assim como respeitar as suas componentes mais importantes, como por exemplo, a sua capacidade de carga. Não obstante, deve-se referir que tal como outras atividades que ocorrem em meio natural, se forem respeitados os limites de carga dos territórios de ação e forem tomadas as medidas necessárias à

minimização de impactos negativos, estas podem refletir-se positivamente para a preservação natural dos territórios e para as comunidades locais, como se poderá constatar posteriormente com exemplos obtidos pela prática de TR.

### **3.6- Algumas estatísticas acerca de *trail running***

Como já referido anteriormente, o TR é uma modalidade em franco crescimento, mas ainda com poucos estudos acerca desta modalidade. Entre estes destaca-se o relatório sobre TR elaborado pela The Outdoor Foundation, em 2010, no qual se confirma a exposição gradual que esta atividade tem tido ao longo dos últimos anos.

Também na sua obra, Schmidt (2013) dá nota deste interesse progressivo referindo que o TR se tem expandido ao longo das últimas duas décadas, quer na sua vertente competitiva quer na vertente recreativa.

Uma vez que ainda não existem muitos estudos científicos que demonstrem a expansão que esta modalidade tem tido, torna-se mais fácil demonstrar esta taxa de crescimento analisando o número de participantes em algumas das diversas corridas existentes de TR, ao longo dos anos. Utilizando este tipo de dados secundários como instrumento de medida, Schmidt (2013) obteve na sua obra algumas conclusões interessantes que comprovam o desenvolvimento da modalidade. A título de exemplo menciona o caso da *Western States Endurance Race*, uma corrida de TR que em 1977 contava com 14 participantes, e dois anos depois, teve de ser estabelecido um padrão e limite de qualificação por forma a conter a procura que atingiu 400 participantes em 2005. Como este evento existem outros que o autor refere, como a *The Dipsea Race*, uma corrida iniciada no ano de 1905 com 100 participantes, e atualmente na sua 103ª edição, tendo sido colocado um limite de participantes em 1977 que está estabelecido neste momento em 1500 participantes, ou ainda, a *The Ultra-Trail of Mont Blanc*, um TU XL originalmente de 155 Km, iniciado em 2003 e cujo limite de participação de 2300 praticantes foi atingido 5 anos depois.

Na figura 2 podemos também verificar através de dados recolhidos no relatório elaborado pela The Outdoor Foundation (2010), a taxa de participantes que experimentaram pela primeira vez TR, no ano de 2009. De um total de 4,8 milhões de

participantes contabilizados, cerca de 13,1% referiu estar a experimentar um primeiro contacto com a modalidade. Apesar destes dados contemplarem apenas a realidade dos praticantes de TR americanos, espelham a existência de uma forte adesão à prática de TR.

## First Time Participants

All Americans, Ages 6+, 2009

13.1% of trail runners tried the sport for the first time in 2009

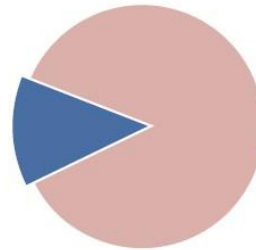


Figura 2: Participação em TR pela 1ª vez em 2009

(The Outdoor Foundation, 2010).

Fazendo um paralelismo entre o TR e o *Fell Running*, como anteriormente indicado atividades estas com bastantes semelhanças, Chase e Hobbs (2010) mencionam para exemplificar o crescimento da modalidade o caso da associação Fell Running Association, que tinha como objetivo representar e cuidar das necessidades dos praticantes de corridas em ambiente de montanha/colina, começando inicialmente por distribuir um calendário de eventos de corrida que contava em 1970 com aproximadamente 40 eventos, e já no ano de 2009, com mais de 500. Os autores sublinham inclusive que nos E.U.A. a crescente popularidade do TR faz com que exista uma oferta bastante diversificada, com opções para todos os segmentos de praticantes.

Relativamente ao mercado nacional e de acordo com informação estatística recolhida acerca do número de participações em provas oficiais no intervalo de tempo entre 2011 e 2013, é possível inferir que também em Portugal a realidade é semelhante, refletindo-se um acréscimo no número de participações ao longo destes 3 anos, e um decréscimo nos participantes de TR que referiam não ter participado em provas oficiais no decorrer destes mesmos anos (Santiago, 2014).

### 3.7- Síntese

É difícil referir de forma precisa onde se iniciou a modalidade de TR e como se originou. Contudo a maioria dos relatos e dados relacionados com a sua forma mais primordial apontam para o Reino Unido, sendo que o seu formato mais atual, resulta de uma mistura de contextos nos quais decorre a sua prática, como no Reino Unido, na Europa continental, América, entre outros (Chase e Hobbs, 2010).

Do mesmo modo, não é possível referir uma definição universal e concisa do que é o TR, pois é bastante variável em relação aos diferentes territórios onde é implementado. Apesar desta heterogeneidade existem algumas componentes que são comuns a todas as definições de TR existentes, como o facto de se caracterizar como uma corrida pedestre que se deve realizar maioritariamente em ambiente natural, permitindo ao praticante a fruição e contacto diretos com a natureza (Barrios, 2003). Uma vez que este trabalho de investigação se foca na realidade nacional, a definição mais adequada a ter em conta será a disponibilizada pela ATRP (2012) que contempla resumidamente a modalidade como uma corrida pedonal num ambiente de natureza em semi ou autossuficiência, cujo trajeto máximo alcatroado não pode exceder 10% do total do percurso, devendo este estar devidamente balizado.

No que respeita a caracterização dos *trails* estes podem ter extensão muito variável e passam-se em diversos tipos de terreno e ambiente, como montanha; deserto; praia; neve; caminhos rochosos; ribeiros, entre outros (Jhung, 2015; Chase e Hobbs, 2010). Já quanto à sua classificação e tal como no caso da sua definição, os *trails* podem ser classificados de diversas maneiras, em função do que é proposto e aceite enquanto TR nos destinos onde ocorre. A ATRP (2012) opta pela sua classificação oficial para fins competitivos com base na sua distância, referindo as cinco tipologias, e uma classificação complementar com teor informativo, por grau de dificuldade numa escala de valores de 1 a 4.

Este desporto pode ser praticado com recurso a equipamentos mínimos, porém, para que o praticante possa usufruir deste de forma mais segura e confortável, poderá sempre encontrar diversos tipos de equipamentos, técnicas, práticas, e planos alimentares que devem ser adequados às necessidades de cada um e do *trail* que vão realizar.

Semelhante a qualquer outra atividade que se passe em meio natural, esta não é inócua para com os territórios de ação, pelo que os efeitos que da sua prática podem decorrer devem ser previstos e planificados, de modo a ter um controle máximo sobre os mesmos e reduzir o seu impacto no ambiente. Tendo isto em conta, é possível que se devidamente organizada e planificada, esta atividade tenha também efeitos positivos face à preservação da natureza e das comunidades locais.

O TR é ainda uma modalidade que tem vindo a crescer e ganhar popularidade ao longo dos anos, apesar de não existirem até ao momento muitos estudos e literatura sobre este. A sua expansão é facilmente verificada através de dados estatísticos secundários como o número de participantes em corridas de TR ao longo dos anos, facto comprovado por vários autores (Schmidt, 2013; Chase e Hobbs, 2010; Santiago, 2014; The Outdoor Foundation, 2010).



## **4. Metodologia**

### **4.1- Introdução**

Neste capítulo é apresentada a metodologia seguida neste trabalho de investigação. Para além de se descrever todas as etapas que envolvem o modelo conceptual e os instrumentos de observação, serão ainda justificadas as escolhas tomadas e mencionados os objetivos a cumprir através das ferramentas selecionadas, bem como a quem se aplicam, e o processo de elaboração do instrumento de medida.

### **4.2- Modelo conceptual de investigação**

Após a realização da revisão literária acerca das diversas temáticas associadas ao objeto de estudo torna-se fundamental realizar a parte operacional da pesquisa, a investigação empírica. Com recurso a uma metodologia dedutiva e para que se possa estudar o TR enquanto produto turístico, este deverá ser decomposto nalgumas das suas principais componentes mais complexas, como a vertente da procura, da oferta, e a de produto turístico.

Considerando estas vertentes, para além do recurso a dados secundários para as descrever, foi escolhido como instrumento de medida o uso de um questionário, destinado a ser aplicado aos praticantes de TR. Esta opção acaba por ser implementada principalmente a nível da procura. Porém, através desta ferramenta serão também obtidos dados fundamentais à investigação no que respeita à oferta e como esta é percecionada pelos praticantes de TR, bem como acerca do TR enquanto produto turístico, e à valorização que os atletas atribuem aos destinos em que se realiza a atividade. Apesar de dirigido apenas aos desportistas da modalidade, o questionário visa assim auferir conclusões aplicáveis a outros *stakeholders*.

A seleção de um questionário, um instrumento usado na observação indireta e numa ótica maioritariamente quantitativa (Quivy e Campenhoudt, 2005), é justificável pelo facto de se procurar recolher um vasto número de respostas, tendo como objetivo principal obter uma caracterização o mais fiel possível sobre os praticantes desta modalidade, no que concerne as suas preferências em relação a elementos geográficos, destinos e fatores organizacionais que mais valorizam na realização de uma prova.

De modo complementar, e como já mencionado acima, no caso da procura serão ainda usados dados secundários relativos a estatísticas sobre provas já decorridas e respetiva taxa de crescimento da procura, o que conjuntamente com os dados a recolher, visa a obtenção de resultados mais completos e fidedignos. Seguindo uma lógica semelhante, no caso da oferta será feito um levantamento de empresas que operam no sector do TR, os principais circuitos que existem em Portugal para a realização de provas, e a forma de comercialização da modalidade, ou modelo de negócios, que poderá ser posteriormente comparado aos dados obtidos através do instrumento de medida selecionado. Esta comparação será simultaneamente proveitosa para perceber e delinear novas tendências de modelos de negócio que possam emergir.

No caso do TR enquanto produto turístico serão analisados dois casos de estudo acerca de regiões em que foram implementadas atividades de TR, e os impactos que estas tiveram localmente. Mais concretamente, serão investigados os efeitos que tiveram para os destinos e comunidades locais as provas Azores Trail Run (ATR), nos Açores, e Madeira Island Ultra Trail (MIUT), na Madeira.

Apresentados os procedimentos a realizar, será agora feita uma análise descritiva do questionário a realizar, da sua estrutura e conteúdos, bem como dos objetivos que pretende atingir.

## **4.3- O questionário**

### **4.3.1- Definição do universo e da amostra**

Relativamente ao universo de indivíduos que se pretende ilustrar por meio do questionário, e como anteriormente mencionado, este diz respeito a todos os praticantes de TR em Portugal, pretendendo-se, portanto, caracterizá-lo sob diversas vertentes, nomeadamente preferências geográficas, organizacionais, e características sociodemográficas. Apesar de existirem outros *stakeholders* inerentes à modalidade, esta escolha é fundamentada pela especificidade que este estudo implica, sendo que com os dados obtidos espera-se ser também possível tirar conclusões como a valorização que dão aos destinos, a forma como a oferta se ajusta às suas necessidades, entre outras.

Uma vez que para fins estatísticos se considera o universo ou a população como o conjunto de todos os indivíduos existentes sobre o qual determinado estudo recai (Quivy e Campenhoudt, 2005), neste caso particular torna-se impossível conhecer a quantidade exata de atletas que praticam esta modalidade, por diversas razões. A título de exemplo pode-se indicar o facto de alguns dos praticantes não fazerem parte de qualquer tipo de associação ou entidade, o que faz com que não exista qualquer registo dos mesmos, dificuldades em obter por parte dessas organizações informações acerca do número de praticantes que possuem, entre outras.

Em função desta situação e para que se possa ter uma amostra representativa da população, esta última será estimada entre cerca de 10.000 a 100.000 atletas praticantes de TR em Portugal. Para garantir um intervalo de confiança de 95% e uma margem de erro de 5%, foi necessário assegurar um número de constituintes da amostra 383 elementos (Netquest, 2015). Estes foram selecionados de forma totalmente aleatória, com a única condição de serem praticantes de TR, independentemente do seu distrito de residência, idade, género, ou outras características. Mais adiante será referido como o questionário será aplicado para que se possa obter uma amostra o mais fidedigna possível do universo.

### 4.3.2- Desenho do questionário

Antes de se proceder à decisão de construir um instrumento de medida foram tidos em conta outros estudos e respetivas ferramentas de pesquisa já desenvolvidas. Por entre estes destacam-se alguns, principalmente por terem feito recurso a questionários e visarem atingir parte dos objetivos em comum com o pretendido, como o caso do estudo realizado pela The Outdoor Foundation (2010), por Getz e McConnel (2014), ou Santiago (2014). Contudo, nenhum destes apresentou instrumentos de medida cuja construção seria totalmente adequada para concretizar os objetivos propostos por esta investigação, razão essa pela qual se optou por construir um questionário próprio para o efeito, embora tendo em conta as dimensões e várias questões apresentadas nos instrumentos de medida desses estudos.

O questionário desenvolvido (anexo 2) para o estudo é composto por trinta questões, abrangendo cerca de oitenta variáveis, que foram elaboradas a partir dos objetivos estabelecidos e de um conjunto de dimensões (sessões de análise) que se consideraram mais adequadas para agrupar as questões.

Quanto à sua temática (sessões de análise) podemos encontrar essencialmente tópicos de âmbito sociodemográfico, perguntas acerca da prática individual da modalidade, motivações associadas, preferências geográficas, preferências organizacionais e sobre os destinos onde realizam provas. Assim, foram consideradas três sessões principais: (i) a da procura, composta pelos praticantes da modalidade, os seus perfis e interesses; (ii) a da oferta, que engloba as empresas que oferecem a modalidade, o modelo de negócios ou a forma como a comercializam, os *trails* nacionais existentes; (iii) a do TR enquanto produto turístico, sendo necessário analisar o impacto e contributo que tem para as regiões onde é implementada esta atividade.

Relativamente ao tipo de respostas que as perguntas permitem recolher estas são maioritariamente de carácter fechado (só permitem respostas escolhidas mediante um conjunto de opções fornecido ao inquirido), o que permite uma clara e rápida interpretação das mesmas, bem como uma fácil codificação e análise estatística. Ao longo do questionário encontram-se dez questões de resposta fechada de resposta única, três de resposta fechada dicotómica (apenas permite uma de duas opções de resposta), cinco de resposta fechada múltipla e oito também fechadas de escala de resposta (classificam por

grau de importância determinados elementos). Para além destas, existe ainda uma questão de resposta semifechada (disponibiliza opções únicas ou uma alternativa de resposta aberta) e três de resposta aberta, permitindo aos inquiridos nesses casos específicos fornecer dados mais detalhados e ricos em informação. Todas as questões são de resposta obrigatória, excetuando a questão sete, que questiona o rendimento mensal dos inquiridos, tendo sido colocada como não obrigatória por ser uma pergunta de informação que poderá ser considerada sensível para alguns dos respondentes.

As trinta questões que abrangem as oitenta variáveis são exclusivamente de três tipos: qualitativas nominais, qualitativas ordinais e quantitativas discretas.

Em quinze das questões localizam-se sessenta e cinco variáveis de teor qualitativo ordinal, com escala ordinal, em catorze questões também catorze variáveis qualitativas nominais de escala nominal, e por fim, numa questão apenas uma variável quantitativa discreta, com escala de razão. No quadro 2, é mencionada de forma esquematizada todo este modelo e subdivisão da construção do questionário.

Foram consideradas duas versões, sendo que numa delas terá duas questões adicionais, formando as trinta questões, e noutra apenas vinte e oito. A escolha de duas versões do questionário é justificada pela forma como vai ser aplicado, pelo que no próximo ponto será também explicada a diferença entre ambas e o porquê da sua escolha.

O processo de construção do questionário passou por três fases de validação:

- Pelos orientadores (N=2), com uma forte interação, recorrendo a várias reuniões e versões que foram sucessivamente melhoradas;
- Consulta de dois especialistas em TR, que esclareceram algumas questões e analisaram o questionário, apresentando alguns contributos. Procurou-se perceber se as informações pedidas seriam úteis e se existiam outras complementares que poderiam também ser colocadas, e se a estrutura com que se apresentavam os diversos temas faria sentido;
- Aplicação de um pré-teste deste instrumento, a cinco atletas da modalidade. Nenhum dos inquiridos apontou dificuldades significativas no seu preenchimento ou compreensão, sendo que, o tempo médio que demoraram a preencher o questionário rondou entre dez e quinze minutos.

Quadro 2: Desenho da construção do questionário

Questão	Tipo de resposta	Nº de variáveis	Tipos de variável
1- Género	Fechada, dicotómica	1	Qualitativa nominal, escala nominal
2- Idade (em anos)	Aberta	1	Quantitativa discreta, escala razão
3- Nacionalidade	Semifechada	1	Qualitativa nominal, escala nominal
4- Distrito de residência	Fechada, única	1	Qualitativa nominal, escala nominal
5- Habilitações literárias	Fechada, única	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
6- Condição profissional	Fechada, única	1	Qualitativa nominal, escala nominal
7- Rendimento mensal	Fechada, única	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
8- Há quantos anos pratica TR	Fechada, única	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
9- TR é a principal atividade desportiva que pratica	Fechada, dicotómica	1	Qualitativa nominal, escala nominal
10- Principal atividade que pratica	Aberta	1	Qualitativa nominal, escala nominal
11- Tem interesse em provas de TR**	Fechada, dicotómica	1	Qualitativa nominal, escala nominal
12- Porque não tem interesse em provas**	Aberta	1	Qualitativa nominal, escala nominal
13- Regularidade com que participa em provas	Fechada, única	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
14- Motivações para realizar provas	Fechada, escala de resposta	6	Qualitativa ordinal, escala ordinal
15- Permanência na região da prova para praticar turismo	Fechada, única	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
16- Fatores valorizados na escolha de provas	Fechada, escala de resposta	18	Qualitativa ordinal, escala ordinal
17- Como encontra provas de TR (meios de divulgação)	Fechada, múltipla	1	Qualitativa nominal, escala nominal
18- Aspetos relevantes no destino	Fechada, escala de resposta	11	Qualitativa ordinal, escala ordinal
19- Âmbito geográfico preferencial para realizar provas	Fechada, única	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
20- Preferência por tipo de terreno / caminho	Fechada, múltipla	1	Qualitativa nominal, escala nominal
21- Preferência por tipo de ambiente / paisagem	Fechada, múltipla	1	Qualitativa nominal, escala nominal
22- Preferência na extensão do trail	Fechada, escala de resposta	7	Qualitativa ordinal, escala ordinal
23- Importância do desnível	Fechada, escala de resposta	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
24- Preferência na dificuldade	Fechada, múltipla	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal
25- Desenho do trail preferido	Fechada, múltipla	1	Qualitativa nominal, escala nominal
26- Preferência de trail diurno, noturno ou misto	Fechada, única	1	Qualitativa nominal, escala nominal
27- Custos de inscrição na prova	Fechada, escala de resposta	7	Qualitativa ordinal, escala ordinal
28- Custos globais com a prova	Fechada, escala de resposta	7	Qualitativa ordinal, escala ordinal
29- Preferência por participação individual ou em equipa	Fechada, única	1	Qualitativa nominal, escala nominal
30- Inclusão de medida ambiental	Fechada, escala de resposta	1	Qualitativa ordinal, escala ordinal

\*\* - Questões exclusivas na versão *online* do inquérito

### **4.3.3- Aplicação do questionário**

Validado o questionário este foi aplicado aleatoriamente a praticantes de TR, independentemente de fatores como género, idade, localidade, ou outros. Optou-se por aplicar o questionário seguindo duas formas, uma será via *online*, recorrendo-se para tal à plataforma Google Forms, e outra em papel aplicado presencialmente em provas de TR. Esta escolha justifica-se para se garantir maior diversidade da amostra garantindo que esta seja o mais fidedigna possível à população de praticantes de TR. Assim, decidiu-se por complementar a recolha via *online* por inquirição presencial junto de atletas que participam em provas.

Por esta mesma razão as duas versões do questionário diferem ligeiramente, tendo o questionário *online* duas questões adicionais, a questão onze e doze, onde se procura na primeira saber se o inquirido tem ou não interesse em participar em provas de TR, e na segunda caso não o tenha o porquê. No questionário presencial estas duas questões não se colocam pois sendo este aplicado em provas de TR, está garantido que o praticante tem interesse em realizar provas.

### **4.4- Síntese**

Os procedimentos metodológicos que envolvem este trabalho de investigação apoiam-se parcialmente no recurso a revisão bibliográfica e a dados secundários, porém também à obtenção de dados primários que iram ser recolhidos através do uso de um instrumento de medida.

Em função das necessidades deste estudo o instrumento de medida selecionado para obter os dados primários foi um questionário, uma ferramenta de observação indireta e de carácter quantitativo, que será aplicado aos praticantes de TR, portanto à vertente da procura. Apesar de se aplicar apenas aos atletas de TR e tendo como principal objetivo os elementos geográficos e organizacionais preferidos pelos mesmos, os dados a obter visam recolher informações para as outras áreas a estudar, por permitirem dar uma visão de como a oferta se adequa, ou pode adequar, ao que é pretendido pelos praticantes, e a valorização que estes atribuem aos destinos em que realizam provas.

A estrutura do questionário é composta por trinta questões, podendo estas serem segmentadas por temáticas, tipos de resposta e tipos de variáveis. Maioritariamente as

perguntas permitem respostas fechadas, tendo sido contabilizadas ao longo do inquérito um total de oitenta variáveis, das quais sessenta e cinco de teor qualitativo ordinal, com escala ordinal.

Terminando, esta ferramenta foi validada recorrendo a investigadores (N=2), atletas especialistas de TR (N=2) e elaborado um pré-teste (N=5).

Para obter uma amostra representativa do universo desejado, o questionário foi difundido via *online* e aplicado também presencialmente em provas de TR.

## **5. *Trail running* como potencial turístico**

### **5.1- Introdução**

Tendo sido já realizada uma revisão literária sobre os diversos temas que englobam a investigação, e indicada a metodologia a seguir, serão agora revistos os aspetos da pesquisa mais operacionais por intermédio deste capítulo.

Dos pontos a desenvolver destacam-se a procura de TR e perfil dos praticantes, a oferta e forma como é dirigida, e o TR enquanto produto turístico e os seus impactos e contributos nos destinos.

Os resultados obtidos através dos questionários aplicados serão também aqui apresentados e relacionados com os diversos temas que irão ser abordados, bem como complementados com os resultados de outros estudos já desenvolvidos.

Para além do recurso a esta ferramenta será feito o levantamento das principais empresas a operar na área do TR, bem como os principais trails nacionais existentes e os modelos de comercialização da modalidade.

Terminando, e para melhor compreender os efeitos que o TR pode desencadear enquanto produto turístico, serão analisados dois casos específicos de provas nacionais concebidas, tal como os seus contributos e evolução ao longo dos anos face à região em que foram implementadas.

### **5.2- A procura de *Trail Running***

#### **5.2.1- O crescimento da procura de *Trail Running***

Tal como já referido anteriormente, a procura por atividades de TR tem vindo a aumentar ao longo dos últimos anos. Para além dos exemplos que já tinham sido apresentados, como o caso das provas *Western States Endurance Race*, *The Dipsea Race*, ou o *Ultra-Trail of Mont Blanc*, onde o número de participantes se tornou exponencialmente maior desde a estreia dessas provas (Schmidt, 2013), têm surgido outras investigações que confirmam o aumento da procura por este tipo de atividades.

Tendo em conta o estudo também já mencionado da The Outdoor Foundation (2010), onde no seu relatório dava nota de 13,1% dos atletas inquiridos estarem a

experimental a modalidade pela primeira vez em 2009, a mesma entidade realiza anualmente um reporte sobre as diversas atividades de ar-livre nos E.U.A., com a finalidade de ilustrar a população desse país. No relatório que realizaram sobre o ano de 2015 destacam mais uma vez o TR como uma das atividades que tem apresentado maior crescimento, ocupando numa ótica de três anos (2012 a 2015) a quinta posição no *ranking*, com uma taxa de crescimento da participação em 11%, por entre outras atividades de ar-livre (The Outdoor Foundation, 2016). Na figura 3 pode-se visualizar exatamente essa comparação na taxa de crescimento, em função das outras atividades.

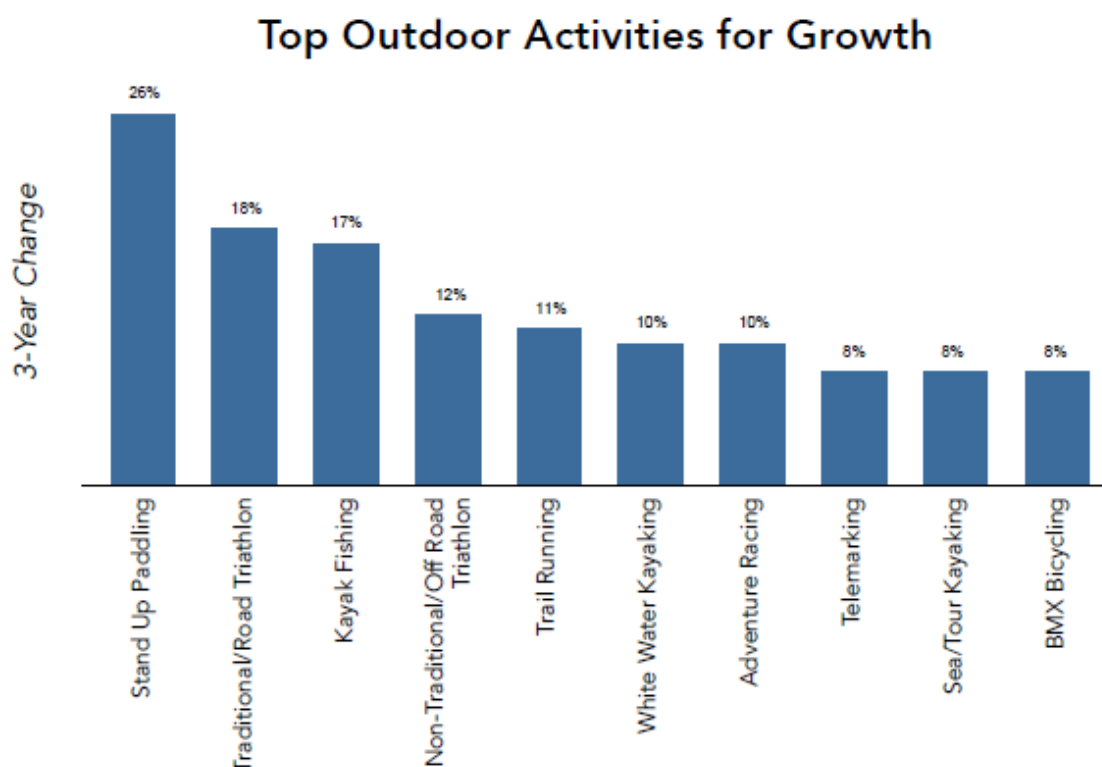


Figura 3: Atividades de ar-livre com maior crescimento de 2012 a 2015

(Fonte: The Outdoor Foundation, 2016)

Ainda no mesmo relatório esta entidade apresenta de forma cronológica o número de participantes nas diversas atividades desde 2006 até 2015, e mais uma vez o TR é uma das modalidades que se destaca positivamente, sendo que se em 2006 contava com 4,558 milhões de participantes, em 2015 esse número extrapolou para perto do dobro, com 8,139 milhões de participantes (Quadro 3).

Ages 6+		Outdoor Participation by Activity									
** All participation numbers in this table are in the thousands (000).											
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	3-Year Change
Trail Running	4,558	4,216	4,857	4,833	5,136	5,610	6,003	6,792	7,531	8,139	10.7%

Quadro 3: Participantes em TR de 2006 a 2015

(Fonte: The Outdoor Foundation, 2016)

Os dados do quadro 3 permitem verificar tendencialmente crescimento do número de participações neste tipo de atividade de forma continuada desde o ano de 2010.

De forma semelhante, e como indicado no terceiro capítulo, o caso nacional parece seguir contornos semelhantes. Segundo o estudo de Santiago (2014) ao longo dos anos de 2011 até 2013 existiu um aumento gradual do número de participantes em provas, informação confirmada por um artigo disponibilizado *online* pelo jornal Público, que refere a fundação da ATRP em novembro de 2012 e um crescimento significativo dos associados, de 900 atletas no final de 2013 passando para 1500, em maio de 2014 (Pires, 2014). Para além disto, o mesmo artigo refere que não só os atletas da ATRP aumentaram, como o número de provas realizadas em Portugal triplicou entre 2008 e 2013.

## 5.2.2- Perfil e preferências dos praticantes

Para que se possa realizar a caracterização do perfil dos praticantes de TR no âmbito nacional, serão agora apresentados e analisados os resultados obtidos no questionário desenvolvido no âmbito desta dissertação. De uma totalidade de 408 questionários realizados foram validados 402, dos quais 334 foram obtidos via *online*, tendo estes sido distribuídos essencialmente por grupos de discussão sobre o tema, existentes em redes sociais, e 68 aplicados presencialmente em provas de TR. Deste modo, a amostra obtida assegura uma margem de erro inferior a 5% (foi definido como mínimo para tal 383 casos).

Quanto aos respondentes, estes distribuíram-se por 101 do género feminino (25,12%) e 301 do género masculino (74,88%), o que denota uma maioria de praticantes deste último género (Figura 4).

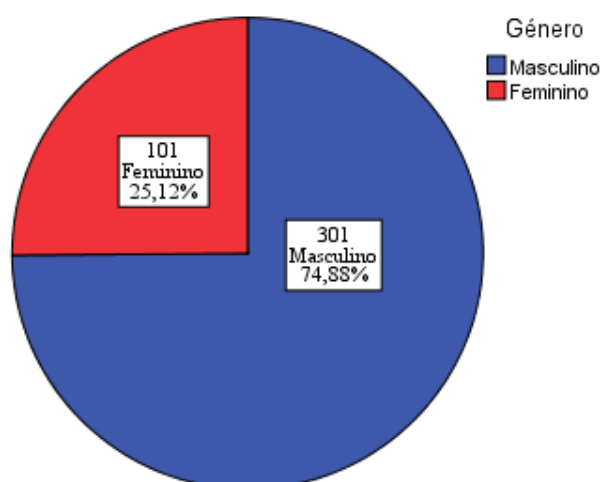


Figura 4: Gênero dos inquiridos

Comparativamente a outros estudos no que concerne esta variável, verifica-se também nestes uma participação mais ativa por parte dos homens, como é o caso do reporte feito pela The Outdoor Foundation (2010), onde apesar de uma diferença menor, 63,5% dos elementos estudados representavam o gênero masculino e 36,5% o feminino. Seguindo contornos semelhantes, um estudo realizado a nível nacional (Santiago, 2014) demonstra esta situação, onde 89% dos inquiridos praticantes da modalidade eram do gênero masculino, face a 11% do gênero feminino. Apesar disso, e tendo por base que este último estudo mencionado foi elaborado em 2014, verifica-se uma diferença entre gêneros substancialmente menor nesta análise, o que poderá demonstrar que o número de mulheres praticantes de TR tem vindo a crescer gradualmente.

Relativamente à idade da amostra, a média dos inquiridos situa-se nos 38 anos, sendo que se compararmos a média diferenciada entre o sexo feminino e masculino obtêm-se valores ligeiramente diferentes, de 39 e 38 anos respetivamente (Quadro 4).

Gênero	Idade		
	Média	N	Desvio Padrão
Masculino	38,53	301	8,346
Feminino	38,33	101	7,299
Total	38,48	402	8,087

Quadro 4: Média dos inquiridos por gênero e total

Para que se possa fazer um paralelismo com outros estudos e interpretar de forma mais rápida a variável idade, esta foi ainda recodificada por classes. Assim, e seguindo a regra de Sturges foi definido como número de classes 10, cada uma com uma amplitude

de 5, o que resultou no seguinte conjunto: [15,20[; [20,25[; [25,30[; [30,35[; [35,40[; [40,45[; [45,50[; [50,55[; [55,60[; [60,65[.

A faixa etária onde maior número de indivíduos da amostra se regista é a dos 35 aos 40 anos, e 68% dos indivíduos encontram-se nas faixas etárias entre os 30 e os 45 anos (Figura 5).

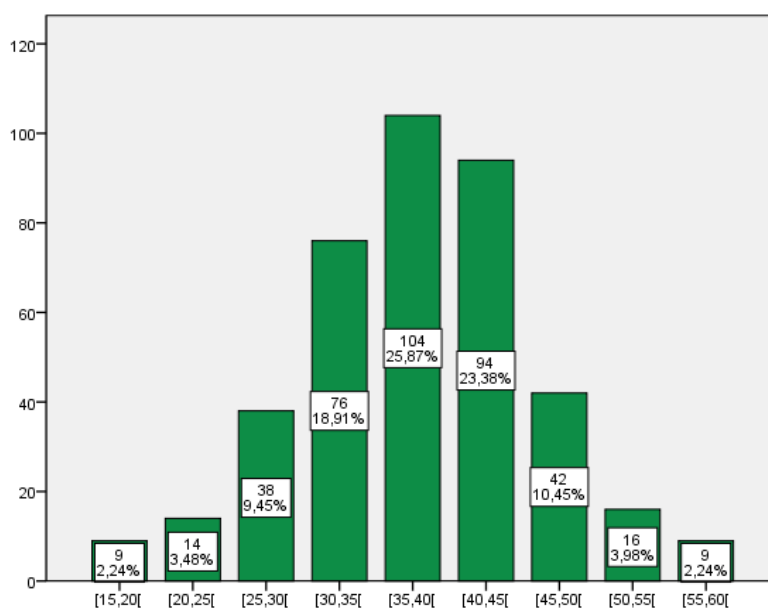


Figura 5: Variável idade em classes

De acordo com o relatório sobre TR elaborado em 2010 (The Outdoor Foundation, 2010), e referente à população americana, existem neste estudo algumas semelhanças com os resultados obtidos, uma vez que na maioria desta amostra e numa divisão em 5 classes, a faixa etária mais predominante de praticantes da modalidade é representada pela classe dos 25 aos 44 anos (48,9%), seguida da classe dos 18 aos 24 anos (20,8%), e posteriormente pela classe dos maiores ou iguais a 45 anos (20%). Já no caso da pesquisa elaborada por Santiago (2014) existe ainda uma maior semelhança acerca da idade da maioria dos atletas de TR, sendo referido neste estudo que se inseriam sobretudo entre os 33 e 48 anos.

Quanto à nacionalidade 394 dos respondentes (98%) eram portugueses, face a 8 de nacionalidade espanhola (2%).

No que concerne ao distrito de residência, foram obtidos os seguintes resultados: 91 (22,6%) dos elementos da amostra residiam no distrito de Lisboa; 62 (15,4%) no Porto; 60 (14,9%) na Região Autónoma da Madeira; 34 (8,5%) em Setúbal; 20 (5%) em Leiria; 19 (4,7%) em Braga; 16 (4%) em Santarém; 15 (3,7%) em Portalegre; 13 (3,2%) na Região Autónoma dos Açores; 11 (2,7%) em Aveiro; 10 (2,5%) em Coimbra; 9 (2,2%) em Évora e Faro; 6 (1,5%) em Castelo Branco; 5 (1,2%) na Guarda; 4 (1%) em Viana do Castelo; 3 (0,7%) em Vila Real e Viseu; 1 (0,2%) em Beja e Bragança, e para terminar, 10 (2,5%) residentes no estrangeiro, dos quais 8 de nacionalidade espanhola, como mencionado anteriormente.

A figura 6 permite verificar a distribuição dos respondentes por distritos de residência, com predominância dos distritos de Lisboa, do Porto, e da Região Autónoma da Madeira.

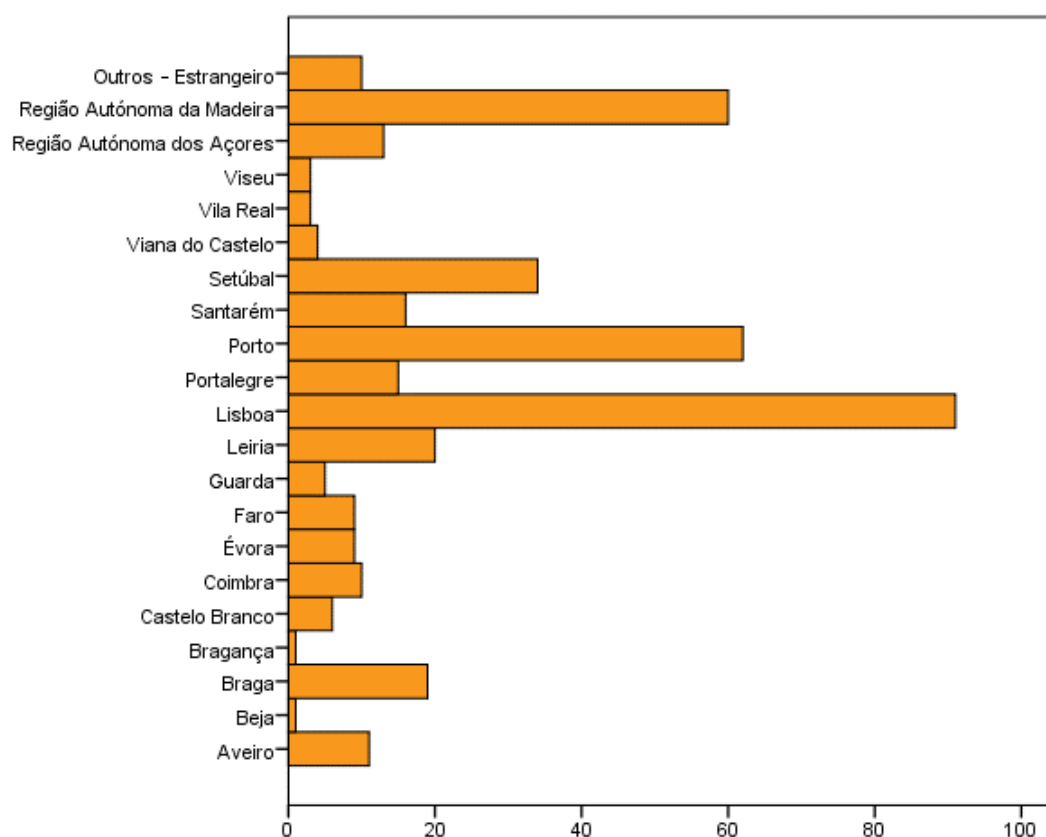


Figura 6: Distritos de residência dos inquiridos

No trabalho de investigação de Santiago (2014) destacam-se simultaneamente como principais distritos de residência dos atletas de TR os dois maiores centros urbanos, Lisboa com 133 elementos da amostra, o distrito do Porto com 85, e posteriormente 39 igualmente em Leiria, Setúbal e a Região Autónoma da Madeira, seguindo-se depois de modo gradual os outros distritos.

Ao serem questionados nesta investigação acerca das suas habilitações literárias, 247 (61,4%) dos indivíduos referiram ter o ensino superior, 145 (36,1%) o ensino secundário, e 10 (2,5%) o ensino básico, o que mostra uma prevalência a nível do ensino superior.

Na questão da condição profissional os resultados recolhidos dão nota de uma maioria de trabalhadores por conta de outrem (78,4%), seguidos dos trabalhadores por conta própria (11,4%), dos desempregados (5,5%), dos estudantes (3%), e por fim, dos trabalhadores-estudantes (1,2%) e dos aposentados (0,5%).

Por se tratar de uma questão sensível para alguns, os rendimentos mensais foram mantidos enquanto uma questão não obrigatória, e do universo amostral apenas 398 elementos optaram por responder à mesma. Como se pode constatar por meio da figura 7, as classes de rendimentos predominantes são a de “1000€ a 2000€” com 50,8% dos inquiridos e a de “inferior a 1000€” com 37,7%.

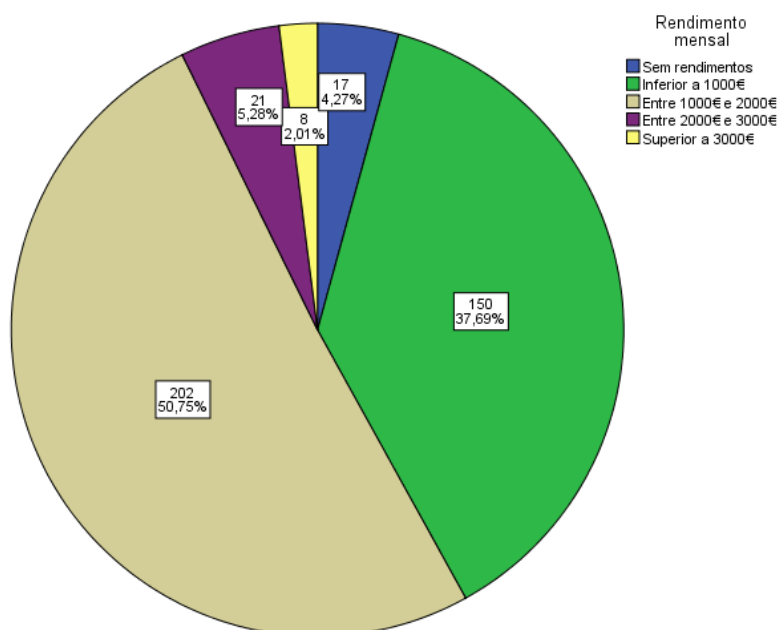


Figura 7: Rendimentos mensais dos inquiridos

No que se refere ao número de anos desde que praticam a modalidade, as classes com maior frequência (Quadro 5) são entre 1 a 2 anos (35,6%) e entre 3 a 4 anos (29,1%), não deixando de se salientar uma grande quantidade de inquiridos que indicou ser relativamente novo na modalidade, ao escolher que a pratica à menos de 1 ano (21,4%), o que aparenta ser um indicador da crescente procura que esta atividade tem vindo a ter até ao presente momento. Os elementos que praticam a modalidade há mais tempo surgem depois, em primeiro os que a praticam entre 5 a 6 anos (7,5%) e em segundo os que o fazem há mais de 6 anos (6,5%).

Quadro 5: Número de anos em que pratica TR

	Frequência	Percentagem
Válido Menos de 1 ano	86	21,4
Entre 1 a 2 anos	143	35,6
Entre 3 a 4 anos	117	29,1
Entre 5 a 6 anos	30	7,5
Mais de 6 anos	26	6,5
Total	402	100,0

Com o objetivo de se saber se o TR era a principal atividade desportiva praticada pelos inquiridos foi realizada esta questão, e de acordo com os resultados, dos 402 constituintes 285 (70,9%) indicaram que sim, face a 117 (29,1%) que responderam negativamente.

Na figura 8 estão representadas as opções dos 117 indivíduos que não consideraram o TR como a sua principal atividade desportiva.

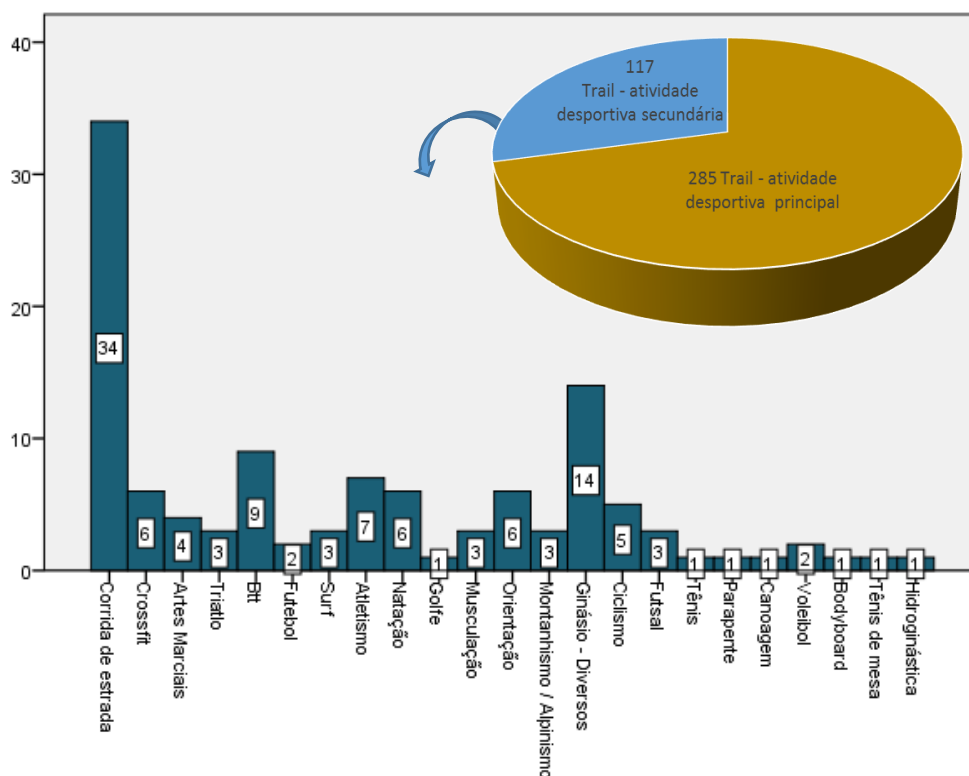


Figura 8: Principais atividades desportivas praticadas

A corrida de estrada assume o papel de liderança nas principais atividades desportivas que praticam contando com 34 (29,1%) indivíduos que a mencionaram, segue-se a atividade Ginásio - Diversos com 14 (12%), opção esta que agrupa várias atividades praticadas dentro de ginásio, e seguida de BTT com 9 (7,7%) elementos que a praticam, e por aí em diante.

As questões seguintes referem-se ao interesse por realizar provas de TR, e em caso negativo o porquê dessa resposta, pelo que apenas foram realizadas na versão *online* do questionário pelas razões anteriormente mencionadas. Apenas 2 respondentes indicaram não ter interesse, tendo o questionário terminado após terem respondido acerca do porquê de não terem interesse, com um dos elementos a justificar por gostar mais de corrida de estrada, e o outro mencionando que o espírito competitivo desvalorizava o prazer de correr e apreciar a natureza.

Assim, a partir desta questão a amostra passou a contar com 400 casos.

Relativamente à regularidade com que participam em provas de TR, cerca de 242 constituintes da amostra responderam que o fazem frequentemente, o que se traduz em

mais de 5 provas por ano, 101 com alguma frequência (entre 3 a 5 provas por ano), 49 esporadicamente (1 a 2 provas por ano) e 8 referiram ainda não ter participado em provas (Figura 9).

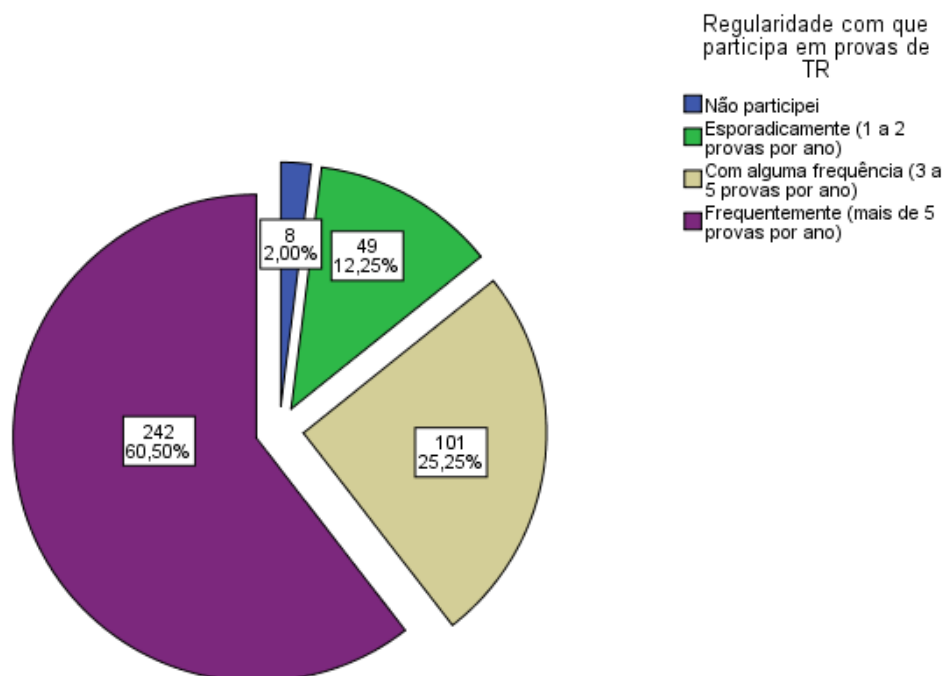


Figura 9: Frequência com que participam em provas de TR

Tendo em conta que poderá existir uma relação ou associação direta entre esta variável e a que inquiria sobre “há quantos anos praticam a modalidade”, bem como o rendimento dos praticantes de TR, foi ainda realizado um teste de coeficiente de correlação de Spearman, justificado por se tratarem de variáveis qualitativas ordinais.

Para se interpretar o resultado deste teste deve-se ter em conta a significância que a correlação resultante do teste nos dá, sendo esse valor variável entre -1 e 1, onde o primeiro representa uma correlação linear negativa perfeita, e o segundo uma correlação linear positiva perfeita.

Mediante isto, e como se verifica através do quadro 6, não se consegue encontrar uma associação entre a regularidade com que os atletas participam em provas de TR e há quantos anos pratica a modalidade, já que a significância do teste aponta para 0. O mesmo se passa entre a regularidade com que participa em provas de TR e o rendimento mensal, não sendo identificável uma correlação linear negativa ou positiva perfeita (-1 ou 1),

porém, consegue-se visualizar uma ligeira relação linear positiva não perfeita, pois a significância do teste é de 0,4.

Quadro 6: Coeficiente de correlação de Spearman para as variáveis selecionadas

			Há quantos anos pratica TR	Regularidade com que participa em provas de TR	Rendimento mensal
rô de Spearman	Há quantos anos pratica TR	Coeficiente de Correlação	1,000	,196**	,152**
		Sig. (2 extremidades)	.	,000	,002
		N	402	400	398
	Regularidade com que participa em provas de TR	Coeficiente de Correlação	,196**	1,000	,042
		Sig. (2 extremidades)	,000	.	,409
		N	400	400	396
	Rendimento mensal	Coeficiente de Correlação	,152**	,042	1,000
		Sig. (2 extremidades)	,002	,409	.
		N	398	396	398

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Prosseguindo a caracterização do perfil dos praticantes de TR, foi colocada uma questão quanto às motivações que os inquiridos têm para realizar provas, e o grau de importância (1- nada importante a 5- muito importante e NS) que cada uma representa. No anexo 3 são dispostos os gráficos de barras com cada um dos resultados gerados e no quadro 7 a frequência, média e desvio padrão para cada uma das variáveis.

Quadro 7: Principais motivações para a realização das provas

Motivações / Variável	Classe de respostas					NS	$\bar{X}$	$\sigma$
	1	2	3	4	5			
Prática desportiva	2	7	23	137	231	0	4,5	0,7
Recreação / Lazer	2	8	32	158	198	2	4,3	0,8
Turismo, visita de outras regiões	4	30	91	157	117	1	3,9	1
Saúde e bem-estar	1	10	36	120	231	2	4,4	0,8
Competição	55	101	124	66	52	2	2,9	1,2
Sociabilização	6	16	67	152	154	5	4,0	1

Considerando as médias obtidas é visível que das motivações referidas as mais valorizadas pela média dos inquiridos foram a prática desportiva (4,5), de seguida saúde e bem-estar (média de 4,4), depois a recreação / lazer (4,3), a sociabilização (4,0) e por

fim Turismo, visita de outras regiões (3,9). Bastante menos valorizada foi a variável competição (média de 2,9).

A análise destes dados permite ainda concluir que das 6 motivações enumeradas, foram classificadas como muito importantes: a prática desportiva por 57,75% dos inquiridos; a recreação/lazer contando com 49,50%; a saúde e bem-estar por 57,75% e a sociabilização, eleita por 38,50% respondentes.

Questionados sobre a sua permanência para visitar os locais em que realizam provas de TR, quando fora da sua área de residência, os resultados foram os dispostos na figura 10.

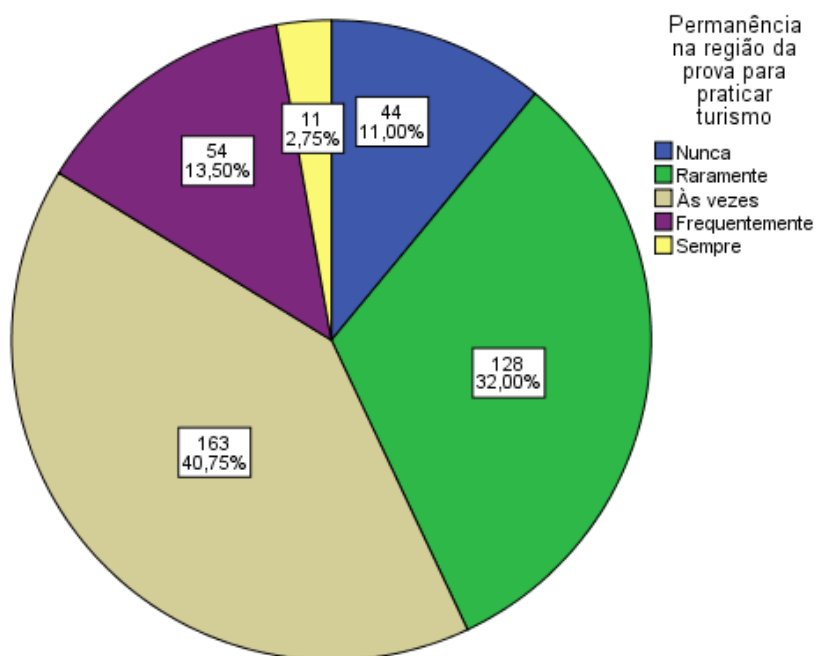


Figura 10: Permanência no local da prova para visita da região

Pode-se notar um número superior de respostas na opção “às vezes” (40,8%), seguido de “raramente” (32%), e de forma mais afastada por “frequentemente” (13,50%), e “nunca” (11,0%), ficando em última posição a classe “sempre” com apenas 2,8%. Assim, é perceptível que apesar de não se assumir como prioridade, uma boa parte dos atletas de TR acaba por visitar as regiões onde realiza provas, contribuindo assim por meio do turismo para a economia local e o desenvolvimento da região.

Para se comprovar se existia uma relação entre esta variável e a variável rendimentos mensais dos respondentes, foi ainda realizado simultaneamente um teste de correlação de Spearman, tendo indicado a ausência de uma associação entre estas últimas (significância de 0,11).

Com o objetivo de perceber quais os fatores que mais valorizam para escolherem provas de TR, foi de seguida elaborado um bloco de questões com vários parâmetros, também estes classificáveis numa escala de likert 1 a 5 (1- nada importante a 5- muito importante), cujos resultados se apresentam no quadro 8 e no anexo 4.

Quadro 8: Fatores mais valorizados na escolha das provas de TR

Motivações / Variável	Classe respostas					NS	$\bar{X}$	$\sigma$
	1	2	3	4	5			
A entidade organizadora	12	48	98	148	94	0	3,7	1
Meios de divulgação	14	53	142	144	47	0	3,4	1
Informação disponível	2	17	62	168	151	0	4,1	0,9
Extensão da prova	2	5	38	144	210	1	4,4	0,8
Características do trail	1	7	35	157	200	0	4,4	0,7
Segurança no trail	3	8	39	129	218	3	4,4	0,9
Condições do trail (limpeza e manutenção)	1	15	56	160	166	2	4,2	0,9
Meios de socorro e assistência médica ao longo do trail	3	13	55	135	189	5	4,2	1
Existência de postos e estações de controlo ou apoio ao longo do trail	2	9	47	150	191	1	4,3	0,8
Material e equipamento fornecidos pela organização (dorsal, equipamento de localização e controlo de tempos, etc)	8	28	90	139	131	4	3,9	1
Alimentação e bebidas fornecidas ao longo da prova	2	22	77	168	124	7	3,9	1
Transportes ou estacionamento fornecidos pela organização	9	35	119	151	84	2	3,7	1
Infraestruturas (guarda de bens, instalações sanitárias, duches, etc)	8	18	77	164	131	2	4,0	1
Acordos com entidades locais e patrocinadores (preços especiais em alojamento, serviços e produtos)	18	44	121	127	88	2	3,5	1,1
Possibilidade de acompanhamento do evento por parte de apoiantes	18	60	129	128	58	7	3,3	1,1
Prémios	73	106	111	77	31	2	2,7	1,2
Prestígio e reconhecimento da prova	22	47	107	133	87	4	3,5	1,2
Número máximo de praticantes	37	81	129	103	50	0	3,1	1,1

As variáveis com uma média igual ou superior a 4, por ordem de valorização foram: extensão da prova (4,4); características do *trail* (4,4); segurança no *trail* (4,4); existência de postos e estações de controlo ou apoio ao longo do *trail* (4,3); Condições do *trail* (4,2); meios de socorro e assistência médica ao longo do *trail* (4,2), a informação

disponível (média 4,1) e por fim as infraestruturas de apoio (4,0). Por sua vez a menos valorizada, e a única com média abaixo de 3, foram os prémios (2,7).

No anexo 4 e conjuntamente com o quadro 8, pode também observar-se que para o grau de muito importante foram selecionadas com a frequência mais alta os seguintes parâmetros: a extensão da prova, com 210 respostas (52,5%); as características do *trail* com 200 (50%); a segurança no *trail* com 218 (54,5%); as condições de limpeza e manutenção do *trail* com 166 (41,5%); os meios de socorro e assistência médica ao longo do *trail* com 189 (47,25%), e a existência de postos e estações de controlo ou apoio ao longo do *trail* com 191 (47,75%).

Sendo que grande parte dos parâmetros propostos ficou situado com maior relevância no grau importante, apresentam-se agora quais destes foram assim classificados e com que frequência: a entidade organizadora 148 (37%); os meios de divulgação da prova 144 (36%); a informação disponível sobre a mesma 168 (42%); o Material e equipamento fornecidos pela organização 139 (34,75%); a alimentação e bebidas fornecidas ao longo da prova 168 (42%); os transportes ou estacionamento fornecidos pela organização 151 (37,75%); as infraestruturas para guarda de bens, instalações sanitárias, duches, entre outras, 164 (41%); os acordos com entidades locais e patrocinadores 127 (31,75%), e o prestígio e reconhecimento da prova 133 (33,25%).

As restantes categorias tiveram maior destaque no grau médio, sendo as mesmas a possibilidade de acompanhamento do evento por parte de apoiantes com 129 (32,25%) respostas, os prémios com 111 (27,75%), e o número máximo de praticantes aceites por prova, selecionado por 129 (32,25%) respondentes.

Através destes resultados é identificável uma atribuição do grau muito importante a uma série de componentes mais ligadas com as características do *trail* e com a sua ligação direta deste com o participante, e como importantes outras particularidades mais relacionadas com a própria entidade e a forma como disponibiliza a prova, ficando para médio apenas os três últimos fatores referidos acima.

No sentido de se perceber também quais os principais canais por onde os praticantes da modalidade encontram provas de TR, foi elaborada uma questão de escolha múltipla, com diversas opções. Destas a mais valorizada foi o canal das redes sociais (91,5%), seguido de “através de amigos ou familiares” (58,8%) e do *website* oficial da

prova e da comunicação direta pela organização, ambas com um valor próximo dos 22% (Figura 11).

É facilmente concluído que as redes sociais têm um papel bastante importante na divulgação das provas, porém também o método de divulgação por passar a palavra através de amigos ou familiares assume um destaque especial na divulgação das provas.

Estes dados destacam o papel determinante das redes sociais na promoção das provas e da rede de amigos e familiares.

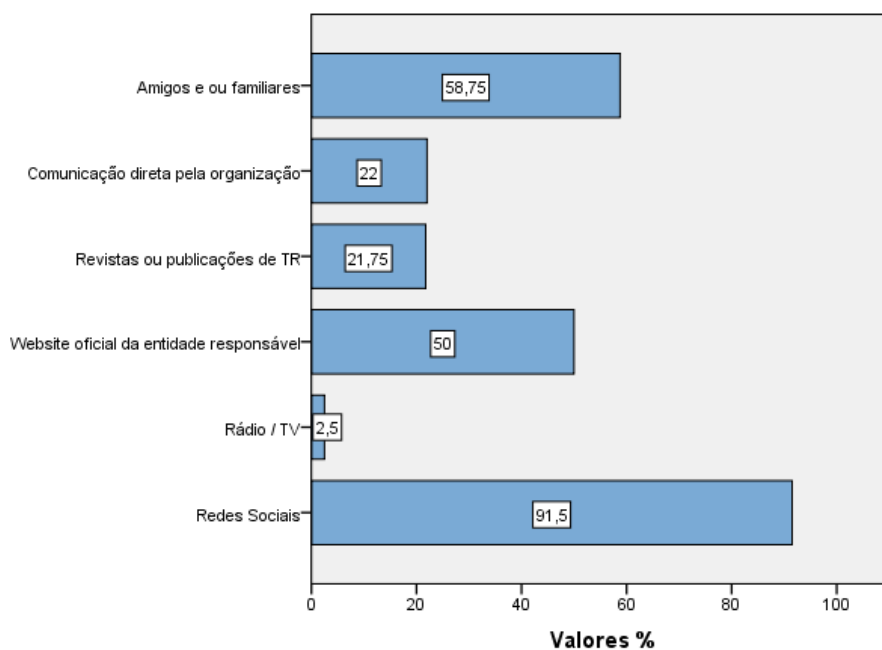


Figura 11: Como os participantes têm conhecimento das provas

Focando posteriormente o questionário nos fatores mais relevantes que os praticantes de TR poderiam ter em conta acerca do destino onde realizam uma prova, foi colocado mais um conjunto de parâmetros sobre este tema, pedindo que os classificassem em grau de importância de 1 a 5 (entre 1 – nada importante a 5 muito importante). Os resultados foram representados no quadro 9 e no anexo 5.

Quadro 9: Relevância de vários fatores na escolha do destino das provas de TR

Fatores / Variável	Classe respostas					NS	$\bar{X}$	$\sigma$
	1	2	3	4	5			
Clima ou microclima	22	58	148	135	37	0	3,3	1
Beleza do ambiente e da paisagem	3	3	41	165	188	0	4,3	0,8
Acessibilidades	11	35	94	190	70	0	3,7	1
Estacionamento	14	75	144	127	40	0	3,2	1
Riqueza de fauna e flora	4	18	78	185	114	1	4,0	0,9
Distância entre residência e local da prova	11	37	97	154	101	0	3,7	1
Restauração	23	106	172	81	18	0	2,9	0,9
Alojamento	30	108	152	83	26	1	2,9	1
Atrações / Entretenimento	37	116	149	82	13	3	2,8	1
Patrimônio cultural e natural	5	28	117	172	78	0	3,7	0,9
Condições de segurança e saúde na região da prova	8	30	73	159	125	5	3,9	1,0

Dos 11 fatores disponibilizados sobre os destinos onde realizam provas a maioria obteve frequências mais elevadas entre o grau médio e importante. Dos que se verificaram com maior número de respostas em importante temos: Acessibilidades, com 190 (47,5%) respostas; Riqueza de fauna e flora com 185 (46,25%), distância entre residência e local da prova com 154 (38,5%); o patrimônio cultural e natural com 172 (43%), e as condições de segurança e saúde na região da prova com 159 (39,75%).

Tendo em conta a média das respostas, apenas a beleza do ambiente e da paisagem (média de 4,3) e a riqueza de fauna e flora (média de 4,0) obtiveram valores iguais ou superiores a 4, estando depois mais próximo deste valor as condições de segurança e saúde na região da prova (média de 3,9), as acessibilidades, a distância entre residência e local da prova, e o patrimônio cultural e natural (as três variáveis com média de 3,7).

Com valor modal no grau médio ficaram: clima e microclima, selecionado 148 (37%) vezes; estacionamento, 144 (36%) vezes; restauração 172 (43%); alojamento 152 (38%), e atrações/entretenimento, 149 (37,25%) vezes.

O último fator, a beleza do ambiente e da paisagem, foi o único a obter maior número de respostas no grau muito importante, contando com 188 (47%) inquiridos que a escolheram, sendo esta classificação natural face à génese do que é a atividade de TR.

Para perceber qual o âmbito geográfico preferencial destes atletas para realizar provas face à sua residência, foi colocada uma questão que lhes permitia indicar as suas preferências.

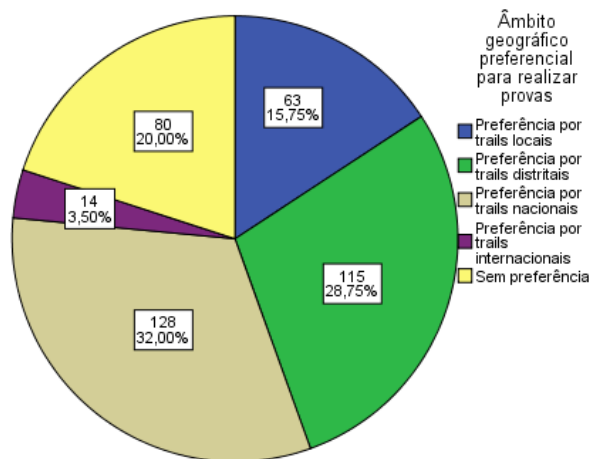


Figura 12: Preferência geográfica para realizar *trails*

Como se pode verificar na figura 12, as preferências no âmbito geográfico para a realização de provas de TR mais valorizadas são: “em território nacional” (32%); “no distrito de residência” (28,75%); “por *trails* apenas locais” (15,75%) e de forma muito distanciada “por *trails* internacionais” (3,50%). De mencionar ainda que 20% dos respondentes referiram não ter preferência.

Igualmente importante é perceber quais os principais tipos de terreno ou caminhos que os desportistas desta modalidade preferem para realizar provas, assim como os principais tipos de ambiente e paisagem. Neste sentido foram colocadas 2 questões de escolha múltipla, relativas a cada um desses temas respetivamente. Na figura 13 apresentam-se o número de vezes que cada um dos tipos de terreno ou caminho foi selecionado.

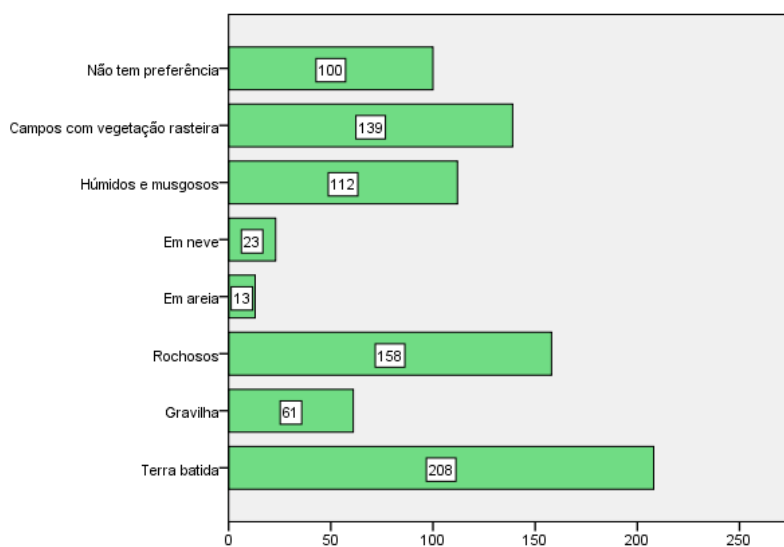


Figura 13: Tipos de caminhos e terrenos preferidos

Sintetizando a informação fornecida, a maior preferência situa-se nos tipos de terrenos ou caminhos de “terra batida” (52%), seguido da preferência por caminhos “rochosos” (39,5%), de “campos com vegetação rasteira” (34,8%); caminhos ou terrenos “húmidos ou musgosos” (28%). Cerca de 25% referiram não ter preferência e os terrenos “em neve” (5,8%) e “em areia” (3,3%) são selecionados de forma residual.

Seguindo uma lógica semelhante, apresenta-se por meio da figura 14 a variável tipos de ambiente e paisagem preferidos, bem como os seus resultados por frequência de seleção.

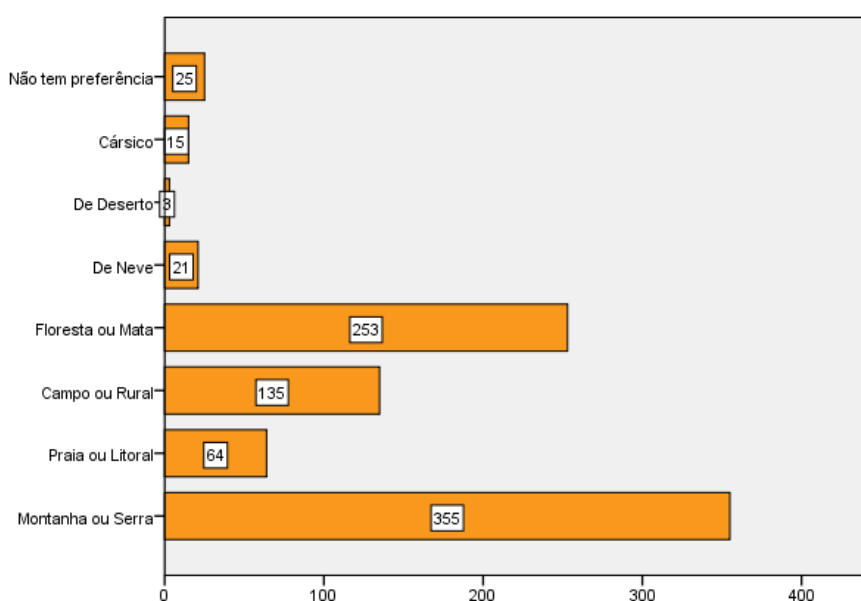


Figura 14: Tipos de ambiente e paisagem preferidos

Começando pela ordem de preferência maior para a menor temos: montanha ou serra com 355 (88,8%) dos 400 inquiridos; floresta ou mata com 253 (63,2%); campo ou rural com 135 (33,8%); praia ou litoral com 64 (16%); sem preferência selecionada por 25 (6,3%) indivíduos; neve 21 (5,3%); cársico 15 (3,8%), e deserto 3 (0,8%).

A fim de se perceber também as preferências relativas à extensão das provas, foi realizada uma questão acerca desta temática, onde se agruparam os *trails* por 7 tipos de distâncias e se pediu para classificar os mesmos por grau de interesse de 1 a 5 (1-sem interesse a 5 totalmente interessado e NS). Consultando o anexo 6 e o quadro 10, constata-se que as extensões que obtêm maior interesse situam-se no grau 3 de interessado, sendo

os TC, entre 11 Km e 21 Km, selecionados por 109 (27,25%) indivíduos da amostra, e os TL, escolhidos por 136 (34%) inquiridos.

Quadro 10: Interesse pelas várias distâncias das provas de TR

Trails / Variável	Classe respostas					NS	$\bar{X}$	$\sigma$
	1	2	3	4	5			
Trails curtos (até 5Km)	253	106	21	4	11	5	1,5	0,9
Trails curtos (entre 6Km e 10Km)	161	140	65	14	15	5	1,9	1,0
Trails curtos (entre 11Km e 21Km)	30	74	109	92	92	3	3,3	1,3
Trails longos (entre 22Km e 42Km)	19	53	136	112	78	2	3,4	1,1
Trails ultra médios (entre 43Km e 69Km)	92	105	74	77	46	6	2,7	1,4
Trails ultra longos (entre 70Km a 99Km)	154	102	45	56	36	7	2,2	1,4
Trails ultra extra longos (de 100Km ou mais)	181	93	41	30	42	13	2,0	1,4

De igual modo, através de uma breve análise aos valores médios disponíveis no quadro 10, é claro que apenas os *trails* curtos (entre 11Km e 21Km) e os TL obtiveram valores médios superiores a 3, com uma média de 3,3 e 3,4 respetivamente.

Relativamente aos TUM obtiveram o seu valor modal no grau de pouco interessado com uma seleção total de 105 (26,25%) indivíduos. No grau sem interesse situaram-se: os TC até 5 Km selecionados por 253 (63,25%) respondentes; os TC, entre 6 Km e 10 Km, com 161 (40,25%); os TUL, com 154 (38,5%) e os TUXL, com 181 (45,25%) respostas.

Ocupando também o desnível uma característica física de relevância nas provas de TR, foi elaborada uma questão para perceber o grau de importância (entre 1 e 5) que os participantes lhe atribuem, pelo que, como se pode perceber através da figura 15, a resposta predominante foi no nível importante, escolhida por 171 (42,75%) elementos da amostra e o muito importante, com 151 (37,75%) respostas.

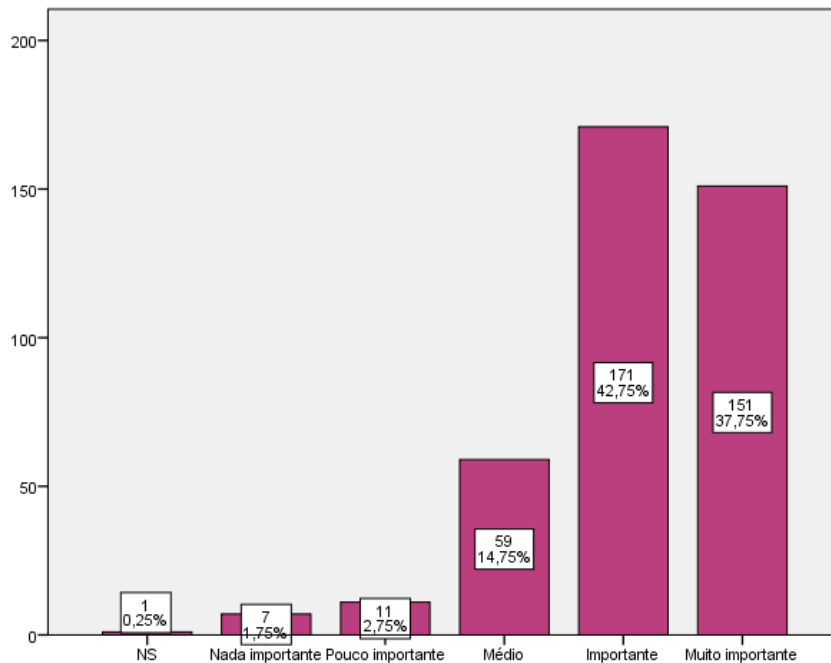


Figura 15: Importância do desnível na seleção da prova

Identicamente relevante para fazer uma caracterização mais detalhada dos praticantes de TR será perceber a sua preferência pelo nível de tecnicidade e dificuldade das provas que pretendem realizar, bem como o tipo de desenho das mesmas. Com a finalidade de concretizar estes objetivos foram colocadas duas questões de escolha múltipla, que visavam tratar cada um destes aspetos, e cujos resultados estão representados nas figuras 16 e 17.

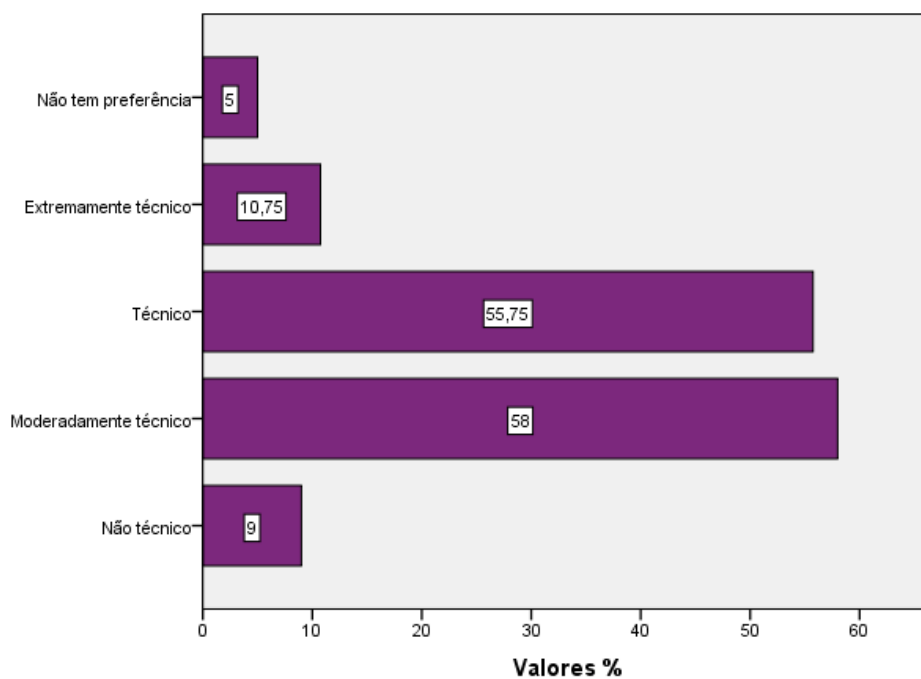


Figura 16: Nível de tecnicidade e dificuldade preferidos

Como se pode verificar a maior preferência vai para os *trails* moderadamente técnicos (58%) e os técnicos (55,8%). Todas as outras opções apresentam uma preferência relativamente baixa (extremamente técnicos = 10,8%, não técnicos = 9%). Apenas 5% dos respondentes referem não ter preferência.

No caso da variável sobre o tipo de desenho preferido, a ordem de preferência destaca-se nos *trails* circulares, com cerca de 70% das preferências. Seguem-se os *trails* lineares (27,8%); os *trails* mistos (9,3%), e para finalizar os *trails* ida e volta (2%). Acresce que existem 12% dos respondentes que indicam não ter preferência (Figura 17).

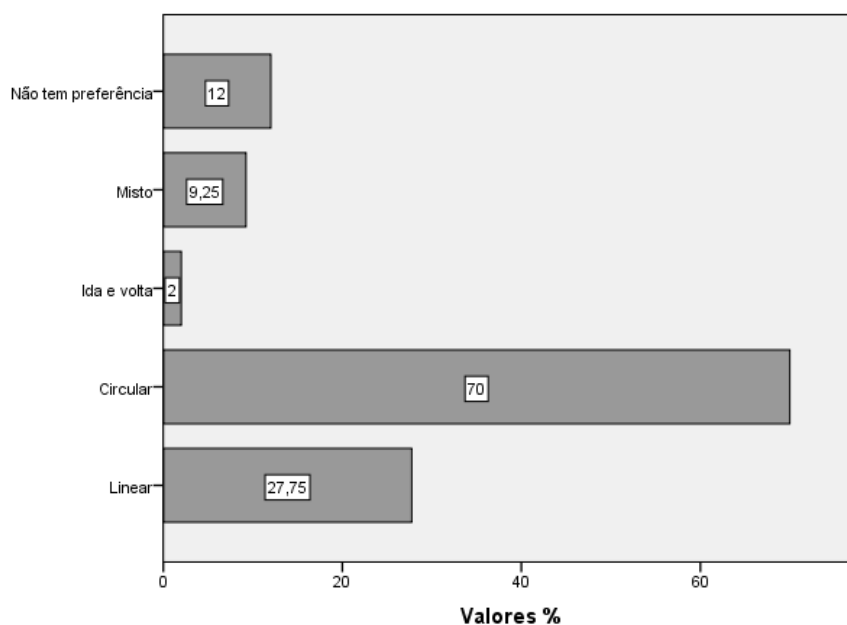


Figura 17: Tipo de desenho de *trail* preferido

Acerca do período preferencial para realizar provas a maioria dos elementos (57,25%) optou por responder que prefere *trails* diurnos, sendo que os restantes distribuem-se pelas opções *trails* mistos (23,25%), pela inexistência de preferência (17,25%), e pelo período noturno para realizar provas (2,25%).

Para perceber a disponibilidade financeira que os praticantes desta modalidade têm para a inscrição em provas foi questionado (questão 22) através de uma escala de valores (até 20€; até 40€; até 60€; até 80€; até 100€; mais de 100€; NS) quanto estariam dispostos a pagar por inscrição, em função das tipologias de distâncias dos *trails*. Estando representados graficamente os resultados no anexo 7, verifica-se que o maior número de

observações foram que até 20€ os praticantes estariam dispostos a inscrever-se em: TC até 5 Km (247); TC entre 6 Km e 10 Km (264); TC de 11 Km a 21 Km (321), e TL (195). Para se inscreverem em TUM indicaram como limite até 40€ (159), sendo que optaram por selecionar a opção não sabe/não responde no caso dos TUL (139) e TUXL (147).

Fazendo exatamente a mesma questão, mas desta vez englobando os custos totais (inscrição, alimentação, alojamento, equipamento, entre outros) para realizar uma prova de TR, e com uma escala de valores mais elevada (até 50€; até 150€; até 250€; até 350€; até 450€; mais de 450€; NS), os resultados foram disponibilizados através do anexo 8. No tratamento de dados disponibilizado neste é possível constatar que a maioria dos inquiridos escolheu como valor máximo que estaria disposto a gastar a categoria de resposta até 50€ para: os TC até 5 Km (216); TC entre 6 Km e 10 Km (228); TC entre 11 e 21 Km (243), e para TL (180). As restantes 3 categorias de distância recaíram em maioria na resposta não sabe/não responde, com 119 inquiridos a selecionarem-na no caso dos TUM, 155 nos TUL, e 160, nos TUXL.

Analisando os resultados destas duas questões sobre os custos, e comparando-os com os resultados da questão 22, acerca da preferência nas distâncias dos *trails*, torna-se perceptível que a opção de não sabe/não responde nas categorias de TUM, TUL, e TUXL selecionadas em ambas as questões de custos, vai de encontro à seleção da categoria sem interesse, para essas mesmas categorias de distância na questão 22. Simplificando, o facto de optarem por não responder nestas questões aparenta ser motivado pela falta de interesse que existe em realizarem estas distâncias, tal como indicado na respetiva questão sobre essa temática.

A nível da participação em provas de TR em equipa ou individualmente, 202 (50,5%) elementos da amostra referiram participar individualmente, enquanto 190 (47,5%) referiram fazê-lo em equipa, sobrando 8 (2%) elementos que optaram por escolher a opção não sabe/não responde (Figura 18).

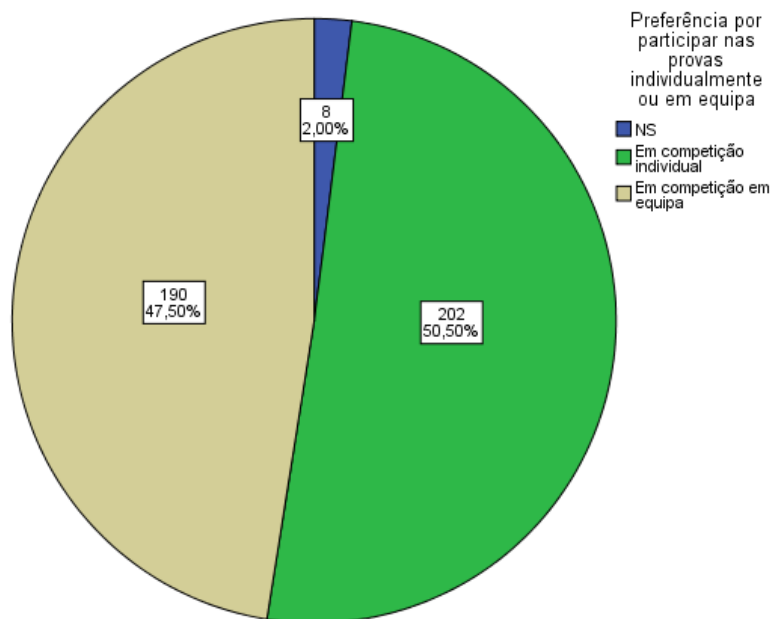


Figura 18: Participação em equipa ou individualmente em provas

Apesar da maioria dos respondentes indicar que compete individualmente, a margem entre os que optaram por essa opção e pelos que optaram em equipa é bastante pequena, como visível acima.

Encerrando o questionário, e para terminar a caracterização do perfil dos praticantes de TR, a última pergunta desta ferramenta trata da questão ambiental e da sensibilidade que os praticantes de TR têm para com este assunto.

Assim, e após algumas sugestões por parte de vários especialistas da modalidade, foi formulada uma questão que confronta os praticantes com a inclusão de uma norma nas provas, que visa interditar o abandono de qualquer tipo de resíduo ao longo da prova, exceto nos recipientes apropriados e designados pela organização, tendo como consequência uma penalização para quem não o cumpra. Acerca desta questão as respostas foram dadas tendo por base uma escala de 1 a 5 (1- discordo totalmente a 5- concordo totalmente e NS) (Figura 19).

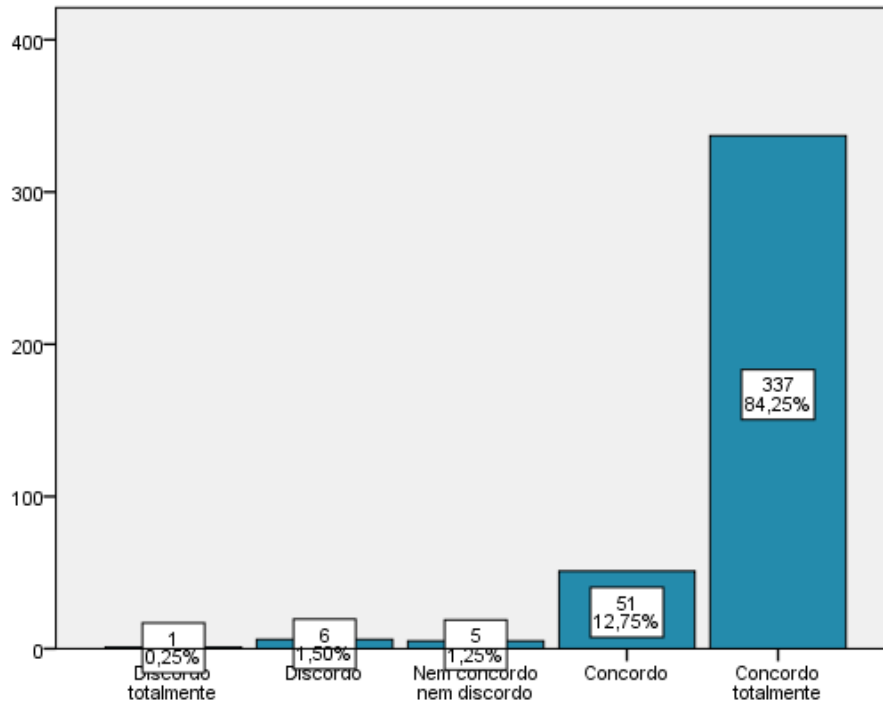


Figura 19: Concordância com inclusão de medida ambiental

Como se pode concluir, a esmagadora maioria da amostra demonstra uma concordância total com esta afirmação, contabilizando-se um total de 337 (84,25%) respostas no concordo totalmente, 51 (12,75%) no concordo, e um valor mais residual de respostas nas outras opções. Através desta questão verifica-se que a preocupação com a preservação do meio ambiente ocupa um lugar de destaque em todos os que usufruem da natureza, e em especial com os que têm contacto prolongado com este meio, pelo que a sua inclusão nos regulamentos das provas não só é essencial para a sustentabilidade das mesmas como para a sua notoriedade.

## **5.3- A oferta de *Trail Running***

### **5.3.1- Recolha de informação sobre a oferta de *Trail Running***

De modo a analisar a oferta de TR foi elaborado um levantamento das provas desta modalidade, bem como os respetivos *trails* e entidades organizadoras, que ocorreram no ano de 2015, através do portal *online* RunPortugal (RunPortugal, s.d.). Este período foi selecionado de modo a obter informação relativa a um ano completo (uma época desportiva de janeiro a dezembro), e para reunir dados tão atualizados quanto possível. A seleção do portal *online* RunPortugal justifica-se por ser um dos poucos recursos disponíveis onde se pode consultar uma listagem de todas as provas de corrida existentes no ano corrente e no ano anterior (no caso 2015), podendo-se ainda segmentar essa informação por tipo de corrida, tendo sido feita a pesquisa selecionando a opção de *trail*, desde o período compreendido de dia 1 de janeiro até 31 de dezembro de 2015.

Após obtenção destes dados foi feita uma pesquisa prova a prova, para recolher informação adicional considerada pertinente para esta investigação, incluindo: nome das provas; tipos de *trail* e distâncias; localidade, distrito e data em que se realizaram; entidade organizadora; tipo de entidade organizadora; principais parcerias, patrocínios e apoios. Os dados foram compilados em dois ficheiros no *software* excel, um relativo às provas de TR existentes e outro às entidades organizadoras (anexo 9 e 10).

Não foram encontrados estudos relevantes sobre a oferta de TR em Portugal, sendo a informação disponível reduzida e pontual. A título de exemplo, Pires (2014) faz menção ao aumento de provas de TR em território nacional, concluindo que este número terá triplicado em 5 anos.

A opção pelo portal referido e de onde foi retirada a informação acerca da oferta de provas de TR, fornece uma quantidade de dados bastante satisfatória e de teor abrangente e informativo. Apesar de poderem existir mais organizações que trabalham na área do TR para além das que foram listadas, é razoável assumir que todas as que tiveram um papel ativo no ano de 2015 (tendo organizado pelo menos uma prova nesse ano) se encontram documentadas nos anexos em questão.

Seguidamente são apresentados e discutidos os resultados obtidos a partir destes dados.

### 5.3.2- As entidades que operam com o *Trail Running*

Com base nos dados recolhidos sobre a oferta de TR, foi possível identificar 203 entidades ou conjuntos de entidades, que se encontravam ativas no ano de 2015 e que organizaram pelo menos 1 prova de TR neste ano. As entidades identificadas foram agrupadas em categorias sendo os resultados apresentados na figura 20.

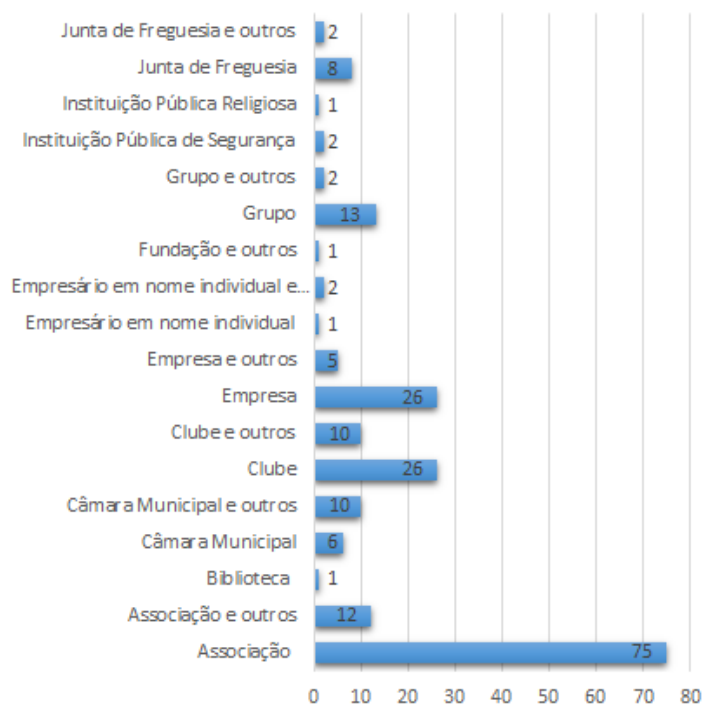


Figura 20: Entidades que organizam provas de TR

Das 203 entidades que organizaram provas de TR, a maioria foram associações, das quais se contam 75, sendo que mais 12 resultaram entre a parceria de associações com outras entidades. Tendo sido analisadas individualmente (e como se percebe através dos anexos respetivos), foi possível verificar que a grande maioria destas associações não têm fins lucrativos e podem ser de teor cultural, recreativo e desportivo.

As empresas privadas (26) e os clubes (26) são os grupos seguintes com maior número de provas organizadas. Porém, se forem contabilizadas as parcerias de empresas com outras entidades (5) e de clubes com outras entidades (10), estes últimos estão envolvidos em maior número de provas que as empresas. Relativamente ao tipo de clubes, foi possível identificar que predominam os clubes desportivos; no caso das empresas, 12

são empresas de animação turística, 5 são de organização de eventos, 8 são de comércio de artigos desportivos e as restantes de outros setores diversificados.

Dos restantes grupos (figura 20) salientam-se os grupos desportivos (13), as câmaras municipais (6) e as juntas de freguesia (8).

Em termos de número de provas organizadas, das entidades que mais provas organizaram no ano de 2015 (anexo 9) destacam-se a empresa de animação turística Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda., tendo organizado um total de 8 provas; a empresa de organização de eventos Urban Events, com 5 provas; e o Turres Trail Clube, um clube desportivo que foi responsável por organizar 4 provas. As demais entidades organizaram 1 a 3 provas por ano. A maioria organizou apenas uma prova de TR por ano (180 entidades das 203 organizaram).

### 5.3.3- As provas e os *trails* organizados no ano de 2015

De acordo com os dados recolhidos foram organizadas no total 241 provas no ano de 2015. Segmentando esse número de provas por distrito é visível que os distritos onde decorreram mais provas foram o de Lisboa, com 37 provas, o do Porto, com 31, o de Leiria, com 27, e o de Braga, com 20 (figura 21).

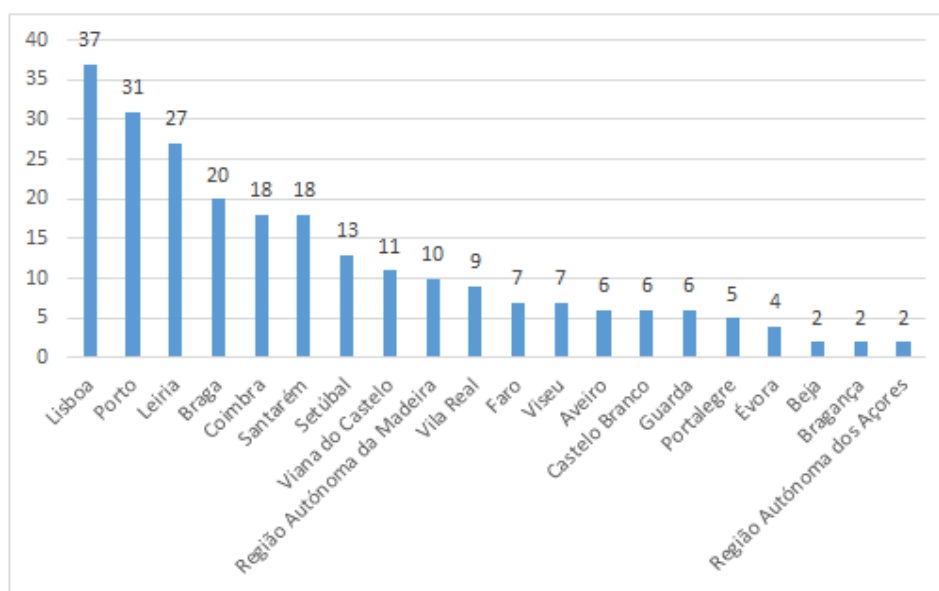


Figura 21: Provas de TR ocorridas em 2015, por distrito

Cruzando estes valores com os resultados do questionário realizado nesta investigação acerca do perfil dos praticantes de TR, verifica-se que os principais distritos de residência dos praticantes coincidem em boa parte com os principais distritos em que ocorreu maior número de provas. Sendo que a maioria dos inquiridos (32%, cerca de 128 respostas) revelaram ter interesse em realizar provas dentro do âmbito geográfico nacional, não se restringindo apenas a provas locais ou no distrito de residência, identifica-se uma oportunidade para promover mais provas em distritos mais afastados do litoral, beneficiando não só a economia desses locais e estimulando o turismo nesses destinos, bem como contribuindo para o seu desenvolvimento, oferecendo um produto diferenciado das provas já existentes e concentradas nos principais distritos do litoral.

Analisando agora as provas que se realizaram, e tendo em conta que cada prova pode ter mais que um *trail* incluído, sendo até frequente terem entre 3 e 2 por prova (como será posteriormente indicado no modelo de negócios), foram encontrados 475 *trails* no conjunto das provas realizadas em 2015. Destes, 22 fizeram parte dos circuitos nacionais *de trail, trail ultra e trail ultra endurance* da ATRP.

No quadro 11 é possível analisar a segmentação desta quantidade em função do tipo de *trail*.

Quadro 11: *Trails* ocorridos em 2015 divididos por distância

TC	TL	TUM	TUL	TUXL
231	171	6	54	13

Como se verifica, a maioria dos *trails* realizados em 2015 foram do tipo TC, depois TL, e pela mesma ordem os TUL, TUXL e TUM. De acordo com as respostas obtidas no questionário elaborado, relativamente ao grau de interesse em realizar *trails* face à sua distância, os praticantes de TR indicaram neste instrumento de medida o grau de preferência situado no interessado, para TL (136 respostas), e para TC entre 11 Km e 21 Km (109 respostas), seguido dos TUM no grau de pouco interessado (105 respostas), face às outras categorias que obtiveram maioria no grau sem interesse. Comparando estes resultados com os valores do quadro 11 conclui-se que os *trails* realizados em 2015 foram em grande parte de acordo com a expectativa da procura. Porém, pode existir margem para apostar mais em TC, TL, e também em TUM, contra os 54 TUL que ocorreram,

tendo este tipo de *trail* (TUL) sido maioritariamente classificados sem interesse no questionário.

Para terminar, pode-se ainda segmentar a quantidade de *trails* organizados por meses, sendo que a ordem mensal pela qual ocorreram em maior número foi a seguinte: maio (89 trails); abril (59); setembro (51); junho (47); outubro (47); novembro (42); dezembro (30); março (27); julho (26); fevereiro (24); agosto (17), e janeiro (16).

Facilmente se pode perceber que a oferta de *trails* por parte das entidades organizadoras incide mais sobre os meses de estações com temperaturas mais amenas, como o caso de abril, maio e junho (estação da primavera e transição para a estação de verão), e setembro, outubro e novembro (estação do outono e transição para a estação do inverno), reduzindo depois nos outros meses intermédios. É facilmente perceptível que esta distribuição estará associada a uma lógica baseada no clima, uma vez que nas estações mais extremas (verão e inverno) fatores como a temperatura e a precipitação, entre outros, tornam a execução de corridas de TR mais difíceis e arriscadas, exigindo maior quantidade de recursos e maior esforço de planeamento.

#### **5.3.4- Os principais parceiros e apoios das entidades organizadoras**

Definir todos os parceiros e apoios que contribuem para a realização das provas de TR torna-se uma tarefa quase impossível pois existem uma infinidade de entidades que asseguram esse papel nas provas.

Apesar disto, e através do levantamento de provas e entidades que foi executado e disponibilizado no anexo 9 e 10, foi possível perceber alguns padrões típicos na escolha dos patrocinadores e apoios, bem como algumas entidades mais habituais.

Em praticamente todas as provas que ocorreram em 2015 é fácil de constatar que os principais parceiros e apoios obtidos foram das câmaras municipais ou juntas de freguesia locais, bem como de outras entidades a nível local (associações de bombeiros, associações de escuteiros, entre outras).

Relativamente às entidades e patrocinadores com maior visibilidade destacam-se as grandes superfícies de retalho, como o Intermarché e a Decathlon, ou até algumas federações desportivas como a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada.

Existem também outras entidades habituais como a Cruz Vermelha, empresas de comercialização de águas como a Vitalis e Vimeiro, empresas do sector desportivo como a Offcrono ou Salomon, e empresas de comercialização de suplementos desportivos, como a Gold Nutrition ou a Prozis. Nos anexos 9 e 10 podem simultaneamente ser consultadas mais entidades que apesar de não surgirem tão frequentemente, têm uma participação algo ativa enquanto parceiros ou apoios.

### **5.3.5- Modelos de negócio existentes**

Após analisar a oferta através da recolha de entidades e provas efetuada, foi feita a identificação dos principais modelos de negócio usados para comercializar esta modalidade em Portugal.

Como já referido, as provas de TR que ocorreram em 2015 foram maioritariamente organizadas por associações culturais, recreativas e desportivas, seguindo-se outras como empresas privadas, clubes ou grupos desportivos e câmaras e juntas de freguesia. Muitas destas entidades têm outros fins sendo a atividade de TR complementar ou apenas uma de vários serviços ou atividades oferecidas. Grande parte das provas foram elaboradas numa lógica de evento desportivo, muitas das vezes um evento anual único, dado que das 203 entidades, 181 organizaram apenas uma prova em 2015.

Nesta lógica de evento desportivo as provas realizadas têm um formato típico. Por norma uma prova é constituída por um conjunto de *trails*, dos quais um de maior distância, outro de menor ou intermédia, e uma caminhada (por vezes também designada de *mini trail*), tendo este sido o formato habitualmente utilizado por 144 das 181 entidades que apenas organizaram uma prova no ano anterior. Apesar de não se ter verificado em todos estes casos, frequentemente estas provas vão tendo uma continuidade sob a forma de edições anuais. Uma vez que são organizadas maioritariamente por associações sem fins lucrativos, a finalidade de muitos destes eventos, apesar de ser também competitiva, é mais orientada para o âmbito recreativo e social, permitindo dar a conhecer o destino onde ocorrem e angariar fundos para causas específicas.

Não sendo este um modelo exclusivo, as 22 entidades restantes (sobretudo empresas de animação turística e de organização de eventos) utilizaram um modelo constituído por duas ou mais provas por ano, sendo algumas destas mais dedicadas à atividade de TR, apresentando como portfólio de produtos quase exclusivamente corridas de TR. Exemplo disso é a empresa Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda, que organizou 8 provas no ano de 2015, das quais algumas são eventos anuais e outras são agrupadas em circuito, designado por Território Circuito Centro, que ocorreu ao longo do ano (4 meses) em diferentes regiões de Portugal (Horizontes, s.d.), e com uma forte componente de lazer e turismo associada à competição.

Entre outras, salientam-se duas empresas, a Carlos Sá Nature Events, com uma oferta quase exclusiva de corridas de *trail* (Carlos Sá Nature Events, s.d.), e a empresa Armando Teixeira – Outdoor Events, dedicada exclusivamente a atividades de TR (Armando Teixeira - Outdoor Events, s.d.).

O recurso ao formato de circuito não é, porém, exclusivo de empresas que organizam mais de uma prova ou que operam predominantemente nesta área, existindo simultaneamente provas que são organizadas por entidades independentes, mas que formam depois um conjunto, criando-se assim um circuito como, a título de exemplo o Circuito de Calcário, um conjunto de provas de *trail* nos maciços de calcário da região centro (Circuito Calcário, 2015).

Com uma vertente mais direcionada para a competição, existem também os Circuitos Nacionais de *Trail*, os Circuitos Nacionais de *Trail Ultra*, e os Circuitos Nacionais de *Trail Ultra* Endurance, dos quais existiram, em 2015, um total de 22 provas, todas geridas pela ATRP. Deste leque resultante, as provas são organizadas por diversas entidades que as submetem a esta associação por forma a integrar estes circuitos, desde que sejam cumpridos alguns critérios (ATRP, 2012).

No quadro 12 mostra-se de forma esquematizada estes modelos referidos, bem como a sua frequência e o formato típico.

Quadro 12: Modelos e formatos de provas de TR

Modelo	Frequência
1 prova por ano	Evento único e exclusivo
	Evento único com repetição sob forma de edição anual
2 ou mais provas por ano	Conjunto de eventos únicos anuais
	Conjunto de eventos de repetição variável inferior a 1 ano (ex. semestral, etc.)
Formato	1 prova = 1 <i>trail</i> (de duração variável, ex: 2 dias)
	1 prova = 1 conjunto de <i>trails</i> de várias distâncias e geralmente com possibilidade de caminhada integrada
	1 circuito = conjunto de provas aglomerados sob a forma de 1 circuito com vários temas (histórico, geográfico, etc)

### 5.3.6- Novos modelos na comercialização de *Trail Running*

Para além desta forma habitual de comercialização da atividade de TR, onde se executa uma corrida ao percorrer o *trail* do início até ao fim no menor tempo possível, começam também a surgir na atualidade novos modelos com o objetivo de se afirmarem como fatores diferenciadores, quer na modalidade, quer para a região onde decorrem.

Em Jung (2015) são apresentados outros tipos de provas de TR menos convencionais, como as provas por estafetas, ou provas de obstáculos, as provas com recurso a burros ou cavalos, ou ainda a criação de festivais de TR, com várias provas a decorrer em simultâneo durante um determinado tempo, entre outros. Embora no estrangeiro a inovação nesta área desportiva seja bastante visível, também existem no panorama nacional alguns exemplos de destaque.

Por exemplo, a empresa Armando Teixeira – Outdoor Events, fornece algumas alternativas às provas, com produtos como acampamentos de *trail* que combinam, sob a forma de pacote, a atividade de acampar e de correr em *trails*, incluindo aprendizagens e partilha de técnicas e treinos (Armando Teixeira – Outdoor Events, s.d.). Igualmente inovadora é a Abutres Trail Running School, da responsabilidade da Associação Abutrica, uma escola de *trail* para crianças onde, para além de terem a oportunidade de experimentar a modalidade e socializar com outras crianças, são promovidas outras aprendizagens como o respeito pelo meio ambiente face à sua fragilidade (Associação Abutrica, 2015).

Novas formas de apresentação de TR, são também oferecidas pela empresa Carlos Sá Nature Events que expandiu o produto com os Centros de Trail Running – Carlos Sá, centros estes que se dedicam ao desenho, sinalização e orientação dos visitantes e praticantes da modalidade por *trails*, dando assim a possibilidade de conhecer territórios em autonomia de forma mais informativa, completa e segura, por meio de sinalética específica e homologada pela ATRP (Centros de Trail Running – Carlos Sá, 2015).

Finalmente, um outro exemplo de novidade neste desporto é o da empresa Madeira Trail Tours que se destaca na inovação, apresentando novos modelos de comercialização de TR. Esta empresa, para além de outras atividades desportivas de ar livre, realiza diversas atividades de TR com uma vertente fortemente ligada ao turismo, e não apenas à prática desportiva. Das atividades que fornece neste ramo é possível experimentar desde acampamentos de *trail* (com inclusão de alojamento, treinos, gastronomia, cultura e toda a logística necessária), a packs completos que combinam o TR com outras atividades de ar livre, ou ainda uma série de *tours* que podem ser realizados, com diferentes graus de dificuldade, por diversos pontos da Região Autónoma da Madeira (Madeira Trail Tours, 2015).

## **5.4- O turismo e o *Trail Running***

### **5.4.1- O *Trail Running* enquanto produto turístico**

Cada vez mais é reconhecido o papel que as atividades de turismo na natureza e de aventura têm no papel de estimular o turismo em regiões mais debilitadas, contribuir para o desenvolvimento local, para o respeito e divulgação das culturas e costumes tradicionais, para a preservação da biodiversidade e para combater a pobreza que se instala nas minorias sociais (UNWTO, 2014c).

Com maior frequência começam a ser desenvolvidos projetos neste sector que auxiliam diversos locais, e cujo objetivo se foca em gerar maior fluxo de turismo, e por consequência maior retorno financeiro e projeção enquanto destinos turísticos, tendo sempre em vista uma ótica de controlo dos impactos e de preservação do destino. Com alguns pontos em comum com a modalidade de TR, é possível nomear por exemplo um projeto na área de BTT (Bicicleta todo-o-terreno), o projeto ECOBIKE TRAIL (Gavinho,

2010), de âmbito nacional, que visa promover e combater a sazonalidade no território da Serra da Estrela propondo um produto âncora complementar à oferta já existente.

No caso do TR também se veem exemplos de como a prática em territórios mais frágeis originaram impactos positivos nos destinos recetores. Nos resultados do questionário realizado, é claramente visível que este desporto estimula o turismo em destinos que muitas vezes necessitam de meios adicionais de preservação e subsistência. Dos 400 questionários validados, é de salientar que apenas 44 indivíduos indicaram que nunca permaneciam mais dias nas regiões onde praticavam provas de TR para fins de turismo e visita do destino. Os outros 356 inquiridos distribuíram-se pelas outras categorias referentes a quem permanecia no destino para esses fins.

Demonstrando o valor que o TR pode ter enquanto produto turístico, Schmidt (2013) dá nota das provas de TR com a designação *XTERRA Trail Run Series*, elaboradas na região do Havai, e que geram um grande fluxo de visitas e visibilidade a este destino. Segundo o autor, o evento *XTERRA* é difundido via televisiva e outros media, e é composto por diversas modalidades de ar livre, tendo sido originalmente criado por uma empresa como resposta ao pedido para aumentar a exposição televisiva das ilhas do Havai. Este destino foi amplamente divulgado através do desporto e turismo de ar livre tendo o evento sido alargado com a criação de um campeonato mundial de larga escala (*XTERRA World Championships*). No ano de 2007, o TR foi uma escolha óbvia a incluir neste evento, dando origem à mundialmente famosa prova *XTERRA Trail Run Series*, o que veio incrementar a visibilidade nos media e a mobilização de patrocinadores de grande importância, valorizando em escala este destino.

No território nacional também existem exemplos de provas de TR que conseguiram contribuir para a dinamização de várias regiões de Portugal, desde o interior até às ilhas. Seguidamente apresentam-se dois exemplos de provas de TR que vieram complementar a oferta de produtos turísticos existente em 2 regiões do país, e garantir um maior fluxo de turismo e rendimentos para as populações locais, ajudando também à valorização dos destinos e sua preservação: a Azores Trail Run (ATR) e a Madeira Island Ultra Trail (MIUT).

#### **5.4.2- A prova Azores Trail Run**

O evento ATR é uma prova de TR que teve a sua primeira edição em 2014 e foi criado pelo Clube Independente de Atletismo Ilha Azul, decorrendo no Parque Natural do Faial (Azores Trail Run, s.d.). Este evento é composto por 3 *trails*, um TC de 22 Km, um TUM de 48 Km (este pertencente ao Campeonato Nacional de Trail Ultra da ATRP), e um TUL de 70 Km, tendo decorrido em 2016 a 3ª edição.

De acordo com o *website* Sapo Desporto (2016) na 3ª edição esta prova teve um número recorde de participações, contando com 770 atletas inscritos, quando na edição de 2015, somou um total de pouco mais de 500 inscritos.

Esta prova integra o circuito nacional de trail e acolhe atletas de mais de 30 nacionalidades, o que demonstra o reconhecimento que tem, quer no contexto nacional, quer internacional (Sapo Desporto, 2016). Este evento tem já reconhecimento da sua importância para a Região Autónoma dos Açores, sobretudo no que toca à sua promoção e divulgação enquanto destino turístico, tendo Vítor Fraga, o Secretário Regional do Turismo e Transportes da região, considerado esta prova um evento estratégico que contribui para a captação direta de fluxos turísticos. Este é também considerado um produto diferenciador pelo turismo nos Açores, apoiando a sua promoção internacional, e reforçando a sua imagem enquanto destino de turismo de natureza (Governo dos Açores, 2015). A mesma fonte indica que a região tem apostado fortemente na rede de trilhos que possui (tendo atualmente 80 trilhos), sendo que o TR é considerado ainda um produto chave por poder ser praticado em praticamente qualquer condição atmosférica, o que ajuda a contribuir para atenuar a sazonalidade que afeta este destino.

#### **5.4.3- A prova Madeira Island Ultra Trail**

O MIUT consiste numa prova de TR realizada na Região Autónoma da Madeira e teve a sua 1ª edição em 2008, sendo a sua organização promovida pelo Clube de Montanha do Funchal. Este evento é composto por um TUXL de 115 Km (incluído no Campeonato Nacional de Trail Ultra Endurance da ATRP), um TUL de 85 Km, um TL de 40 Km, e um TC de 17 Km (MIUT, s.d.).

Esta prova teve, em 2008, a sua 1ª edição com 141 participantes. Nos anos seguintes a participação decresceu (82 atletas em 2009, não se realizou em 2010, e em 2011, devido a catástrofes associadas a incêndios, teve de ver o seu formato de percurso alterado, contando com 128 participantes). Em 2012 foi planeada com um formato mais semelhante ao atual, recolhendo a presença de 303 participantes. Foi em 2013 que viu finalmente o seu percurso ter uma configuração igual à dos dias de hoje, e nesse mesmo ano entrou para o Circuito Nacional de *Trails*, o que contribuiu para a sua visibilidade, juntando nessa edição 449 participantes. Com este estatuto conseguiu o reconhecimento como prova com apuramento para o Campeonato do Mundo de *Ultra Trail* (MIUT, s.d.).

Desde 2013 que a prova tem reconhecido o seu contributo para o turismo na Madeira, enquanto destino de turismo de natureza, levando à região cerca de 749 participantes em 2014 e o valor recorde de 1329 atletas em 2015, provenientes de 36 nacionalidades diferentes. A fama desta prova elevou-se de tal forma que neste momento integra um circuito mundial de acesso bastante limitado, o *Ultra Trail World Tour*, onde tem o estatuto de *future race* (MIUT, s.d.).

O ano de 2016 superou todas as expectativas, com 2029 atletas inscritos, provenientes de 39 países. Considerada um dos maiores eventos desportivos e turísticos da Região Autónoma da Madeira, é ainda reconhecida como uma das melhores provas a nível mundial, pelo que o seu papel foi também validado por trazer imenso retorno, bem como divulgação deste destino (Justino, 2016).

## **5.5- Síntese**

Apesar do número de estudos acerca da procura de TR ser limitado, é possível concluir através da documentação consultada, e com base noutros indicadores, que esta modalidade se encontra em franco crescimento.

Evidências deste crescimento são indicadas nos relatórios elaborados pela The Outdoor Foundation (2016), que classificam o TR como a quinta modalidade de ar livre com maior crescimento em termos de taxa de participação (cerca de 11%), indicando também que, em 2015, o número de participantes praticamente duplicou, passando de 4,558 milhões, em 2014, para 8,139 no ano seguinte.

A nível nacional observa-se uma evolução semelhante, sendo que o número de participações em provas de TR tem vindo a aumentar, assim como o número de provas realizadas no nosso país (Santiago, 2014; Pires, 2014). Posto isto, e de forma a conhecer melhor a procura foram discutidos os resultados obtidos via questionário, o que possibilitou ter uma imagem mais fidedigna do perfil dos praticantes de TR nacionais.

A análise da oferta foi feita com o levantamento das provas de *trail* e respetivas entidades organizadoras, referente ao ano de 2015, conseguindo-se identificar 203 entidades e 241 provas, num total de 475 *trails*. Destas 203 entidades, cerca de 75 são associações sem fins lucrativos, 26 são empresas e 26 são clubes desportivos. Há convergência de resultados relativamente aos distritos de residência dos praticantes, sendo os distritos onde existem provas com maior frequência Lisboa e Porto.

Concluiu-se que predomina a comercialização com a lógica de evento anual, sendo este o modelo seguido por 181 das entidades conforme valores de 2015. Analisados todos os aspetos elementares da oferta, foram identificadas outras formas de comercialização de TR, algumas com corridas não convencionais com obstáculos, animais etc, (Jhung, 2015), outras com propostas que vão desde acampamentos de TR, até *tours* para conhecer regiões, ou escolas de TR para crianças (Associação Abutrica, 2015; Armando Teixeira – Outdoor Events, s.d.; Madeira Tour Trails, 2015).

Decomposta a oferta e estudada nas suas várias vertentes foi a vez de se analisar o TR enquanto produto turístico e o seu potencial nos destinos, tendo sido realizado para o efeito um paralelismo entre modalidades semelhantes e a forma como foram implementadas, assim como um levantamento de casos já ocorridos e os efeitos que tiveram nessas regiões.

Para além de exemplos como o *ECOBIKE TRAIL* (Gavinho, 2010) ou as Provas *XTERRA Trail Run Series* (Schmidt, 2013), foram analisadas ainda provas nacionais de grande relevo no panorama do TR, mais especificamente o AZT e o MIUT, onde ficou perceptível a importância que o TR pode assumir num destino enquanto produto turístico, tornando-se num produto regional complementar ou até principal, e trazendo uma validação e reconhecimento da sua imagem enquanto destino de turismo na natureza ou aventura, ao mesmo tempo que ajuda significativamente no seu desenvolvimento e promoção.



## **6. Conclusão**

### **6.1- Principais conclusões obtidas**

Através deste trabalho de investigação foram analisados os aspetos relevantes para o tema proposto, passando de um âmbito geral, onde se descreveu o setor do turismo e do TN, para o âmbito particular, onde foram abordados temas como o conceito da modalidade de TR, a sua procura, a oferta e o seu valor turístico.

Após a contextualização em termos do setor do turismo, que apesar de já ter tido alguns períodos críticos e de recessão, continua a assumir-se como um dos setores mais atraentes e que maior retorno gera nos destinos. Não sendo exceção, em Portugal este é também um dos sectores principais da economia (MEI, 2006).

Como alternativa à sua massificação, e aos impactos negativos que esta teve nos destinos turísticos onde ocorreu dessa forma, começaram a surgir, sobretudo a partir de 1980, novos conceitos de turismo alternativo, que visavam promover o respeito pelo meio natural e pela sua preservação (Brito, 2000).

É neste tipo de alternativas que se insere o TN, surgindo assim como uma forma de turismo bastante apelativa, permitindo estimular o turismo em zonas mais frágeis como o interior do país, combater a sazonalidade associada a outros produtos turísticos ou ainda funcionar como alavanca do desenvolvimento das comunidades locais, assim como para a conservação do meio ambiente e da biodiversidade. O reconhecimento deste potencial levou à sua consideração no PENT como um dos produtos turísticos estratégico no desenvolvimento do país (MEI, 2006).

Dos diversos produtos que existem dentro do TN, este estudo teve como objetivo principal analisar o TR, um desporto na natureza em crescente expansão, e o seu contributo para os destinos enquanto produto turístico e modelo de negócios.

Assim, concluiu-se que o TR se caracteriza por ser uma modalidade de corrida pedestre no meio natural em semi ou autossuficiência, sendo que o trajeto deve estar totalmente balizado e não possuir mais que 10% da sua distância em piso alcatroado (ATRP, 2012).

Apresentados os vários elementos que constituem este desporto (classificações por distância, dificuldade, técnicas, impactos ambientais, entre outros), foi explicada a

metodologia a utilizar para se poder atingir todos os objetivos propostos. Para além de assentar numa pesquisa bibliográfica extensa foi elaborado um questionário aplicado aos praticantes desta modalidade, com a finalidade de perceber as suas características principais, podendo depois integrar alguns desses dados na oferta e no TR enquanto produto turístico. Conjuntamente com este questionário foi ainda elaborado o levantamento das provas de TR que ocorreram em 2015, uma vez que a informação sobre a oferta neste desporto é muito reduzida.

Partindo para as premissas mais fulcrais que se pretendiam investigar acerca deste desporto, foi estudado a sua procura, oferta e valorização enquanto produto turístico.

Mais uma vez, e de acordo com a informação recolhida, foi constatado que a procura por esta modalidade continua a crescer, quer internacionalmente, quer nacionalmente. No sentido de perceber e definir o perfil mais comum da maioria dos praticantes de TR foram analisados os resultados obtidos no questionário realizado. Deste retiram-se conclusões como as de ser um desporto praticado maioritariamente por atletas dos 35 aos 40 anos, sendo que predominam os praticantes do género masculino (género masculino 74,9%, género feminino 25,1%). Por entre outras conclusões obtidas pelo recurso a esta ferramenta, e descritas no capítulo respetivo, percebeu-se que a maioria dos praticantes desta modalidade aproveita para visitar as regiões onde realizam provas de TR (nem que seja raramente), contra apenas 44 (de 400) dos indivíduos da amostra que afirmaram não o fazer, o que comprova em parte o seu poder para gerar fluxos de turismo.

Seguindo-se a análise da oferta, foram verificadas quais são as entidades que mais frequentemente realizam provas, bem como a sua tipologia e *trails* que fornecem. Tornou-se visível aqui que a grande maioria das entidades que organizam este tipo de provas são associações sem fins lucrativos, fazendo-o enquanto um evento desportivo anual, e com uma finalidade mais direcionada para o lazer e recreação (várias vezes com o objetivo de angariar algo para as comunidades locais ou para a associação), e não tanto pela vertente competitiva.

Não se pode, contudo, dizer que este seja o único modelo para a sua comercialização, tendo sido detetados outros, e inclusive outras entidades que se dedicam mais à oferta de TR, possuindo um portfólio de produtos quase exclusivo nesta área e

organizando mais do que uma prova por ano. Para além da proposta de oferecer provas de TR, outras organizações começam a oferecer alternativas a esta configuração, como o caso de escolas de TR para crianças (Associação Abutrica, 2015), ou acampamentos de TR (Armando Teixeira – Outdoor Events, s.d.; Madeira Tour Trails, 2015), entre outros.

Terminando este trabalho de investigação foi estudado principalmente através do uso de casos de estudo, o papel que esta atividade desportiva pode ter enquadrada numa lógica de produto turístico. Dos casos de estudo apresentados referiram-se as provas de TR ATR e MIUT, a primeira na Região Autónoma dos Açores e a segunda na Região Autónoma da Madeira, ambas eventos turístico-desportivos de sucesso reconhecido internacionalmente, e que vieram dinamizar e trazer um fluxo significativo de turismo para estes destinos, contribuindo de forma bastante positiva para o seu reconhecimento enquanto destinos turísticos de eleição no âmbito do turismo na natureza e de aventura (Justino, 2016; Governo dos Açores, 2015).

## **6.2- Limitações deste estudo e sugestões de estudos futuros**

Uma das limitações maioritariamente sentidas aquando da realização deste estudo, e algumas vezes mencionada, foi a pouca quantidade, ou mesmo falta de bibliografia e estudos relevantes no que concerne o TR e alguns dos seus temas principais. Sendo com frequência difícil encontrar informação que seria importante para analisar certas componentes da modalidade, em alguns casos a alternativa viável foi o recurso a outras fontes com menor teor científico. Neste aspeto existe uma panóplia de temas ligados ao TR, que poderiam ser alvo de outros estudos.

Relativamente ao estudo da procura, e mais especificamente ao questionário aplicado aos praticantes de TR, seria igualmente importante fazer questões mais específicas em relação ao porquê de escolher certas decisões, como a título de exemplo, o porquê de apenas preferir certo tipo de *trails* ou porque fica mais ou menos tempo para visitar as regiões onde se realizam provas de TR (se ligado a razões financeiras, disponibilidade de tempo, etc), entre outras. Apesar de ser útil fazer este tipo de questões, isto iria causar um aumento substancial na dimensão do questionário, o que faria certamente com que a sua taxa de preenchimento fosse muito baixa.

A presença de media nas provas de TR pode também ser valorizada e importante para alguns praticantes, como referido por um dos inquiridos no questionário, uma vez que pode existir quem queira o registo documental da prova sob o formato de vídeo ou fotografia, porém este elemento já não foi tratado no questionário uma vez que este já se encontrava lançado e a maioria das respostas já tinham sido obtidas. Seria interessante incluir este aspeto em estudos futuros acerca da procura e das suas preferências em relação à modalidade.

Outra das questões levantadas neste estudo diz respeito simultaneamente aos objetivos a atingir no questionário. Sabendo que as informações que se pedem acerca de preferências sobre *trails*, custos envolvidos, etc., dizem respeito a uma informação generalizada, tendo por base a maioria das provas em que participaram até hoje, existe aqui um certo carácter de subjetividade, pois se por exemplo para uma prova de determinada distância podemos não estar disponíveis por vários fatores, para outra com características semelhantes, mas noutra destino totalmente diferente, podemos estar. Entender os limites naturais que advêm do questionário é fundamental para fazer inferências a partir do mesmo, sem que se ponha em causa alguma relatividade que possa possuir. Do mesmo modo esta subjetividade dá lugar a outros estudos que podem ser igualmente desenvolvidos e bastante interessantes. De uma quantidade elevada de provas de TR e destinos onde estas ocorrem, podem ser feitos estudos específicos acerca de uma determinada prova, ou de determinado território, analisando aspetos como as suas características geográficas e os fatores de diferenciação territorial que podem constituir um fator competitivo face a outros destinos na aplicação de provas ou outras atividades de TR.

Por não existirem estudos significativos em relação à oferta, a alternativa para a analisar passou por um levantamento das provas realizadas em 2015, garantindo-se assim que pelo menos as entidades ativas no ano anterior ao ano corrente foram consideradas. Sendo este um bom método de análise da oferta, seria igualmente valorizado o recurso a estudos que demonstrassem o crescimento da oferta, tendo acesso assim ao seu histórico de evolução, bem como outros dados que possam ser relevantes acerca da mesma. Estudos a realizar no futuro podem tratar concretamente do tema da oferta, fazendo até recolha de dados por meio de ferramentas de pesquisa como os questionários, aplicados às entidades de TR. Devido à dimensão deste trabalho científico optou-se por realizar apenas um

questionário aos praticantes, portanto mais dedicado à procura, contudo, é reconhecido o valor que poderia ter semelhante ferramenta quando aplicada no sentido de recolher informações sobre entidades (oferta) ou até às comunidades locais e à sua aceitação para atividades deste tipo.

Podendo existir outras limitações não consideradas no momento, finaliza-se este tema indicando uma limitação que foi detetada neste estudo em relação à análise do TR enquanto produto turístico. Tendo-se recorrido a casos de estudo, e inferindo conclusões baseadas no que existe documentado sobre os mesmos, uma forma de obter informações ainda mais ricas e detalhadas sobre o papel que esta modalidade têm nos destinos, bem como o seu contributo enquanto fonte geradora de rendimentos e fluxo turístico, seria analisar indicadores específicos daquela região. Nomeando alguns, poderia se recolher o número de chegadas no destino onde se realiza a prova em comparação a outros períodos em que não ocorre, o número de dormidas por período semelhante, ou ainda o valor económico que as atividades ligadas ao turismo geraram no local pelo período em que albergaram determinada prova. Apresentando-se como uma boa sugestão para um estudo futuro, era porém, impossível tratar semelhantes indicadores nesta investigação, uma vez que a dimensão dos dados provenientes desse tipo de recolha só por si poderiam ser tema para uma investigação de dissertação inteira.

Finalizado este estudo, espera-se que o mesmo possa trazer um bom contributo para futuras pesquisas, assim como servir de estímulo para mais e melhores investigações na área do TR.

## Referências bibliográficas

- Armando Teixeira – Outdoor Events (s.d.) *Armando Teixeira* [Online]. Disponível em <http://www.armandoteixeira-outdoorevents.pt/> (Acedido a 3 de maio de 2016);
- Associação Abutrica (2015) *Abutres Trail Running School* [Online]. Disponível em <http://www.abutres.net/abutres/index.php/8-destaques/65-trail-running-school> (Acedido a 3 de maio de 2016);
- ATRP (2012) *ATRP – Associação de Trail Running de Portugal* [Online]. Disponível em <http://associacaotrailrunningportugal.pt/> (Acedido a 20 de maio de 2015);
- Azores Trail Run (s.d.) *Azores Trail Run* [Online]. Disponível em <http://www.azorestrailrun.com/2016/pt/> (Acedido a 20 de maio de 2015);
- Barrios, D. S. (2003) *Runner's World Complete Guide to Trail Running*, U.S.A., Runner's World;
- Beedie, P., & Hudson, S. (2003) “Emergence of mountain-based adventure tourism”, *Annals of Tourism Research*, 30(3), pp. 625-643;
- Brito, B. R. (2000) *O Turista e o Viajante: Contributos para a conceptualização do Turismo alterativo e Responsável* [online]. IV Congresso Português de sociologia. Disponível em [http://www.aps.pt/cms/docs\\_prv/docs/DPR462de1a49422\\_1.PDF](http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR462de1a49422_1.PDF) (Acedido a 29 de abril de 2015);
- Carlos Sá Nature Events (s.d.) *Carlos Sá Nature Events* [Online]. Disponível em <http://carlossanatureevents.com/Default.aspx> (Acedido a 2 de maio de 2016)
- Centros de Trail Running – Carlos Sá (2015) *Centros de trail Carlos Sá* [Online]. Disponível em <http://centrosdetrailrunning.com/Default.aspx> (Acedido a 2 de maio de 2016)
- Chase, A. W., Hobbs, N. (2010) *Ultimate Guide to Trail Running: Everything You Need To Know About*, 2nd edn, U.S.A., Falcon Guides;
- Círculo do Calcário (2015) *Círculo do Calcário* [Online]. Disponível em <https://sites.google.com/site/circuitodocalcario/> (Acedido a 2 de maio de 2016)
- Cunha, L. (2010) “A Definição e o Âmbito do Turismo: um aprofundamento necessário”, *Recil Repositório Científico Lusófona*, pp. 01-23, [Online]. Disponível em <http://hdl.handle.net/10437/665/> (Acedido a 14 de abril de 2015);
- Decreto-lei n.º 18/99, de 27 de agosto. *Diário da República n.º 200 1ª série B*. Ministério da Economia e da Inovação. Lisboa;

- Decreto-lei n.º 19/93, de 23 de janeiro. *Diário da República n.º 19 1ª série A*. Ministério da Economia e da Inovação. Lisboa;
- Decreto-lei n.º 39/2008, de 7 de março. *Diário da República n.º 48 1ª série*. Ministério da Economia e da Inovação. Lisboa;
- Decreto-lei n.º 47/99, de 16 de fevereiro. *Diário da República n.º 39, 1ª série A*. Ministério da Economia. Lisboa;
- Decreto-lei n.º 108/2009, de 15 de maio. *Diário da República n.º 94 1ª Série A*. Ministério da Economia e da Inovação. Lisboa;
- Falcone, N. (2013) *Ground work* [Online]. Disponível em [www.runnersworld.co.za/training/ground-work](http://www.runnersworld.co.za/training/ground-work) (Acedido a 05 de setembro de 2015);
- Foden, J. (2001) *A guide to organising trail races*, U.K., Trail Running Association;
- Fraga, A. (2005) *Manual para o Investidor em Turismo de Natureza*, Bensafrim, VICENTINA Associação para o Desenvolvimento do Sudoeste;
- Galloway, J. (2014) *Trail running*, Germany, Meyer & Meyer Sport Ltd.;
- Gavinho, E. (2010) *Projecto ecobike trail na serra da estrela O turismo alternativo na redução da sazonalidade*, Dissertação de mestrado, Estoril, ESHTe;
- Gavinho, E., Silva, F., Gavinho, A. (2013) “Projecto Ecobike Trail: A BTT como produto âncora na Serra da Estrela”, in Almeida, M. C. (coord.) *Turismo e desporto na natureza*, Estoril, ADA Desnível e ESHTe, pp. 49-67;
- Getz, D., McConnell, A. (2014) “Comparing Trail Runners and Mountain Bikers: Motivation, Involvement, Portfólios, and Event-Tourist Careers”, *Journal of Convention & Event Tourism*, no. 15:1, pp. 69-100. DOI: 10.1080/15470148.2013.834807;
- Governo dos Açores (2015) *Vítor Fraga afirma que 'Trail Run' leva produto diferenciado do turismo açoriano aos quatro cantos do Mundo* [Online]. Disponível em <http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srtt/noticias/V%C3%ADtor+Fraga+afirma+que+Trail+Run+leva+produto+diferenciado+do+turismo+a%C3%A7oriano+aos+quatro+cantos+do.htm> (Acedido a 05 de setembro de 2015);
- Horizontes (s.d.) *Horizontes – Turismo Desportivo* [Online]. Disponível em <http://horizontes.pt/2015/> (Acedido a 3 de maio de 2016);

- IAAF (2015) *IAAF Congress, Beijing, China, 19 August 2015 – Day 1 Notes* [Online]. Disponível em <http://www.iaaf.org/news/press-release/iaaf-congress-beijing-2015> (Acedido a 05 de setembro de 2015);
- ITRA (s.d.) *International Trail-Running Association* [Online]. Disponível em <http://www.i-tra.org/> (Acedido a 10 de agosto de 2015);
- Jhung, L. (2015) *Trailhead: the dirt on all things trail running*, U.S.A., VeloPress;
- Joaquim, G. (1997) “Da identidade à sustentabilidade ou a emergência do «turismo responsável»”, *Sociologia – Problemas e Práticas*, no. 23, pp. 71-100;
- Justino, M. (2016) “Até o sol brilhou para ver o Miut passar”, *Diário e Notícias*, 07/05/2016 [Online], Disponível em <http://www.dnoticias.pt/impressa/diario/opiniao/585866-ate-o-sol-brilhou-para-ver-o-miut-passar> (Acedido a 15 de maio de 2016);
- Lima, S., & Partidário, M. D. R. (2002) *Novos Turistas e a Procura da Sustentabilidade – Um Novo Segmento de Mercado Turístico*, Lisboa, GEPEMinistério da Economia;
- Lynn, N. A. (2000) *The effect of recreational use impacts on hiking experiences in natural areas*, Master thesis, The Faculty of Graduate Studies, The University of Guelph;
- Lynn, N. A., Brown, R. D. (2003) “Effects of recreational use impacts on hiking experiences in natural areas”, *Landscape and Urban Planning*, 2003, 64, pp. 77-87;
- Madeira Trail Tours (2015) *Madeira Trail Tours* [Online]. Disponível em <http://www.madeiratrailtours.com/> (Acedido a 3 de maio de 2016);
- Mehmetoglu, M. (2007) “Typologising nature-based tourists by activity Theoretical and practical implications”, *Tourism Management*, 28, 651-660;
- MEI (2006). *Plano estratégico nacional do turismo | Para o desenvolvimento do turismo em Portugal*, Lisboa, Ministério da Economia e Inovação e Turismo de Portugal;
- Merrill, C. (2011) *5 Exercises That'll Make You Faster* [Online]. Disponível em <http://www.runnersworld.com/trail-running-training/5-exercises-thatll-make-you-faster> (Acedido a 05 de setembro de 2015);
- MIUT (s.d.) *MIUT – Madeira Island Ultra Trail* [Online]. Disponível em <http://madeiraultratrail.com/pt/> (Acedido a 3 de maio de 2016);
- Netquest (2015) *Netquest – Serviços de pesquisa e painel online* [Online]. Disponível em <http://www.netquest.com/br/painel/calculadora-amostras.html> (Acedido a 28 de abril de 2016);

- Nyaupane, G. P., Morais, D. B., Graefe, A. R. (2004) “Nature Tourism Constraints : A Cross-Activity Comparison”, *Annals of Tourism Research*, vol. 31, no. 3, pp. 540–555;
- Pattillo, A. (2013) *10 Essential Items For Trail Running* [Online]. Disponível em [http://running.competitor.com/2013/10/photos/photos-10-essential-items-for-trail-running\\_85120](http://running.competitor.com/2013/10/photos/photos-10-essential-items-for-trail-running_85120) (Acedido a 05 de setembro de 2015);
- Pires, S. (2014) “Trail running: a natureza como aliada e como obstáculo”, *Público*, 29 de maio [Online]. Disponível em <https://www.publico.pt/desporto/noticia/trail-running-a-natureza-como-aliada-e-como-obstaculo-1637809> (Acedido a 23 de abril de 2016);
- Portaria n.º 651/2009, de 12 de junho. *Diário da República n.º 112 1ª série*. Ministério da Economia e da Inovação. Lisboa;
- Robillard, J. (2014) *The Ultimate Guide to Trail Running and Ultramarathons*, U.S.A., Skyhorse Publishing;
- Quivy, R., Campenhoudt, L. (2005 [1995]) *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (trans. A. J. M. Marques, M. A. Mendes, M. Carvalho), Lisboa, Gradiva;
- RunPortugal (s.d.) *Run Portugal: Não percas a próxima corrida!* [Online]. Disponível em <http://www.runportugal.com/> (Acedido a 05 de abril de 2016);
- Santiago, C. (2014) “Trail running, as suas características, e os seus praticantes” [Não publicado], Estoril, ESHTe, pp. 1-19;
- SapoDesporto (2016) *Azores Trail Run bate recorde no número de participantes* [Online]. Disponível em <http://desporto.sapo.pt/atletismo/artigo/2016/05/24/azores-trail-run-bate-recorde-no-numero-de-participantes> (Acedido a 3 de maio de 2016);
- Schmidt, C. E. (2013) *Reducing muscular fatigue in trail running mechanisms and strategies*, Dissertação de mestrado, França, The University of Sydney & Université Nice Sophia Antipolis;
- Silva, F. (2013) *Turismo na natureza como base do desenvolvimento turístico responsável nos Açores*. Tese de Doutoramento, Lisboa, Universidade de Lisboa;
- The Outdoor Foundation (2010) *A special report on Trail Running 2010* [Online], Washington, The Outdoor Foundation, Disponível em <http://www.outdoorfoundation.org/research.participation.2010.html> (Acedido a 05 de setembro de 2015);

- The Outdoor Foundation (2016) *Outdoor Recreation Participation Topline report 2016* [Online], Washington, The Outdoor Foundation Disponível em <http://www.outdoorfoundation.org/research.participation.2016.topline.html> (Acedido a 25 de abril de 2016);
- THR: Asesores en Turismo Hotelería y Recreación, S.A. (2006) *10 produtos estratégicos para o desenvolvimento do turismo em Portugal – TURISMO DE NATUREZA*, Turismo de Portugal, I.P.;
- Trail Running Magazine (s.d.) *Trail Run History of trail running* [Online]. Disponível em <http://www.trailrunmag.com/trail-run-mags-history-of-trail-and-mountain-running-2/> (Acedido a 10 de maio de 2015);
- UNEP (s.d.) *Stockholm 1972 Declaration of the United Nations Conference on the Human Environment United Nations Environment Programme* [Online]. Disponível em [www.unep.org/Documents.Multilingual/Default.asp?documentid=97&articleid=1503](http://www.unep.org/Documents.Multilingual/Default.asp?documentid=97&articleid=1503) (Acedido a 26 de abril de 2015);
- UNWTO (2001) *Full Text of the Global Code of Ethics for Tourism* [Online]. Disponível em <http://ethics.unwto.org/en/content/full-text-global-code-ethics-tourism> (Acedido a 15 de maio de 2015);
- UNWTO (2014a) *Why tourism?*/World Tourism Organization UNWTO [Online]. Disponível em <http://www2.unwto.org/content/why-tourism> (Acedido a 11 de março de 2015);
- UNWTO (2014b) *UNWTO Tourism Highlights, 2014 Edition* [online]. Madrid, World Tourism Organization (UNWTO). Disponível em <http://mkt.unwto.org/publication/unwto-tourism-highlights-2014-edition>. (Acedido a 19 de março de 2015);
- UNWTO (2014c) *AM Reports, Volume nine – Global Report on Adventure Tourism* [online]. Madrid, World Tourism Organization (UNWTO). Disponível em <http://www.e-unwto.org/doi/book/10.18111/9789284416622> (Acedido a 3 de maio de 2016);
- Weaver, D. B. (2001) “Ecotourism in the Context of Other Tourism Types”, in Weaver, D. B. (ed) *The Encyclopedia of Ecotourism*, Wallingford, CABI, pp. 73-83;
- WTO (2001) *Tourism 2020 Vision, Global Forecast and Profiles of Market Segment (Vol. 7)*. Madrid: World Tourism Organization.

## **Anexos**

# Anexo 1 - História do trail running

### EVOLUTION OF TRAIL RUNNING

3300 BC: Otzi the Iceman embarks on one of the first human powered, epic ultra attempts in the Swiss Alps, ending victim to an arrow wound to the shoulder.

1040: The first recorded hill race takes place in Scotland. King Malcolm Canmore organises a race in Braemar, reputedly to find a swift messenger.

1820: Salomon family opens a wood saw workshop for making ski edges in downtown Annecy, France. Goes on to become one of the world's leading trail brands.

1947: Gordy Ainsleigh completes the first Western States Endurance Run.

1974: World Mountain Running Association is formed.

1983: Trail running untouchable, Kilian Jornet Burgada, is born.

1984: The Kepler Track in New Zealand established.

1986: The British Athletic Federation approves a formal definition for trail running events.

1987: Trail Runner Magazine USA is established.

1993: Christopher McDougall's book Born to Run is published, starting Native Americans renowned for their long distance running ability, minimal footwear and now iconic races through Copper Canyon. Becomes a NY Times bestseller.

1995: Ultra Running Magazine is established.

1996: Trail Run Mag AU/NZ established.

2005: Kilian Jornet sets a new speed record at Mount Kilimanjaro, running from base camp to Uhuru Peak at 12,195 feet / hours, 14 minutes.

2009: Timothy Olson runs sub-14 hours at Western States 100.

2010: Ian Corless releases the first Talk Ultra Podcast.

### EVOLUTION OF TRAIL AND MOUNTAIN RACING

Inaugural Race	Location
1	California, USA
2	Morocco
3	Tennessee, USA
4	Wormont, USA
5	Scotland
6	Wales
7	Colorado, USA
8	Honolulu, Hawaii
9	Chile
10	China
11	Egypt
12	Antarctica
13	France, Switzerland, Italy
14	Transgrancanaria
15	Japan
16	Panama
17	Snowbird Ski Resort, USA
18	Blue Mountains, Australia
19	La Palma, Spain
20	Katardino-Balkana, Russia
21	Bay of Plenty, New Zealand
22	Andalucia, Spain
23	Italy
24	Central Otago, New Zealand
25	New Territories, Hong Kong
26	Isla de Ometepe, Nicaragua

### ELEVATION GAIN IN THE BANK - THE VERTICAL GIANTS

Race	Distance (km)	Elevation Gain (m)
Tor De Graets	330	25000
Dragon's Back Race	330	17000
Andorra Trail	170	13000
Hardrock Hundred Mile Endurance Race	100	10360
Ultra Trail Mont Blanc	100	9400
Ultra Trail Mount Fuji	100	9400

### STARS OF THE TRAIL - YESTERDAY AND TODAY

Yesterday	Today
Nikki Kimball	Anna Frost
Anne Trason	Timothy Olson
Scott Jurek	Francois d-haene
Tim Twietmeyer	Sage Canaday
Elie Greenwood	Nuria Picas
Emilie Forsberg	Emilie Forsberg
Kilian Jornet	Kilian Jornet
Richard Bowles	Nuria Picas
Richard Bowles	Nuria Picas

Fonte: Trail Running Magazine, s.d.

## Anexo 2- Questionário desenvolvido para a investigação



Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

### Questionário: Elementos geográficos e fatores organizacionais mais valorizados pelos praticantes de trail running

Este questionário, enquadrado numa investigação no âmbito do mestrado em Turismo da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, visa auscultar os praticantes de trail running sobre quais os elementos geográficos e fatores organizacionais mais valorizados pelos praticantes desta modalidade.

Os dados recolhidos serão apresentados em conjunto, garantindo-se o anonimato dos respondentes.

Desde já agradecemos a sua participação no preenchimento deste questionário, que não deverá levar mais que 10 minutos.

**Legenda:** \* = Questões obrigatórias      NS = Não sabe; Sem opinião

1- Género.\*

Masculino     Feminino

2- Idade.\*

\_\_\_\_\_

3- Nacionalidade.\*

Portuguesa       Outra    Qual? \_\_\_\_\_

4- Distrito de residência.\*

Aveiro                       Beja                       Braga  
 Bragança                   Castelo Branco       Coimbra  
 Évora                       Faro                       Guarda



**Questões exclusivas para a versão online do questionário**

11- Tem interesse em participar em provas de trail running? \*

- Sim       Não

12- Se respondeu não à pergunta anterior indique o porquê de não ter interesse em participar em provas de trail running. \*

---

---

\*\*

\*\* = Caso tenha respondido à pergunta anterior (12) o questionário termina aqui, muito obrigado pela sua participação. Caso não tenha respondido, prossiga para a próxima pergunta.

13- Indique a regularidade com que tem participado em provas. \*

- Não participei  
 Esporadicamente (1 a 2 provas por ano)  
 Com alguma frequência (3 a 5 provas por ano)  
 Frequentemente (mais de 5 provas por ano)

14- Classifique por grau de importância as motivações para participar em provas de trail running. \*

Motivação	1- Nada importante	2- Pouco importante	3- Médio	4- Importante	5- Muito importante	NS
Prática desportiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recreação / Lazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turismo, visita de outras regiões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saúde e bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociabilização	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15- Quando participa em provas fora da sua área de residência, aproveita para permanecer mais dias e visitar a região? \*

Nunca    Raramente    Às vezes    Frequentemente    Sempre

16- Classifique por grau de importância os seguintes fatores que valoriza para escolher uma prova de trail running. \*

Fatores	1- Nada importante	2- Pouco importante	3- Médio	4- Importante	5- Muito importante	NS
A entidade organizadora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meios de divulgação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informação disponível	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extensão da prova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Características do trail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Segurança no trail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Condições do trail (limpeza e manutenção)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meios de socorro e assistência médica ao longo do trail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existência de postos e estações de controlo ou apoio ao longo do trail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Material e equipamento fornecidos pela organização (dorsal, equipamento de localização e controlo de tempos, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentação e bebidas fornecidas ao longo da prova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transportes ou estacionamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

fornecidos pela organização						
Infraestruturas (guarda de bens, instalações sanitárias, duchas, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordos com entidades locais e patrocinadores (preços especiais em alojamento, serviços e produtos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possibilidade de acompanhamento do evento por parte de apoiantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prémios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prestígio e reconhecimento da prova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Número máximo de praticantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17- Como costuma ter conhecimento das provas? \* (Pode escolher mais que uma opção.)

- Redes sociais
- Rádio / TV
- Website oficial da entidade responsável
- Revistas ou publicações sobre trail running
- Comunicação direta pela organização
- Amigos / ou familiares

18- Classifique por grau de importância os fatores relevantes na seleção do local onde se realiza a prova.\*

Aspetos	1- Nada importante	2- Pouco importante	3- Médio	4- Importante	5- Muito importante	NS
Clima ou microclima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beleza do ambiente e da paisagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Acessibilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estacionamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riqueza de fauna e flora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distância entre residência e local da prova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restauração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alojamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atrações / Entretenimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patrimônio cultural e natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Condições de segurança e saúde na região da prova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19- Qual o âmbito geográfico dos trails que pretende realizar? \*

- Preferência por trails locais
- Preferência por trails distritais
- Preferência por trails nacionais
- Preferência por trails internacionais
- Sem preferência

20- Quais os tipos de terreno/caminho que prefere? \* (Pode escolher mais que uma opção.)

- Terra batida
- Gravelha
- Rochosos
- Em areia
- Em neve
- Húmidos e musgosos
- Em campos com vegetação rasteira
- Não tenho preferência

21- Quais os tipos de ambiente e paisagem que mais aprecia para realizar um trail? \* (Pode escolher mais que uma opção.)

- Montanha ou serra
- Praia ou litoral
- Campo ou rural
- Floresta ou mata
- De neve
- De deserto
- Cárstico
- Não tenho preferência

22- Relativamente à extensão dos trails selecione as suas preferências. \*

Tipos de trail	1- Sem interesse	2- Pouco interessado	3- Interessado	4- Muito interessado	5- Totalmente interessado	NS
Trails curtos (até 5Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails curtos (entre 6Km e 10Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails curtos (entre 11Km e 21Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails longos (entre 22Km e 42Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra médios (entre 43Km e 69Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra longos (entre 70Km a 99Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra extra longos (de 100Km ou mais)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23- Classifique por grau de importância a relevância do desnível na seleção de uma prova. \*

	1- Nada importante	2- Pouco importante	3- Médio	4- Importante	5- Muito importante	NS
Desnível	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24- Qual a sua preferência quanto ao nível de tecnicidade e dificuldade quando procura uma prova? \* (Pode escolher mais que uma opção.)

- Prefiro trails não técnicos (sem obstáculos no circuito, podendo este ser realizado sempre em corrida)
- Prefiro trails moderadamente técnicos (com alguns obstáculos, sendo possível correr na maioria do percurso, ocasionalmente necessário alterar para caminhada)
- Prefiro trails técnicos (com obstáculos significativos, sendo possível correr ocasionalmente, mas não a uma velocidade máxima, podendo implicar passos de escalada)
- Prefiro trails extremamente técnicos (obstáculos muito frequentes e difíceis, e na maioria da sua extensão não é possível correr)
- Não tenho preferência

25- Quais dos seguintes tipos de trail prefere. \* (Pode escolher mais que uma opção.)

- Linear, a corrida começa num local e acaba noutra
- Circular, a partida e chegada são no mesmo local
- Ida e volta, corrida que começa num ponto e vai até outro, sendo a ida e volta pelo mesmo percurso
- Misto (combinação dos anteriores)
- Não tenho preferência

26- Qual a sua preferência pelo período para realizar o trail? \*

- Prefiro trails diurnos
- Prefiro trails noturnos
- Prefiro mistos (parte diurno e parte noturno)
- Não tenho preferência

27- Qual o valor limite da inscrição que está disposto a pagar para participar numa prova? \*

Tipos de trail	Até 20€	Até 40€	Até 60€	Até 80€	Até 100€	Mais de 100€	NS
Trails curtos (até 5Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails curtos (entre 6Km e 10Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails curtos (entre 11Km e 21Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails longos (entre 22Km e 42Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra médios (entre 43Km e 69Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra longos (entre 70Km a 99Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra extra longos (de 100Km ou mais)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28- Qual o valor limite que está disposto a gastar globalmente (custos diretos e indiretos, ex. inscrição, viagem, alimentação, alojamento, equipamento, etc) com a participação numa prova? \*

Tipos de trail	Até 50€	Até 150€	Até 250€	Até 350€	Até 450€	Mais de 450€	NS
Trails curtos (até 5Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails curtos (entre 6Km e 10Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails curtos (entre 11Km e 21Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails longos (entre 22Km e 42Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trails ultra médios (entre 43Km e 69Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra longos (entre 70Km a 99Km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trails ultra extra longos (de 100Km ou mais)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29- Nas provas de trail running geralmente participa: \*

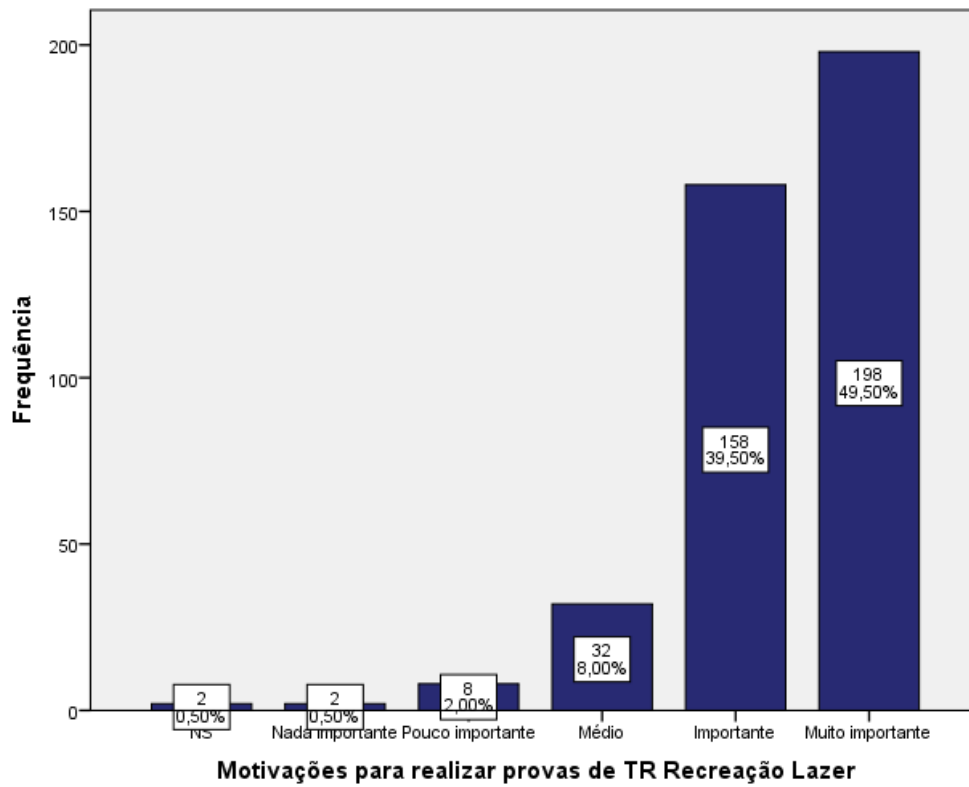
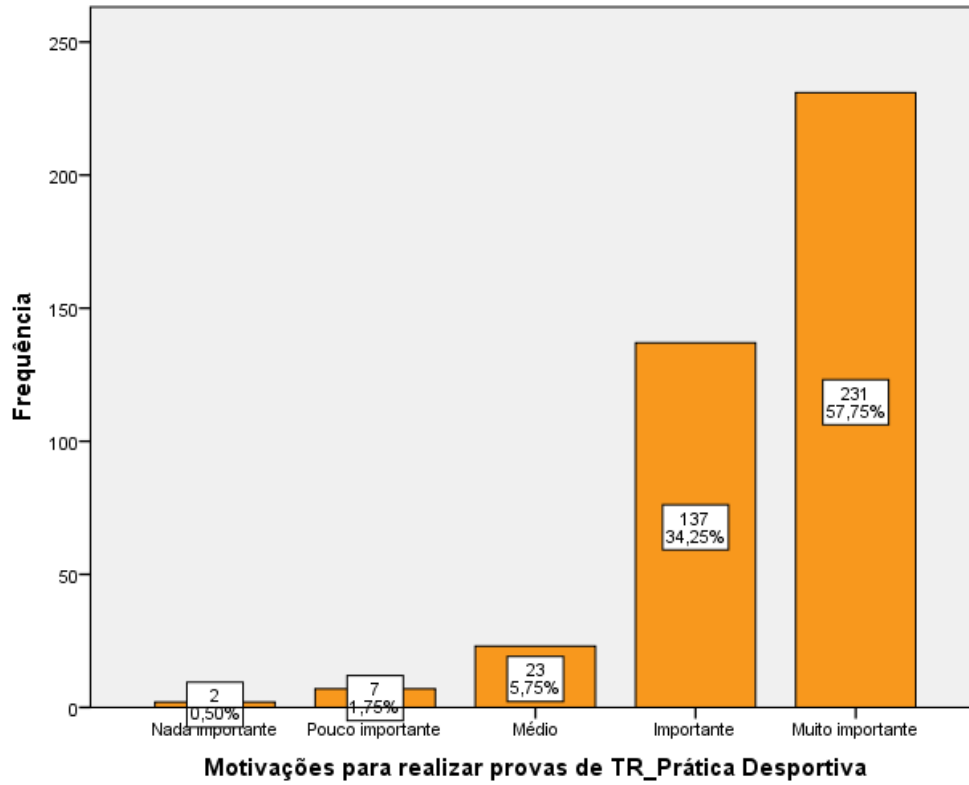
- Em competição individual
- Em competição em equipa
- NS

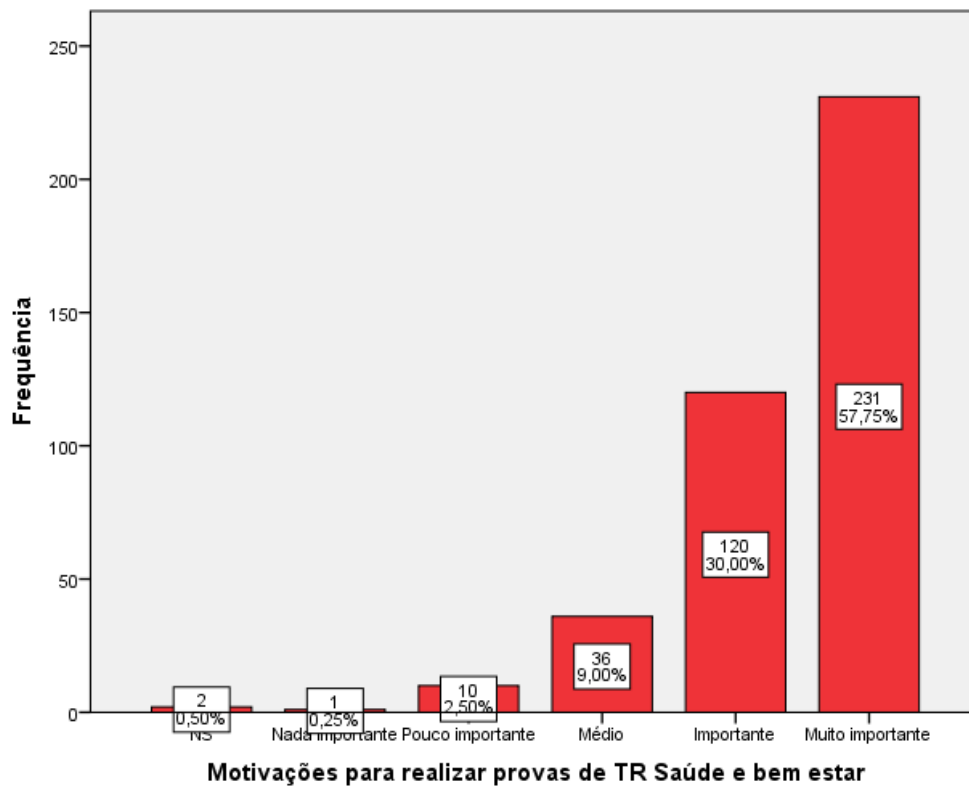
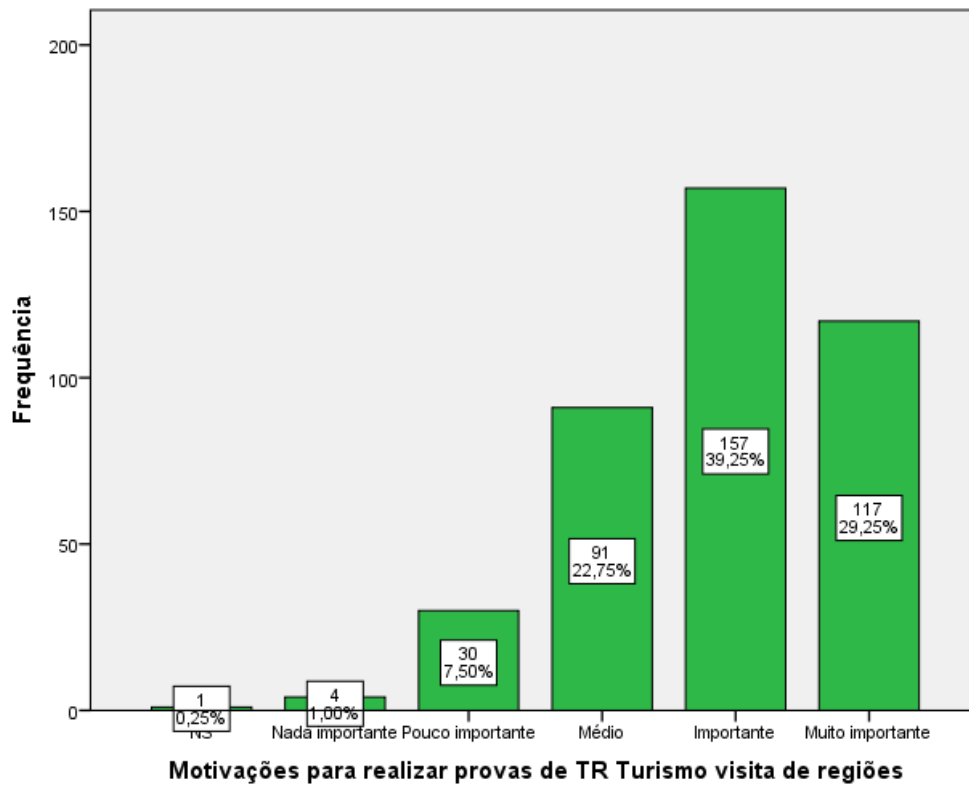
30- Concorda com a inclusão de uma norma nas provas a interditar os atletas de abandonarem qualquer tipo de lixo durante a sua realização, exceto nos locais e recipientes próprios para o efeito e devidamente assinalados pela organização, prevendo-se uma penalização para quem não cumprir? \*

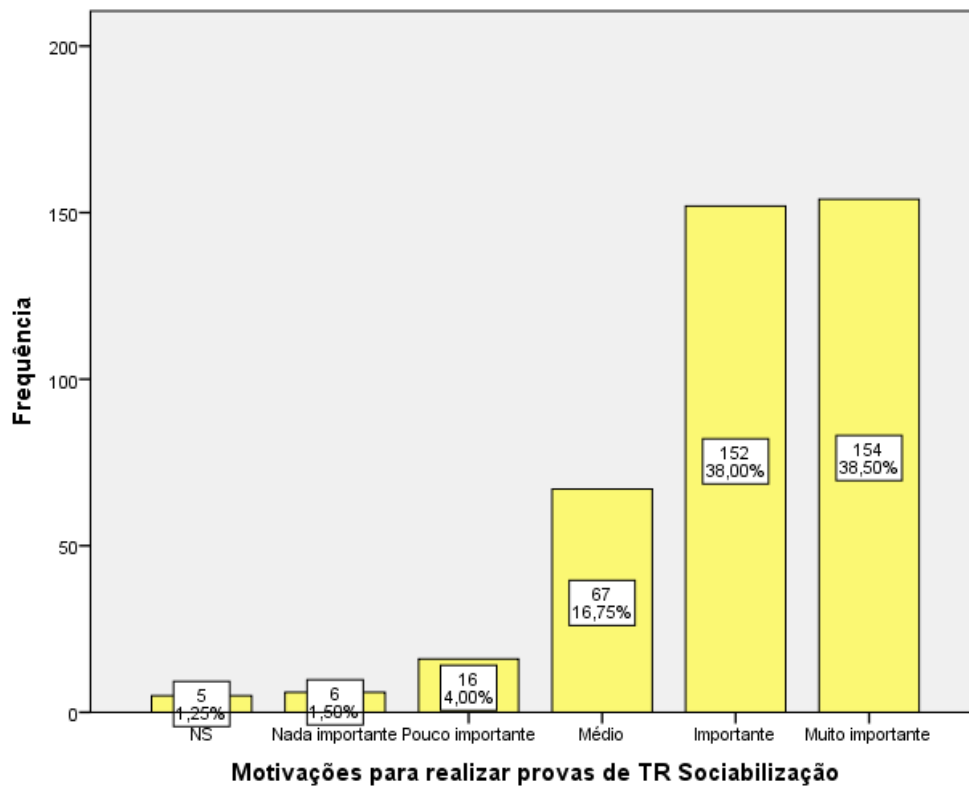
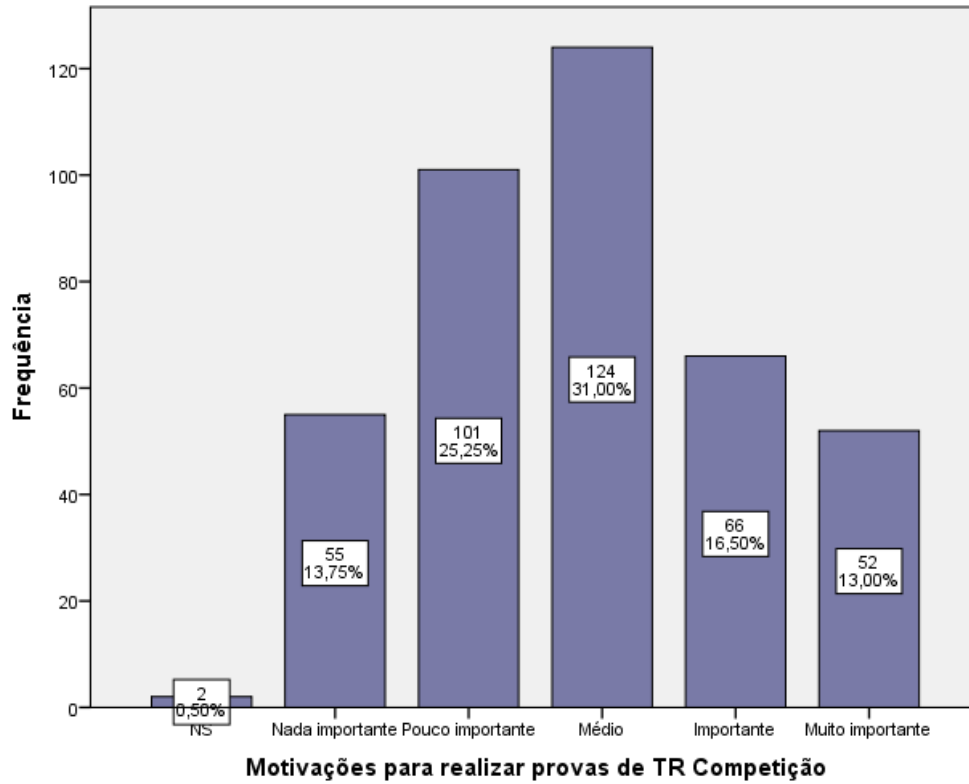
	1- Discordo totalmente	2- Discordo	3- Nem concordo nem discordo	4- Concordo	5- Concordo totalmente	NS
Norma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Finalizou o preenchimento do inquérito, muito obrigado pela sua participação!**

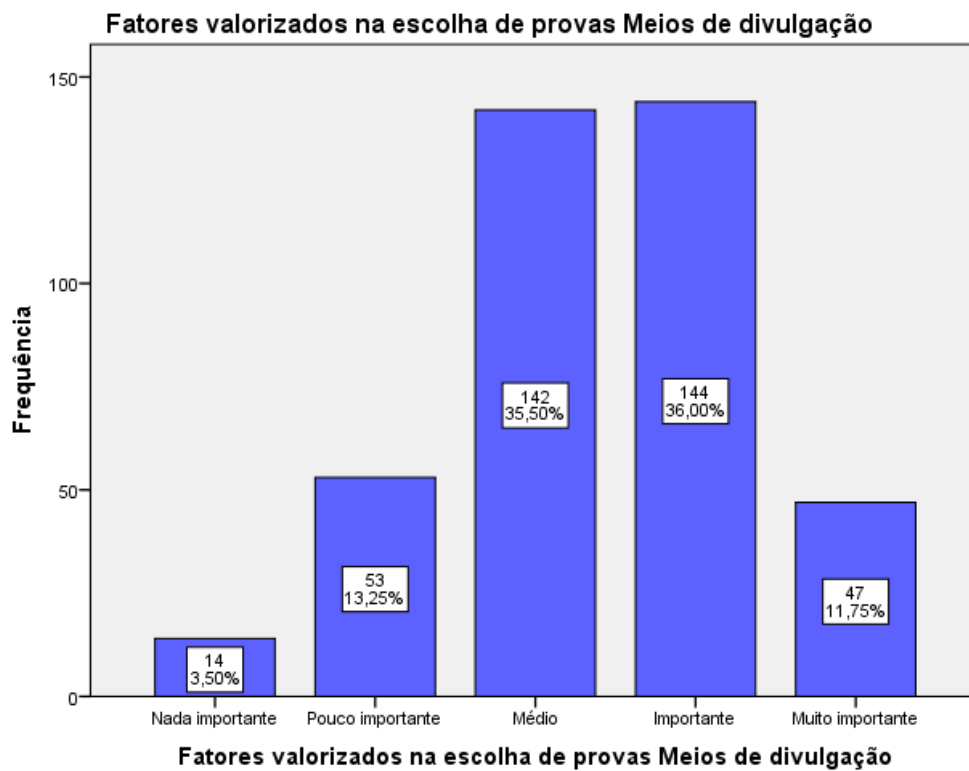
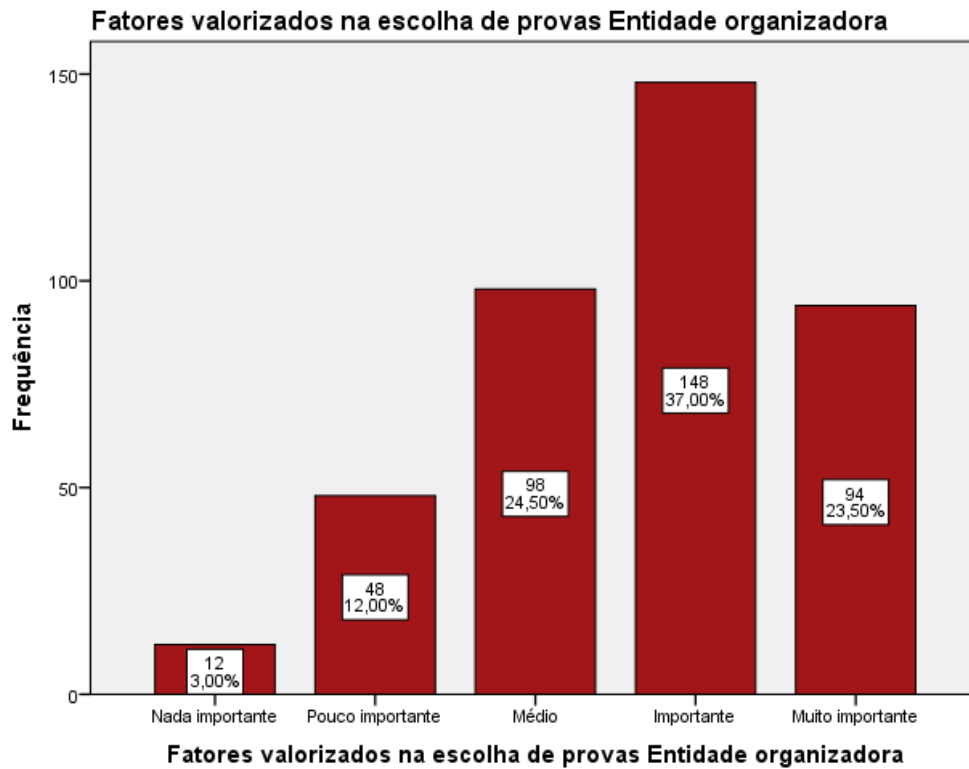
### Anexo 3 – Motivações para realizar provas de TR (gráficos)

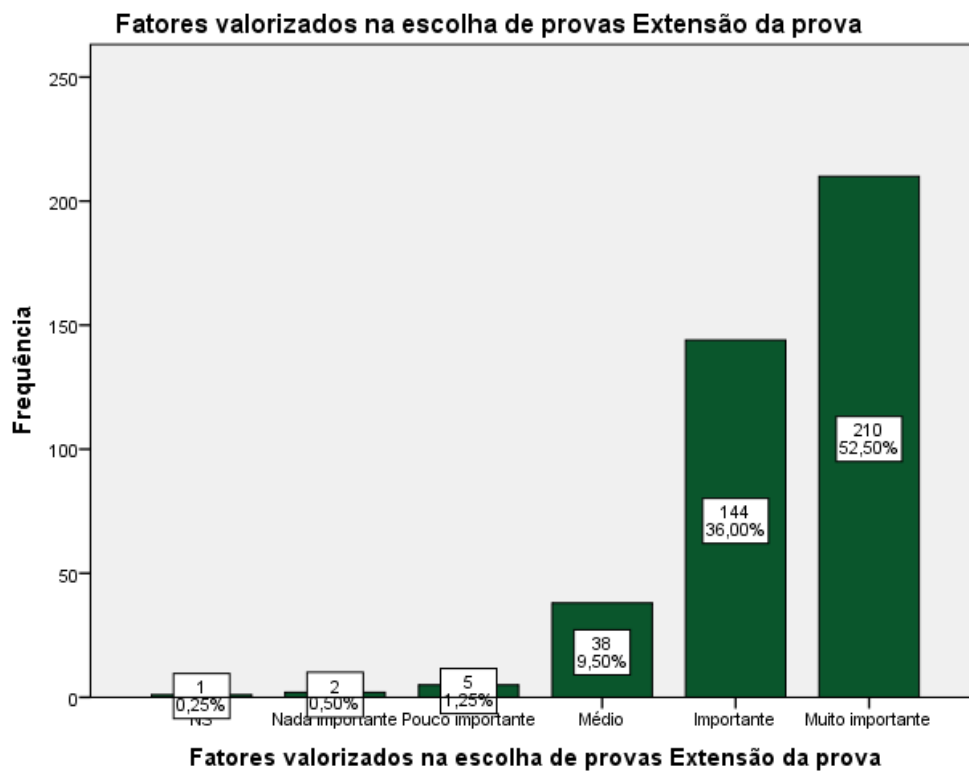
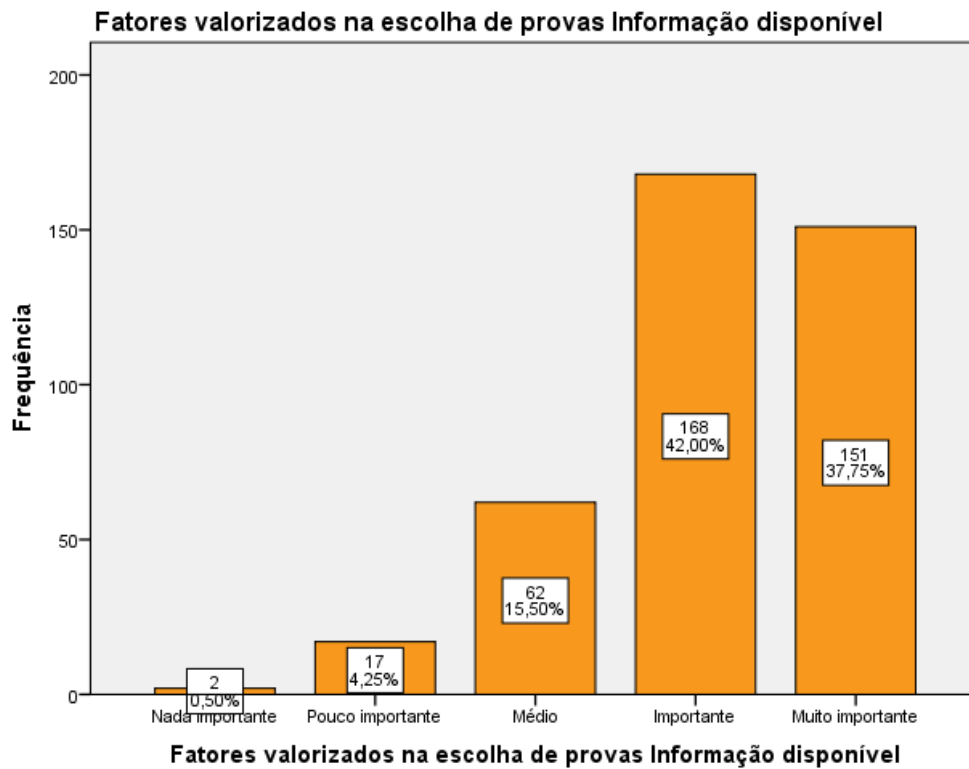


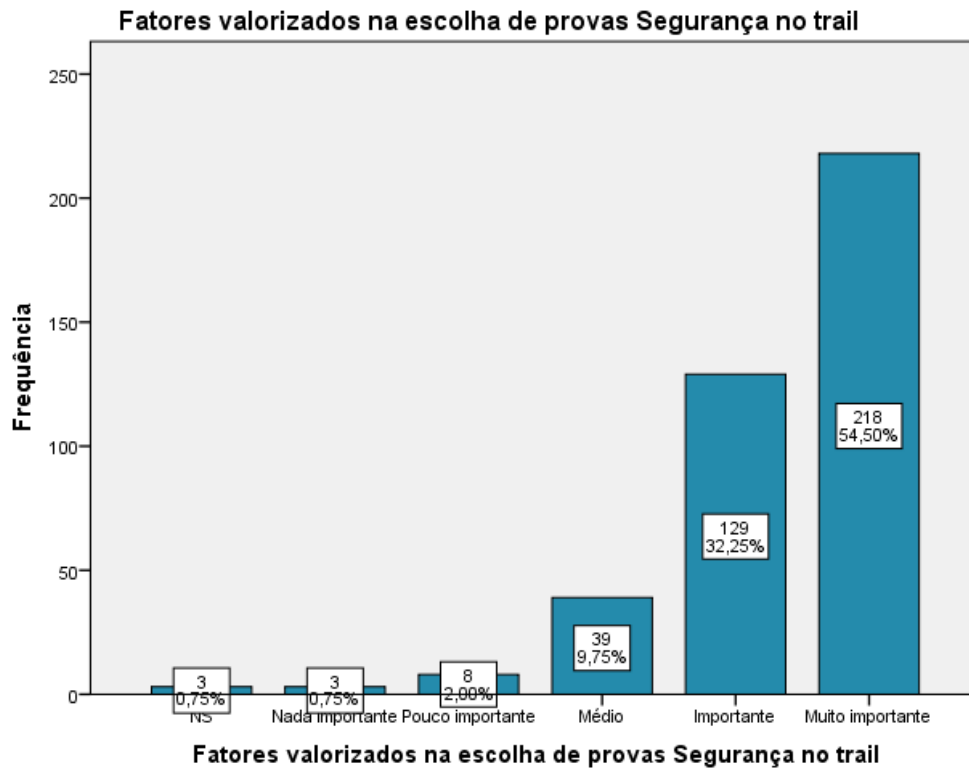
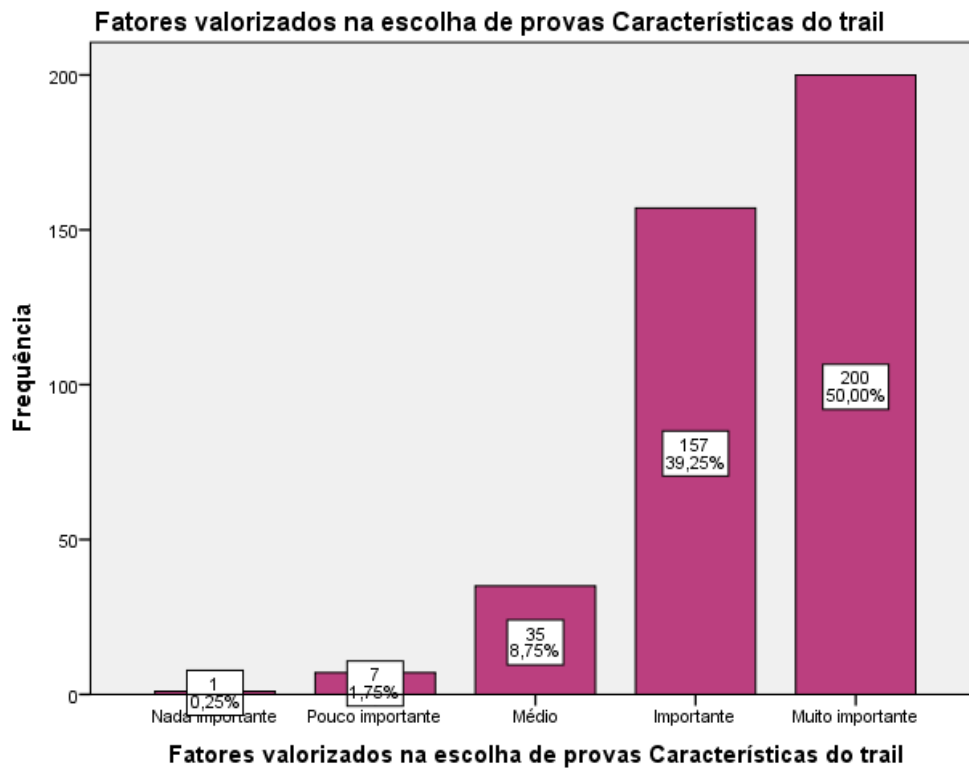


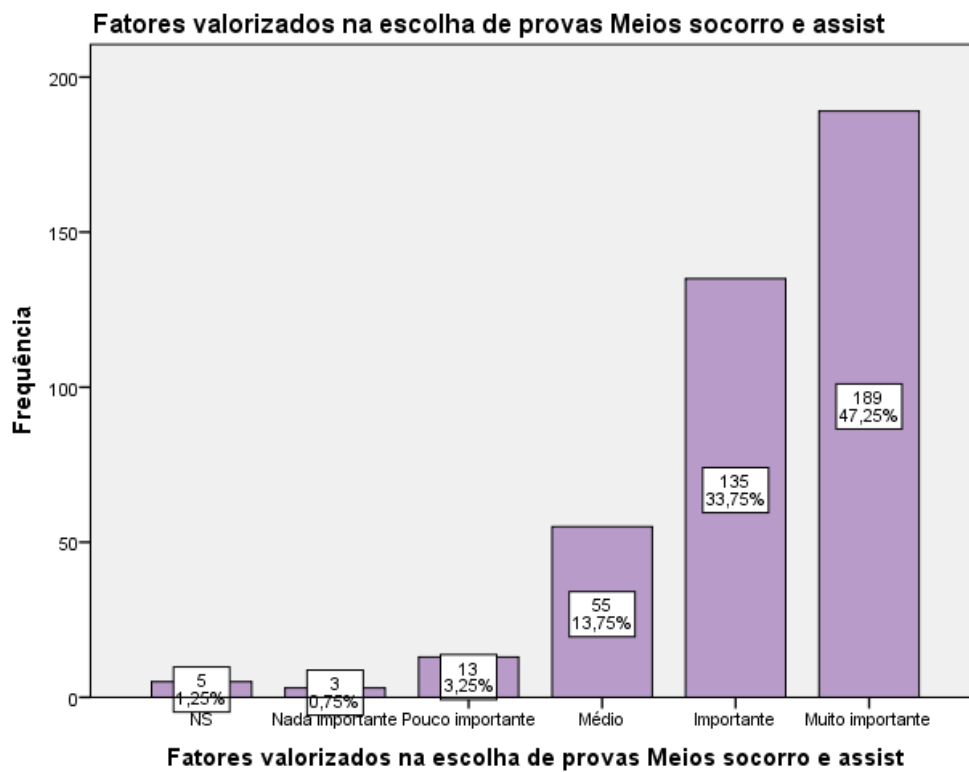
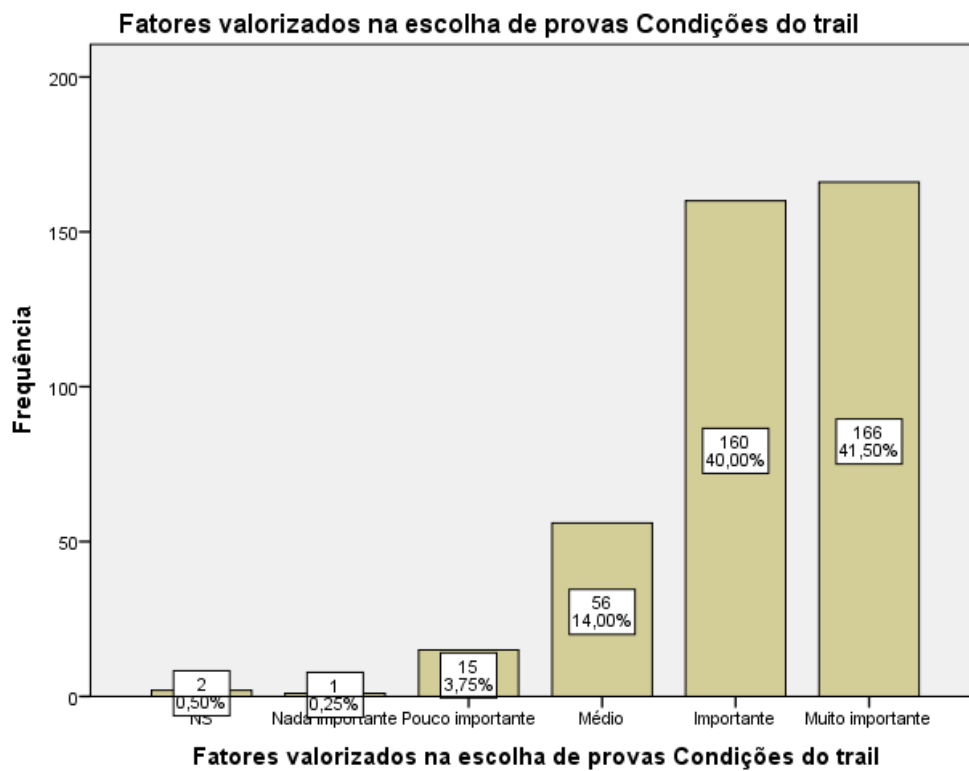


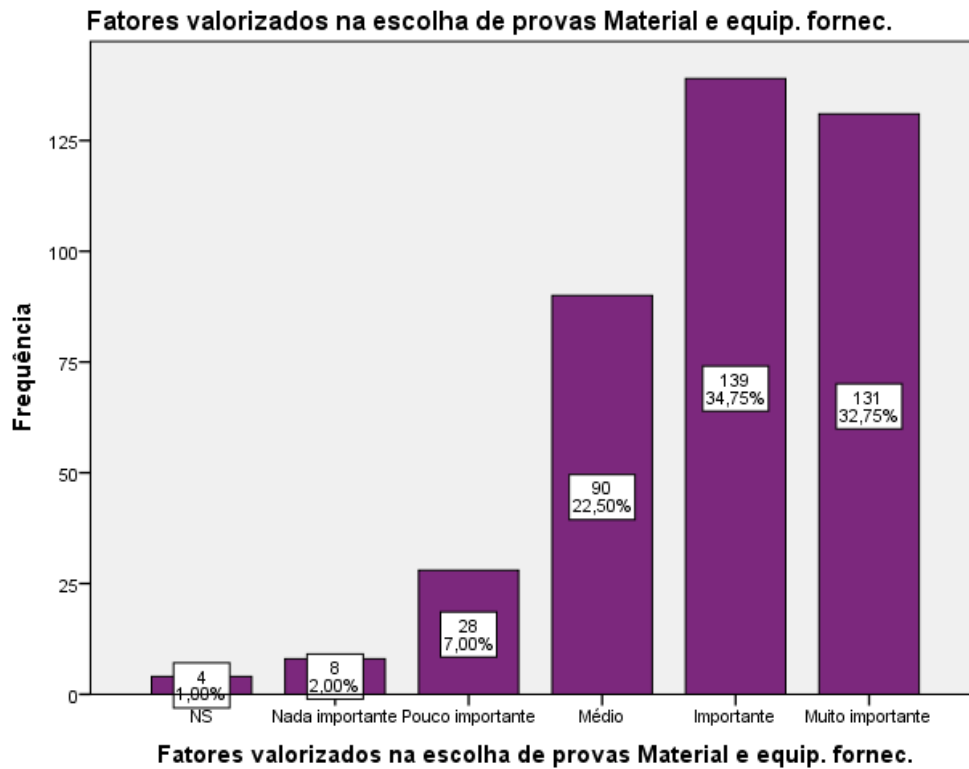
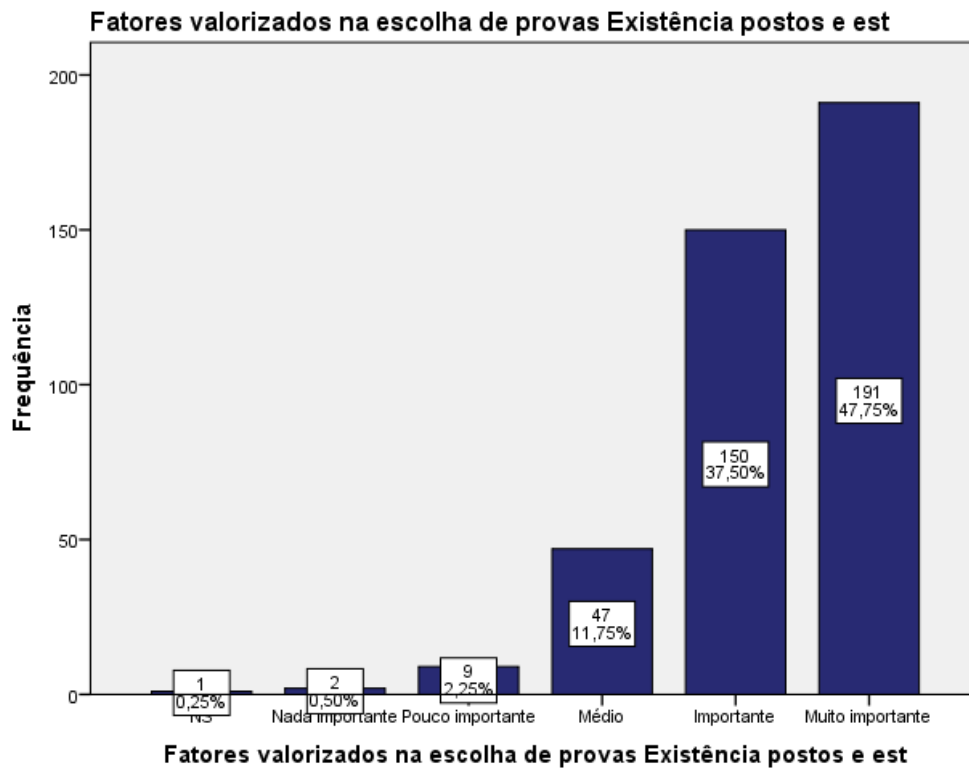
## Anexo 4 – Fatores valorizados na escolha de provas (gráficos)



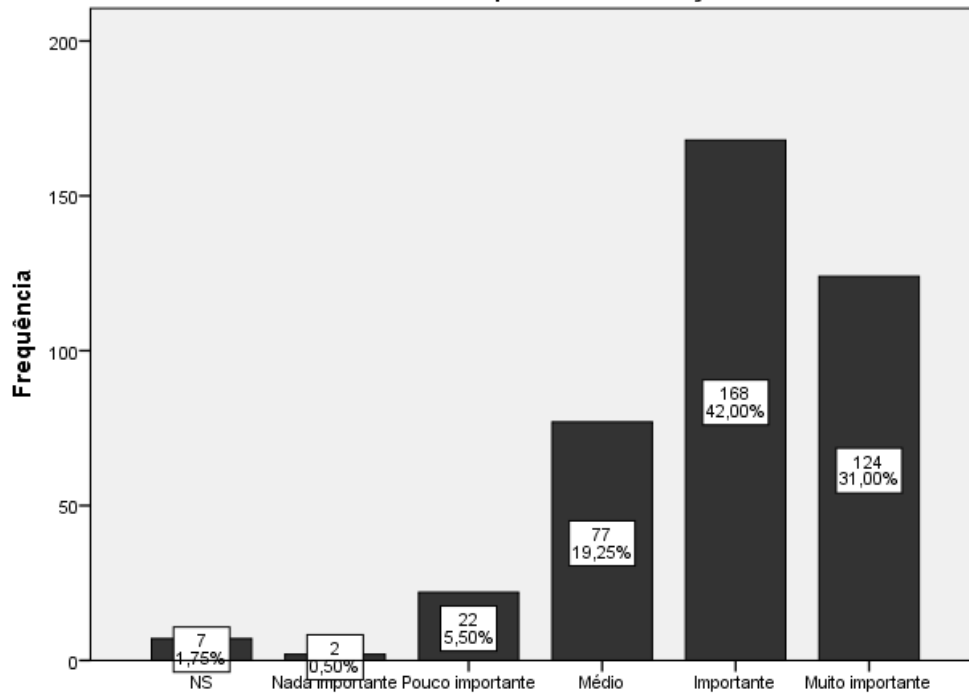






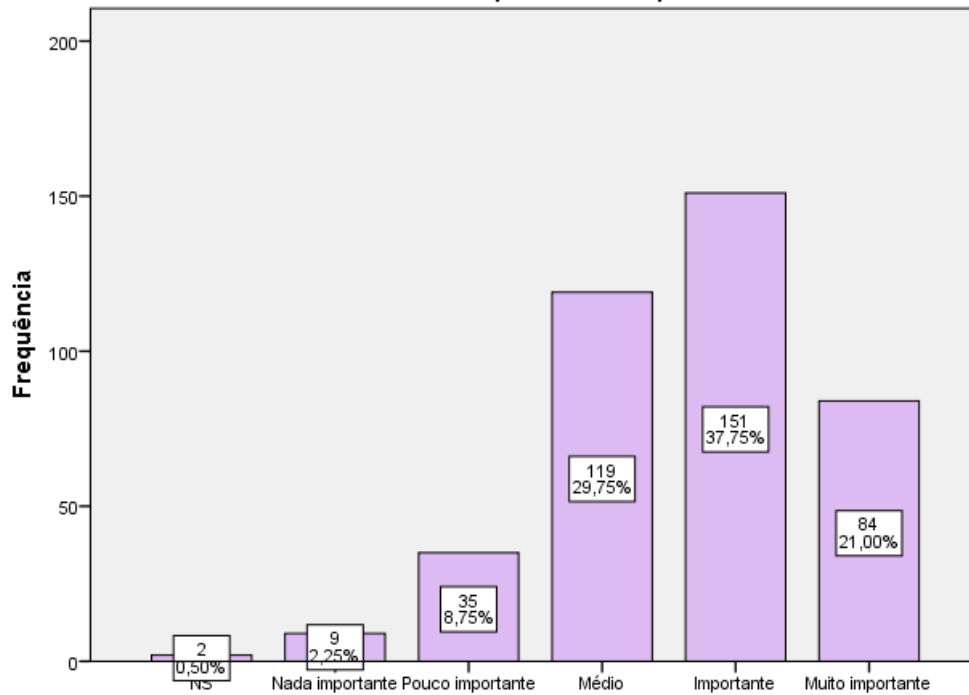


**Fatores valorizados na escolha de provas Alimentação e beb. fornec.**

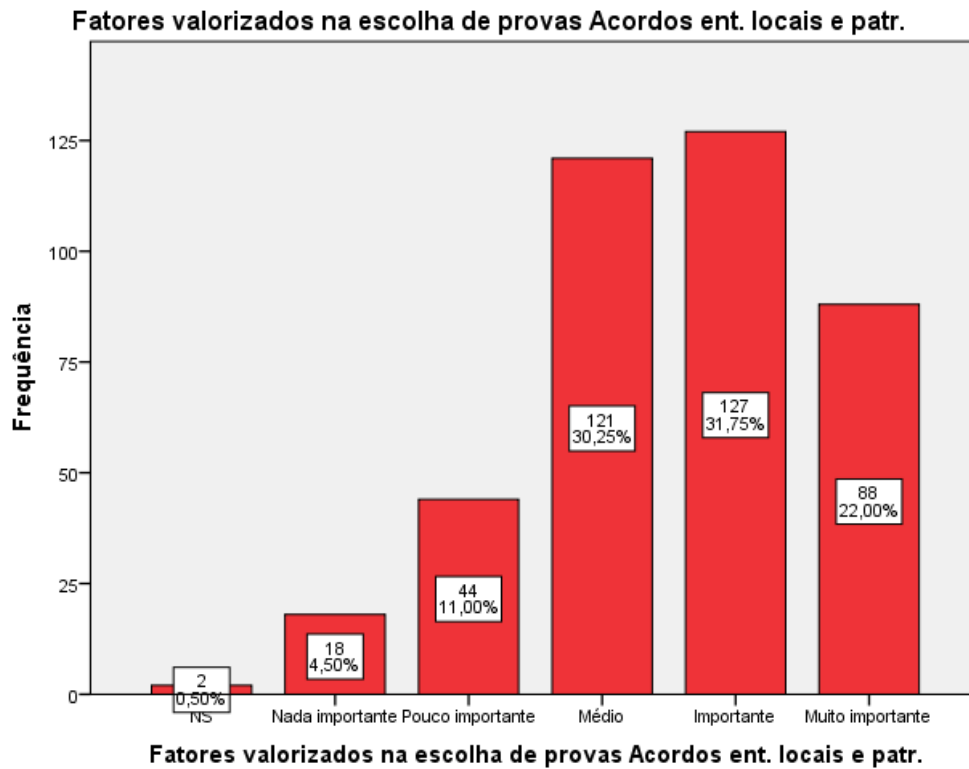
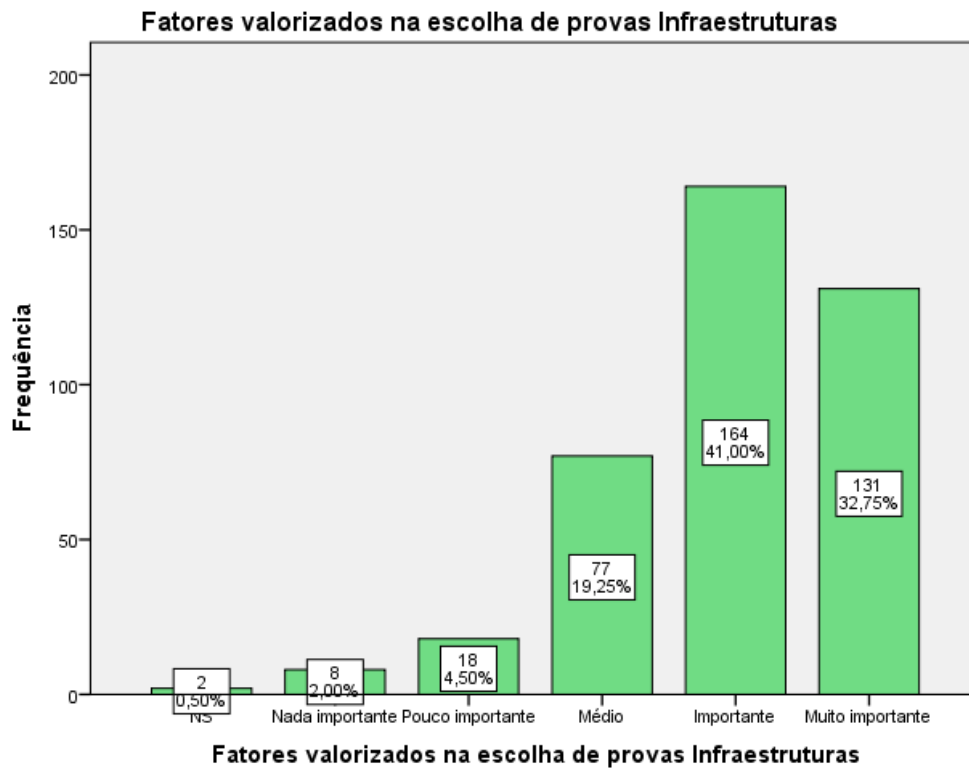


**Fatores valorizados na escolha de provas Alimentação e beb. fornec.**

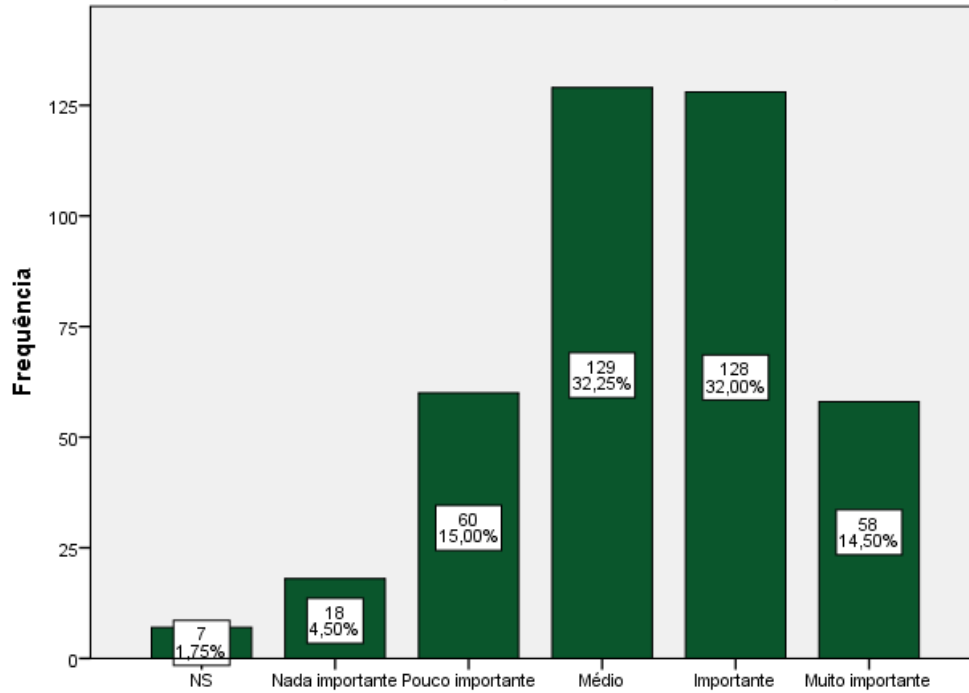
**Fatores valorizados na escolha de provas Transporte e Estac.fornec.**



**Fatores valorizados na escolha de provas Transporte e Estac.fornec.**

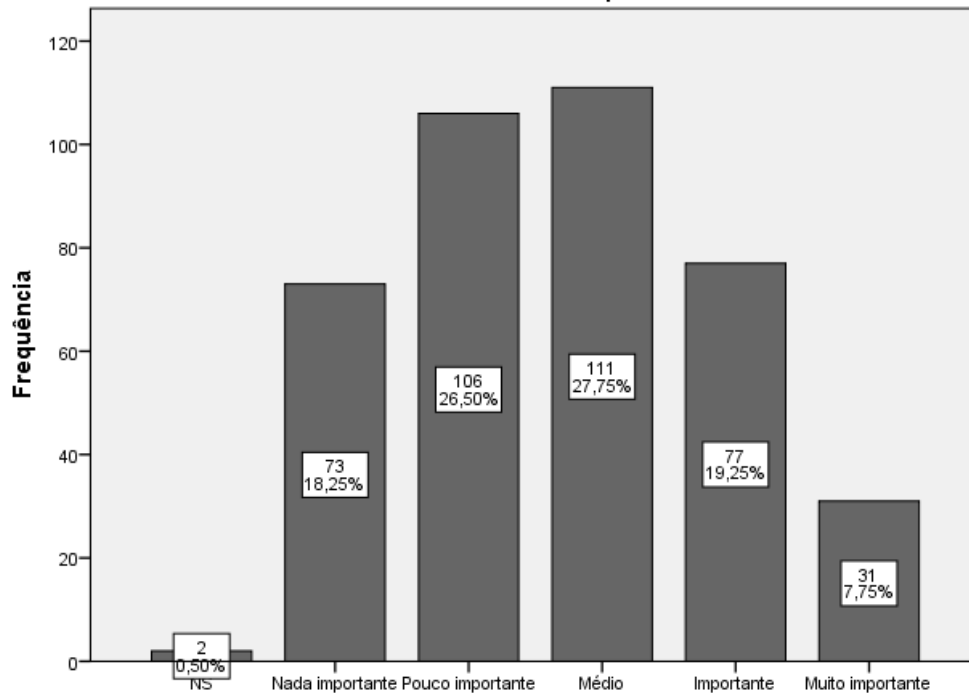


Fatores valorizados na escolha de provas Possibilidade acompanh.



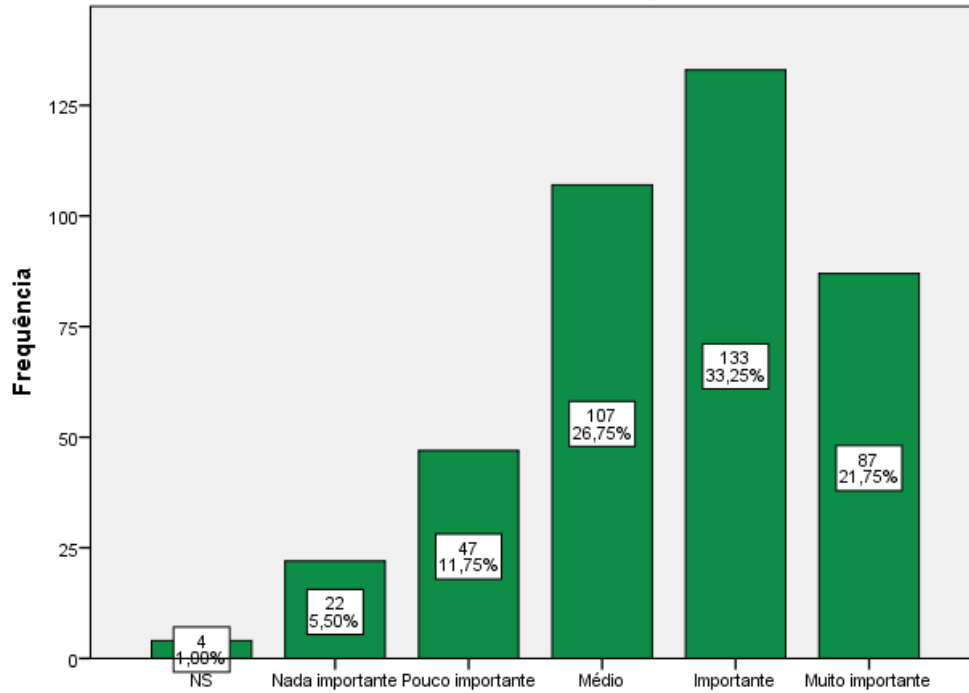
Fatores valorizados na escolha de provas Possibilidade acompanh.

Fatores valorizados na escolha de provas Prêmios



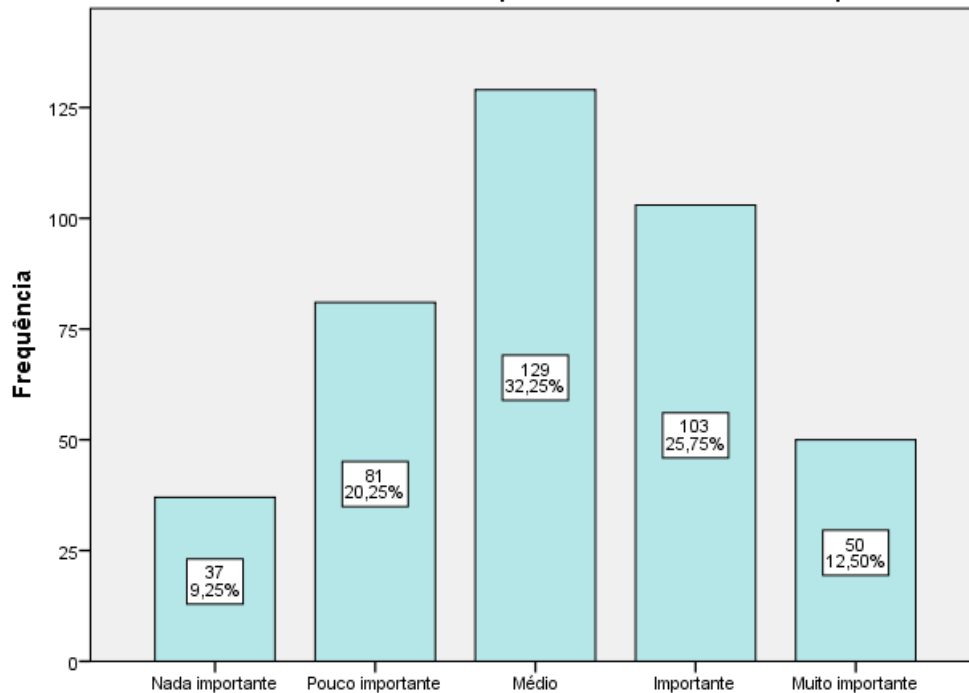
Fatores valorizados na escolha de provas Prêmios

Fatores valorizados na escolha de provas Prestígio e Reconhec. prova



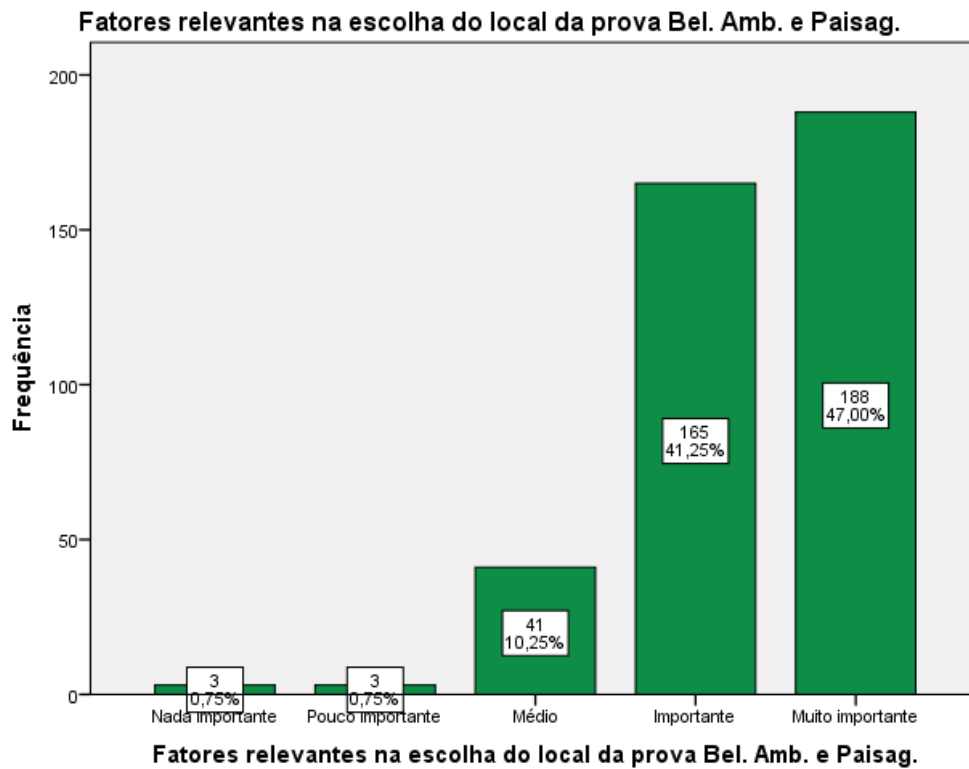
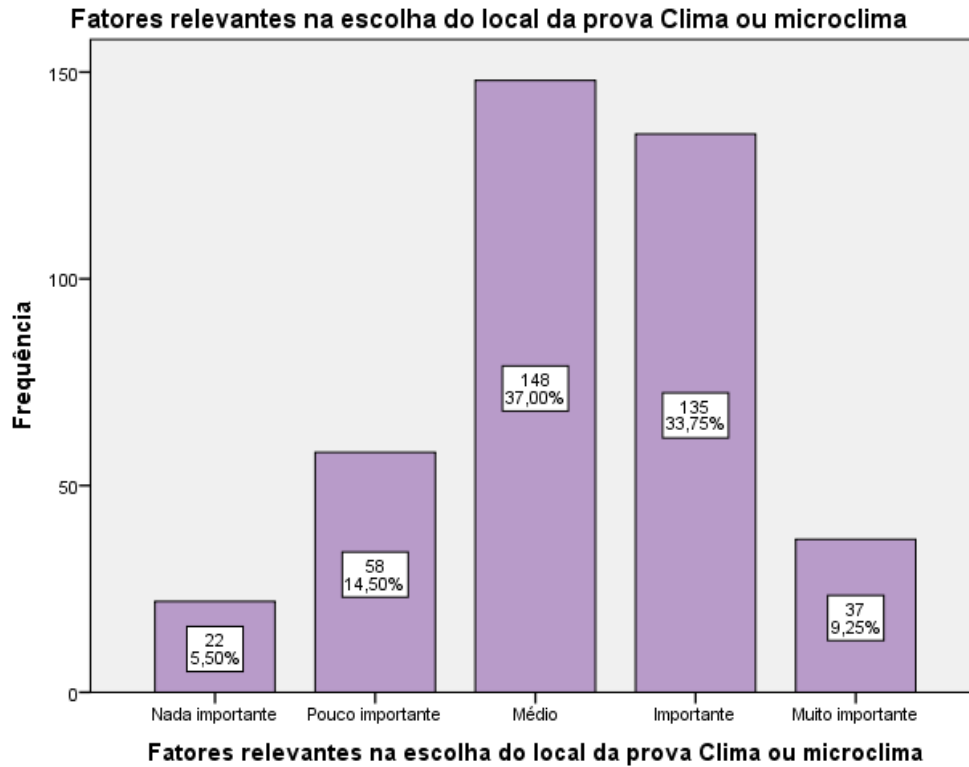
Fatores valorizados na escolha de provas Prestígio e Reconhec. prova

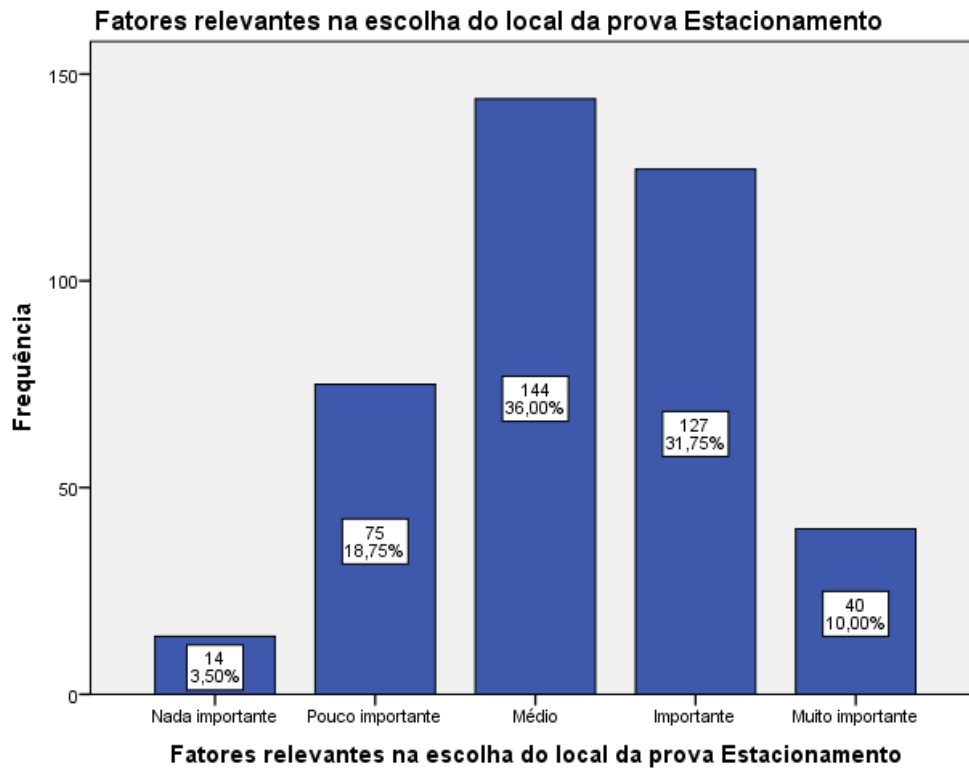
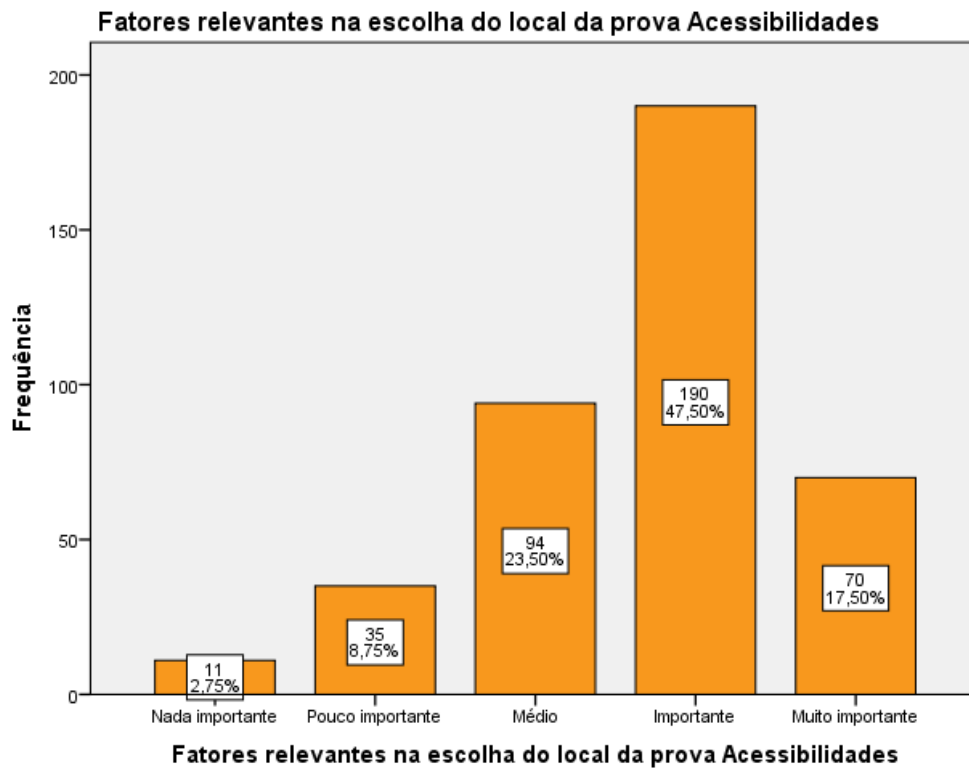
Fatores valorizados na escolha de provas Número máximo de pratic



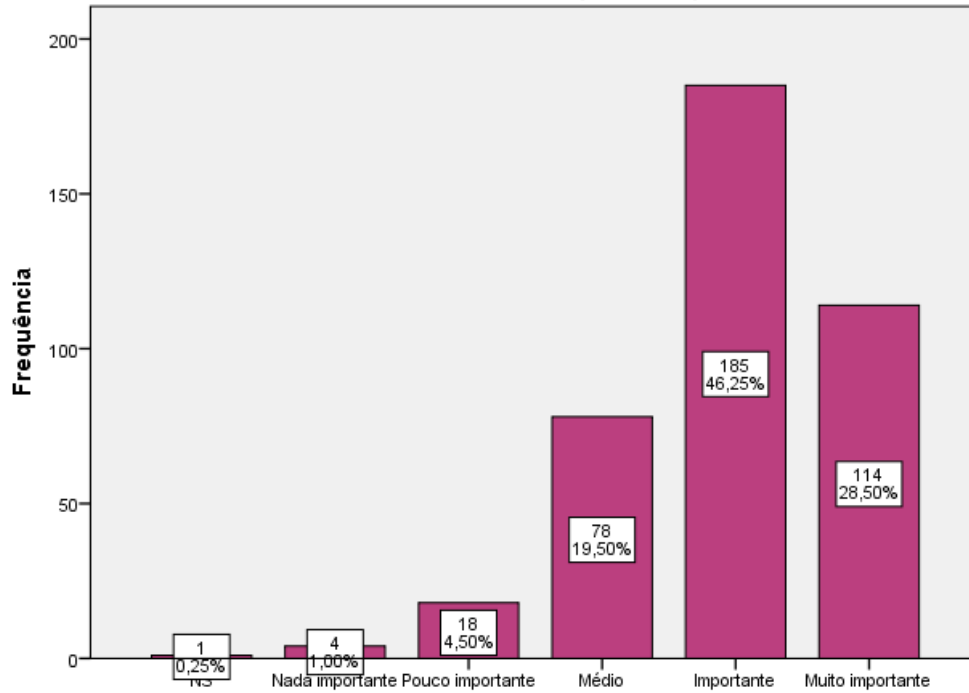
Fatores valorizados na escolha de provas Número máximo de pratic

## Anexo 5 – Fatores relevantes na escolha do local da prova (gráficos)



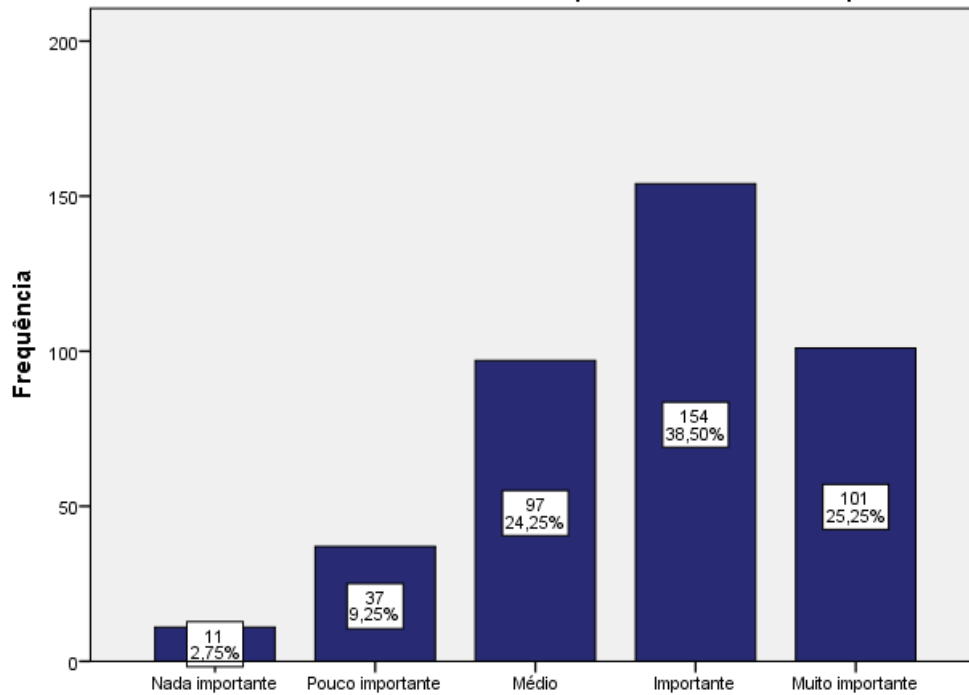


Fatores relevantes na escolha do local da prova Riqueza Fauna Flora

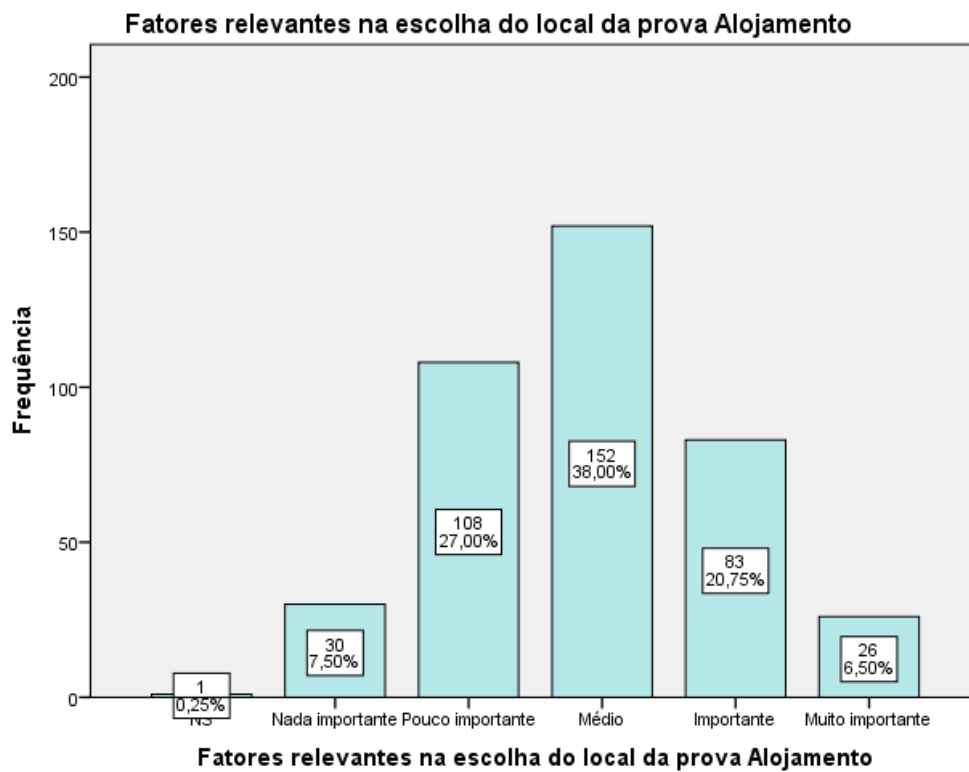
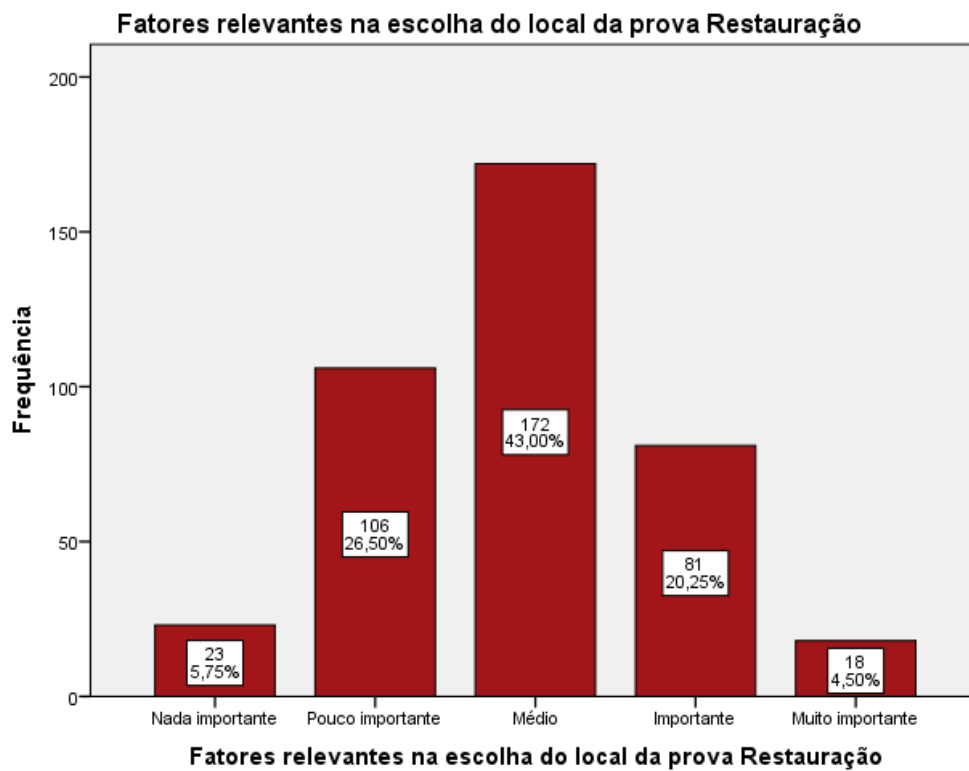


Fatores relevantes na escolha do local da prova Riqueza Fauna Flora

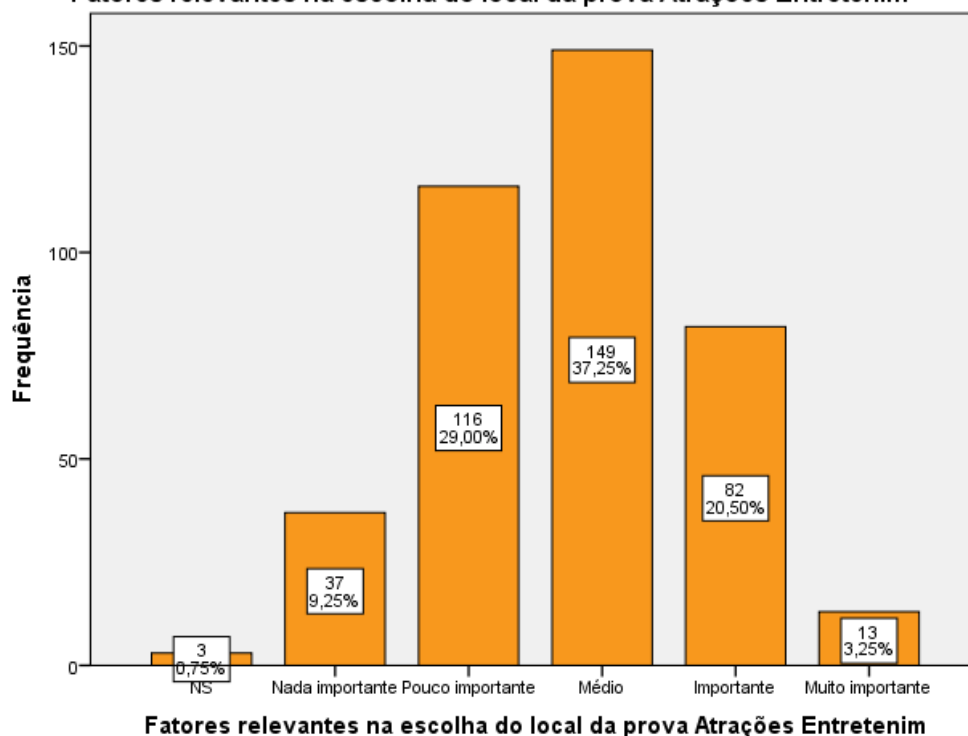
Fatores relevantes na escolha do local da prova Distância resid. prova



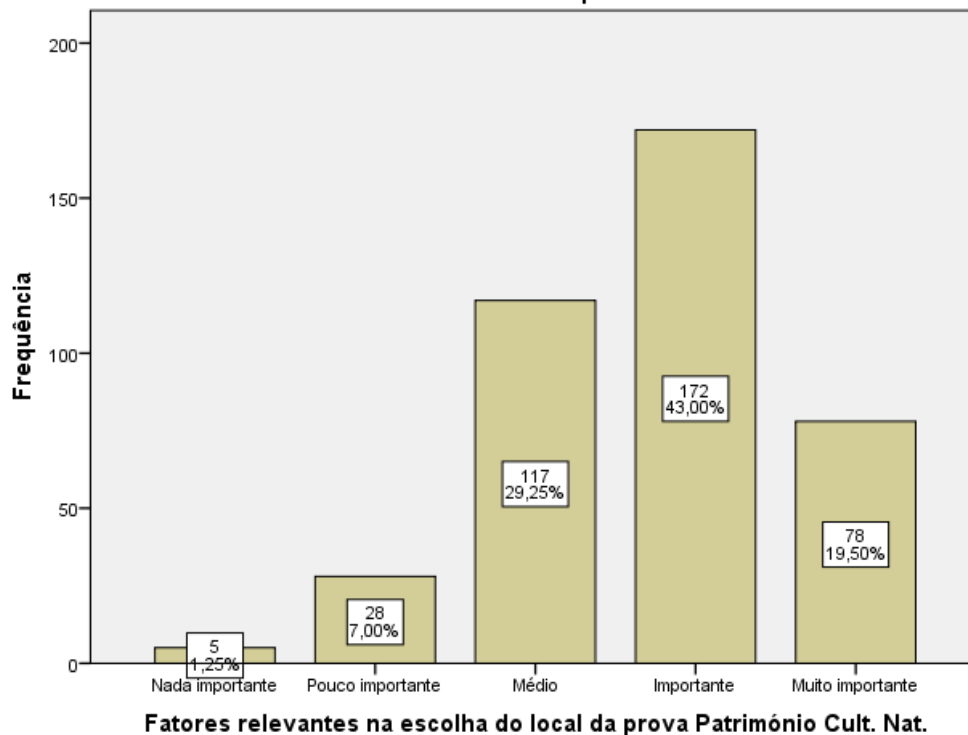
Fatores relevantes na escolha do local da prova Distância resid. prova

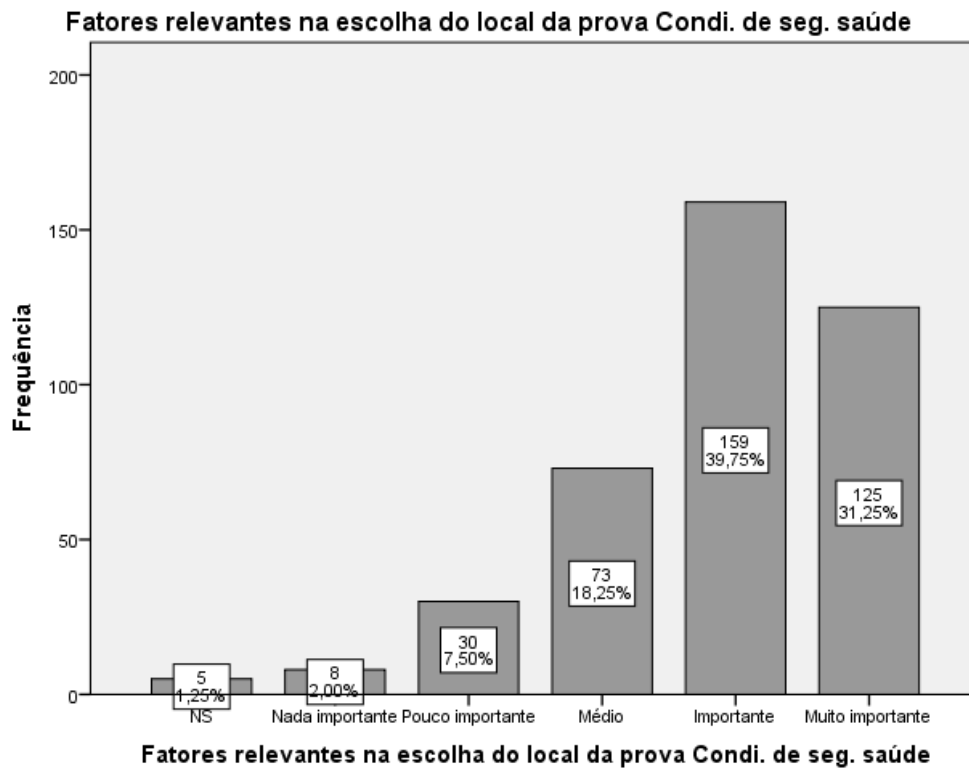


Fatores relevantes na escolha do local da prova Atrações Entretenim

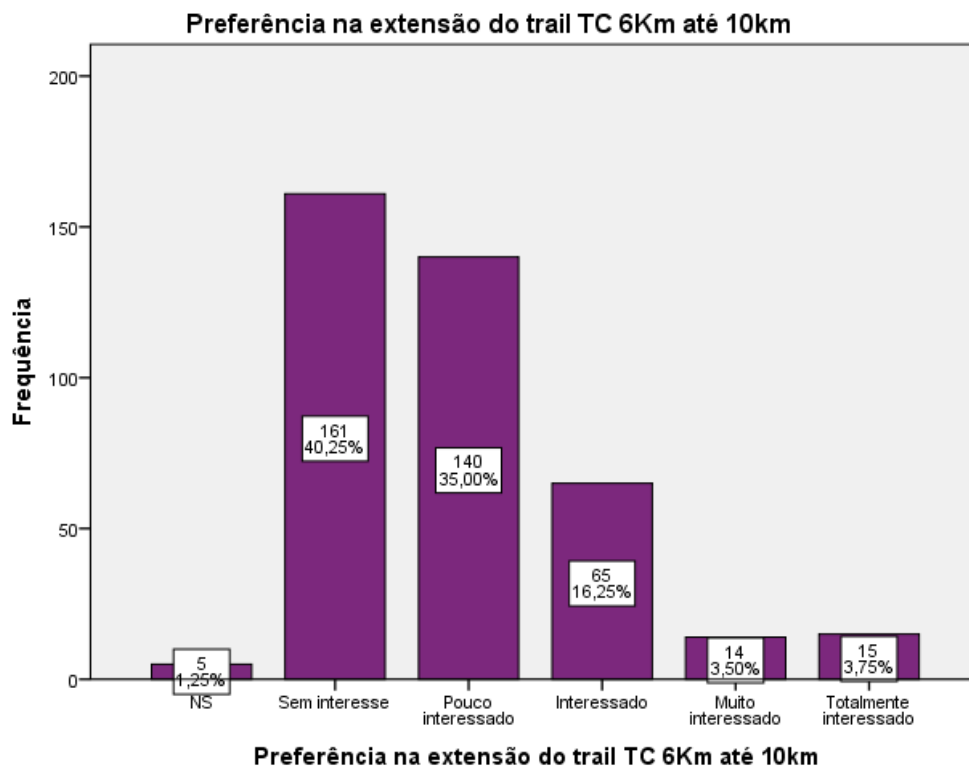
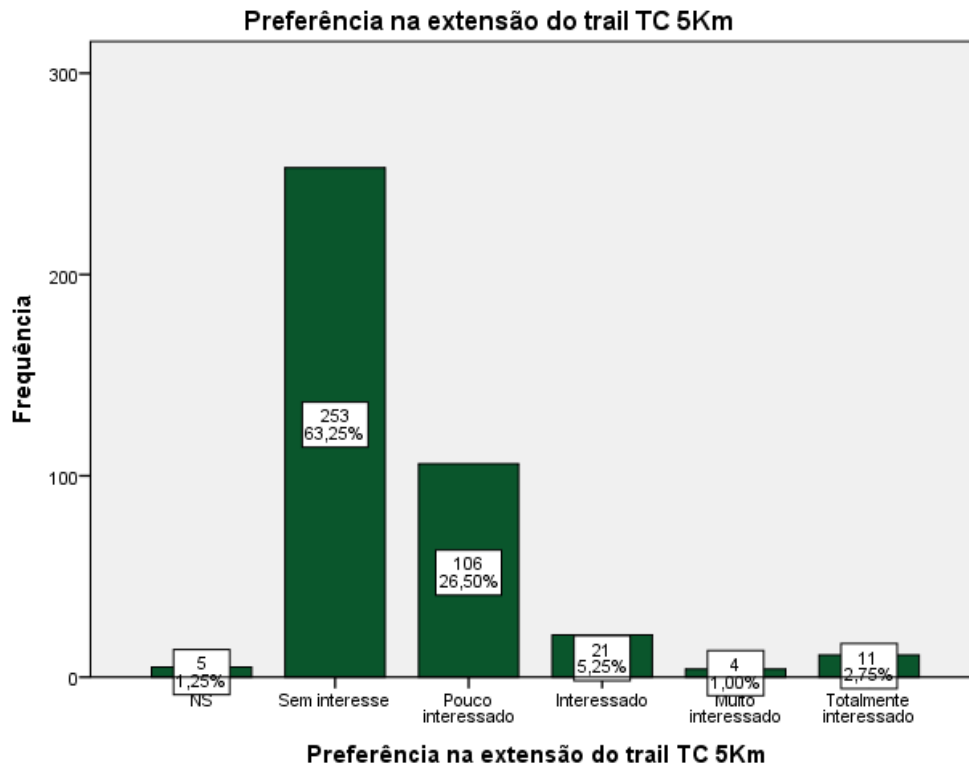


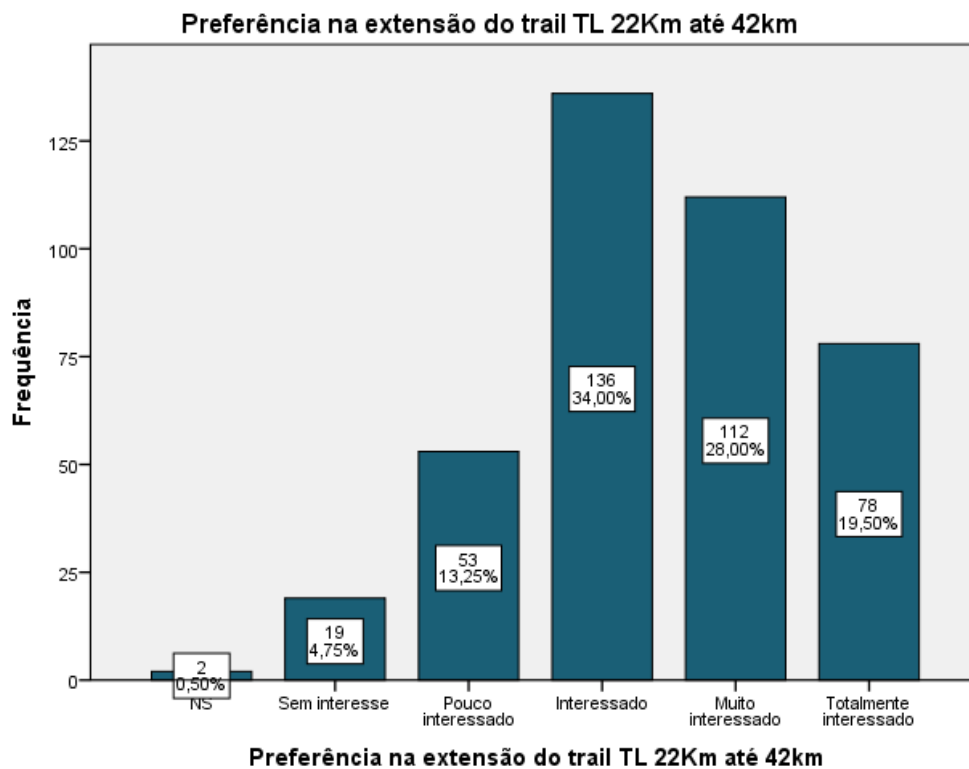
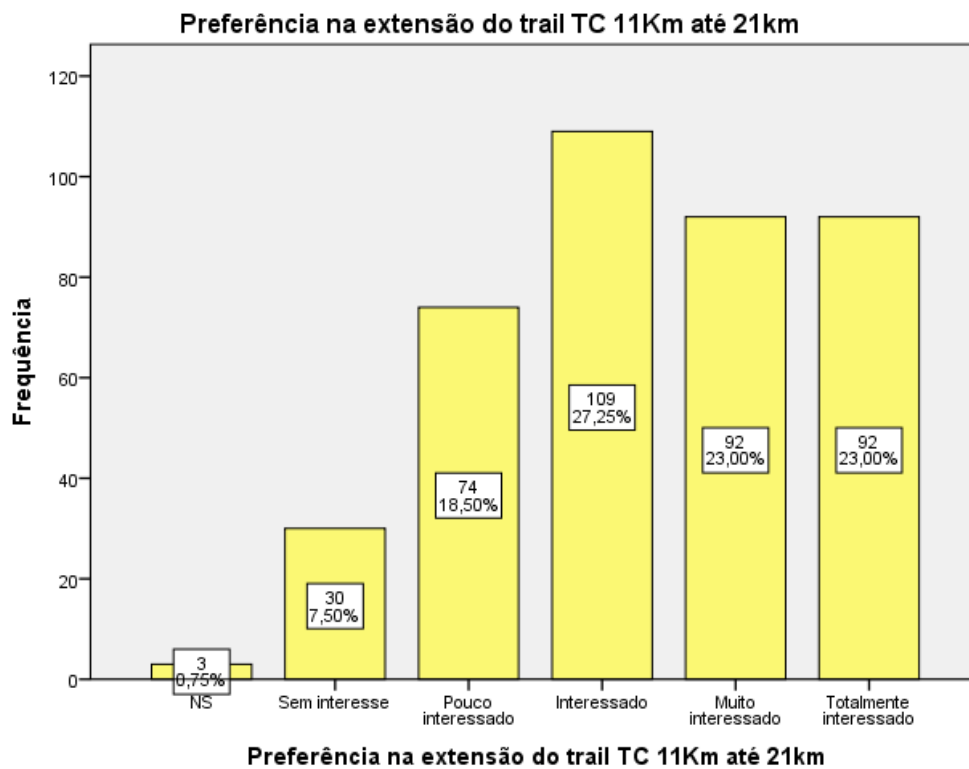
Fatores relevantes na escolha do local da prova Patrimônio Cult. Nat.

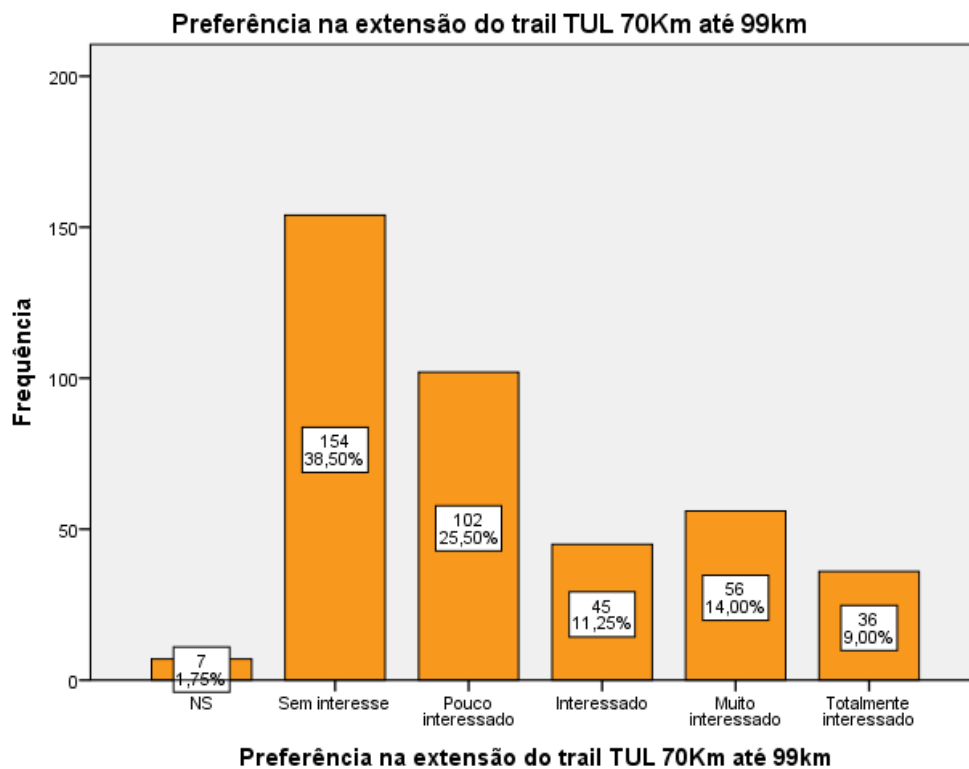
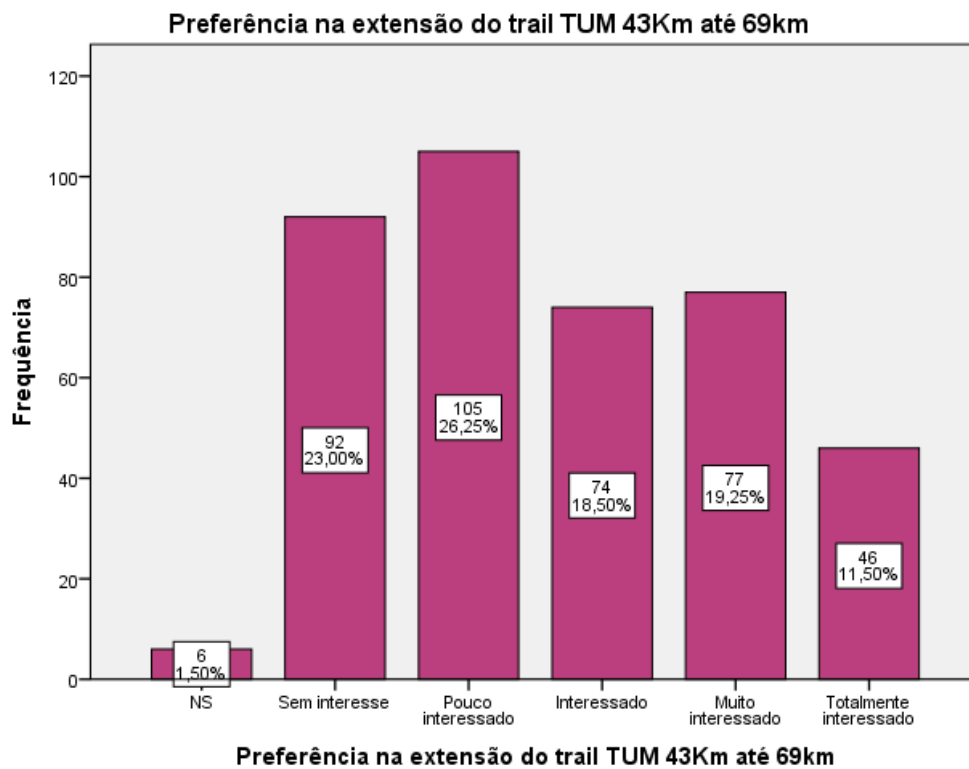


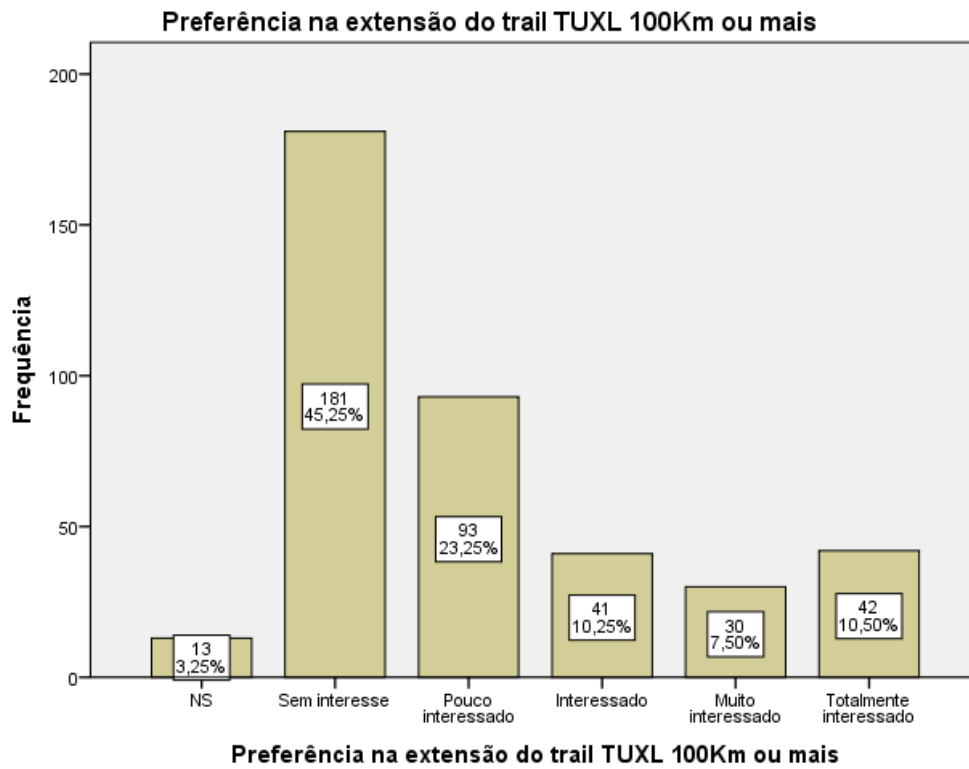


## Anexo 6 – Preferência na extensão do *trail* (gráficos)

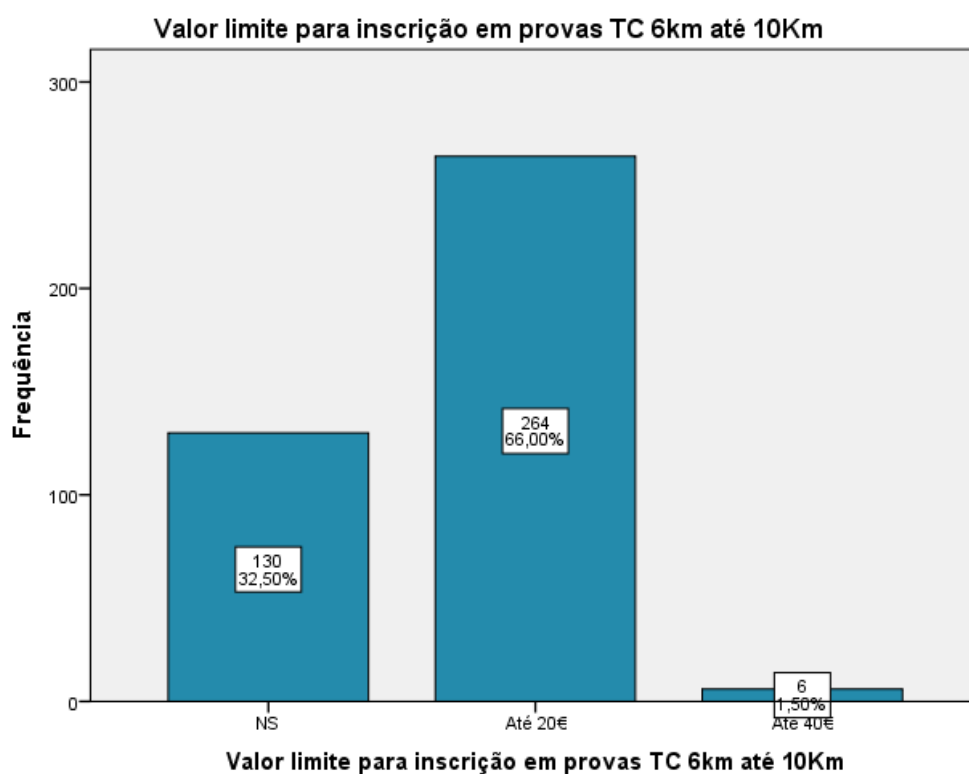
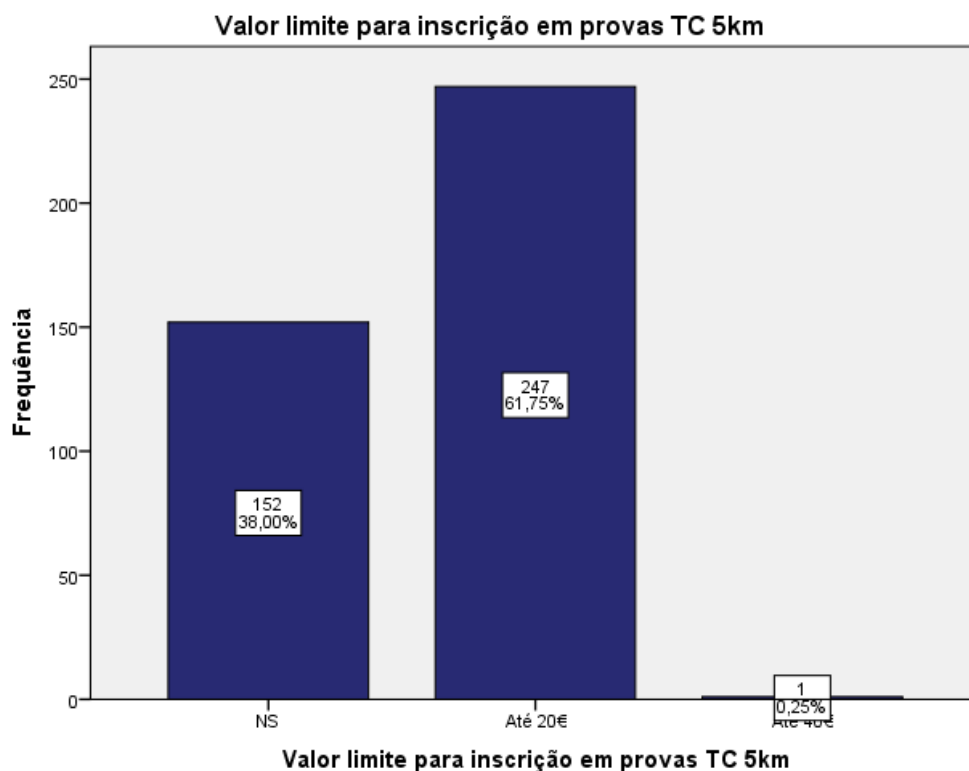


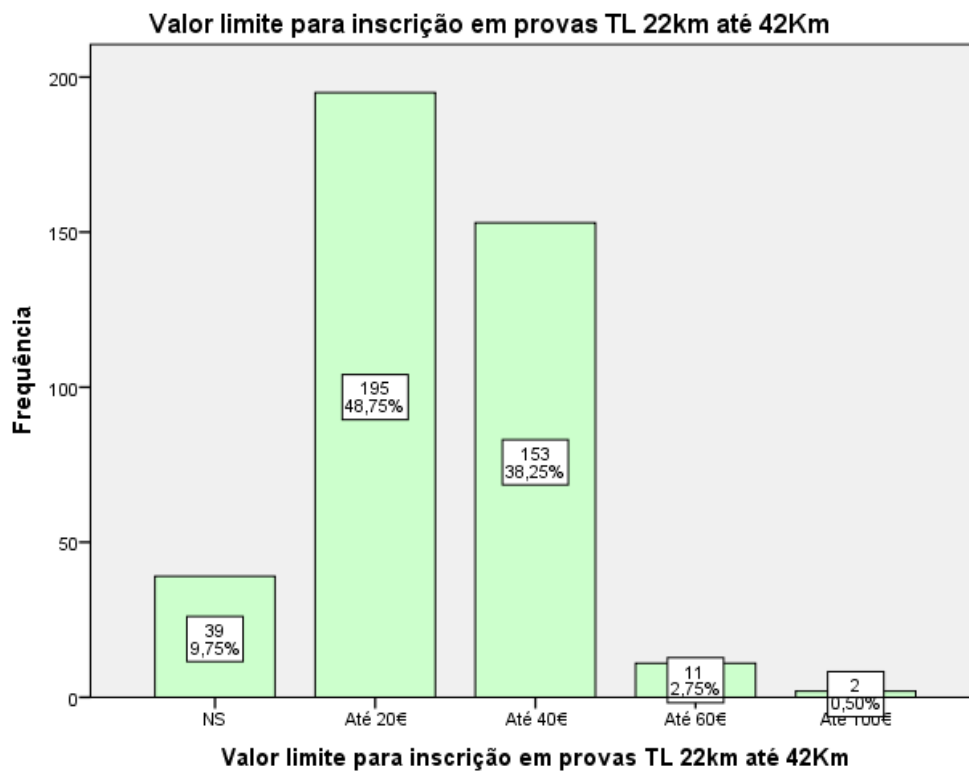
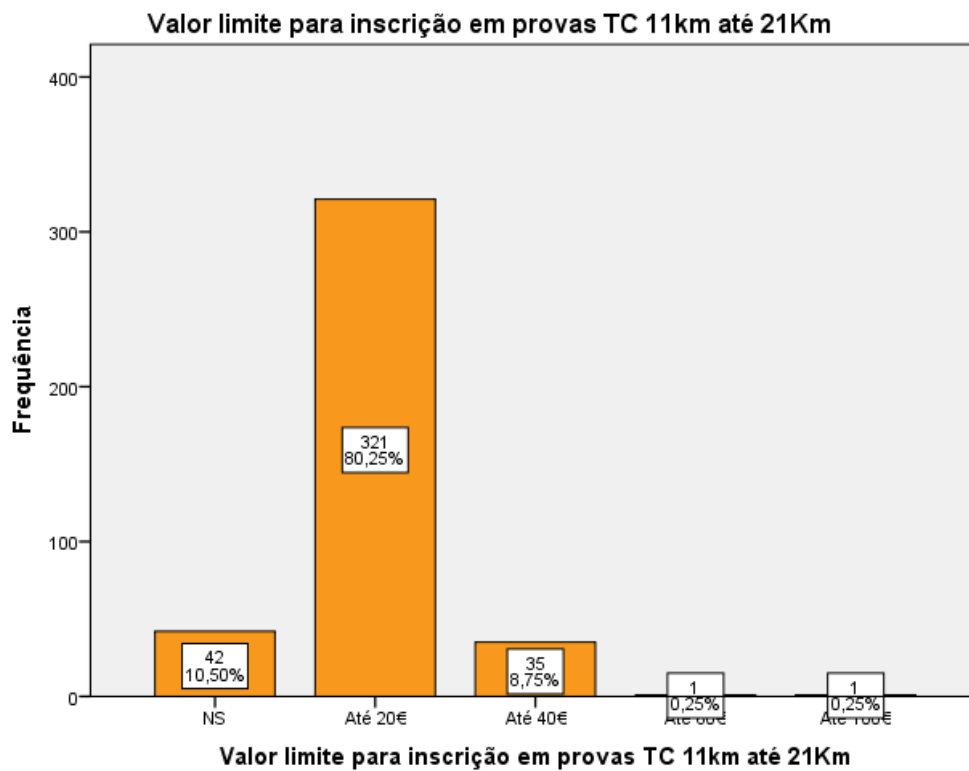


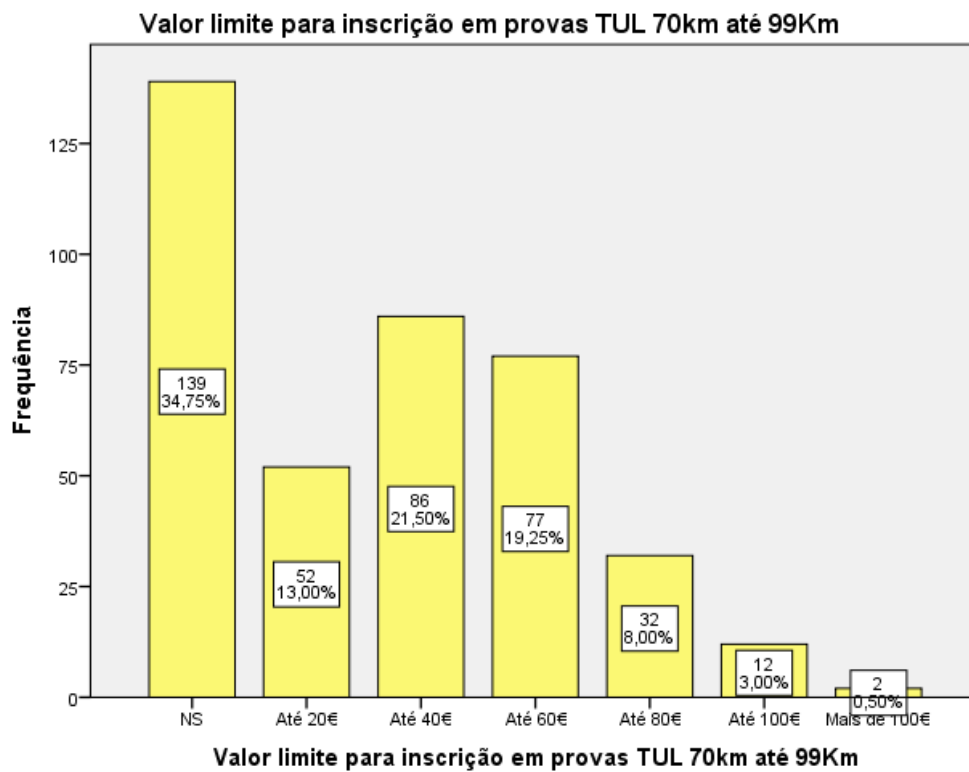
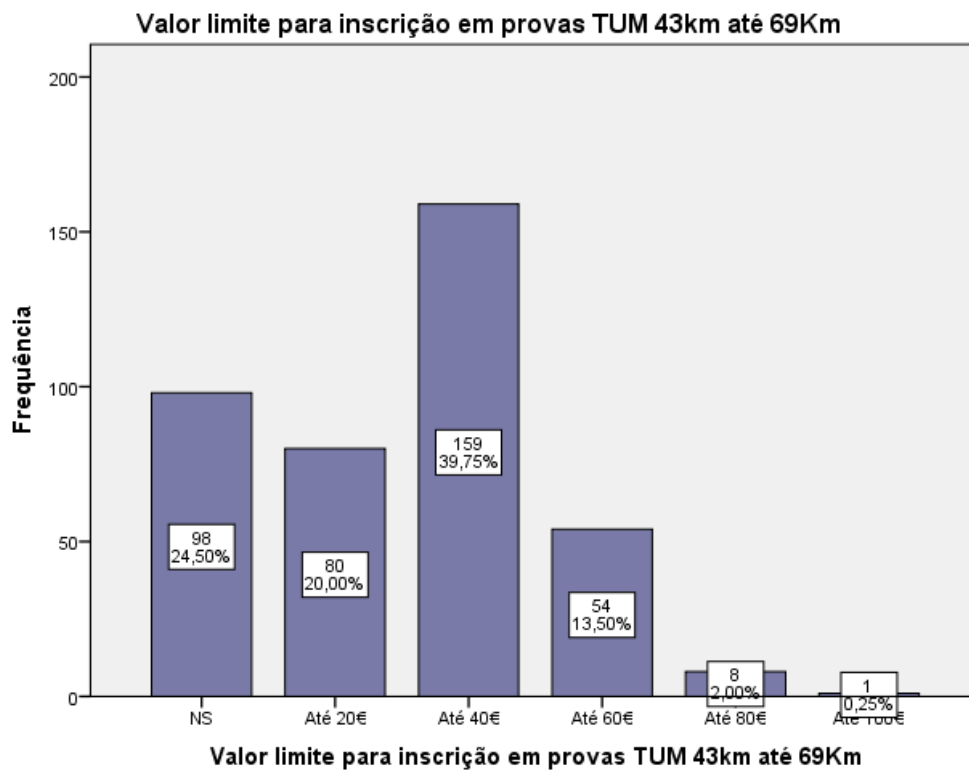


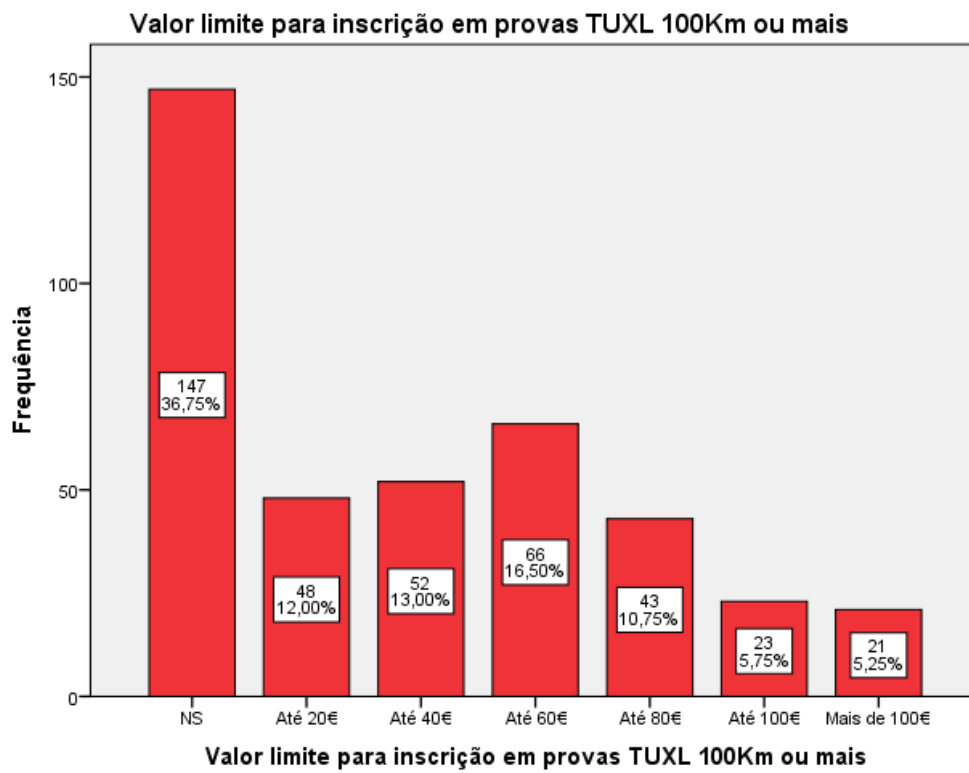


## Anexo 7 – Valor limite para inscrição em provas de TR (gráficos)

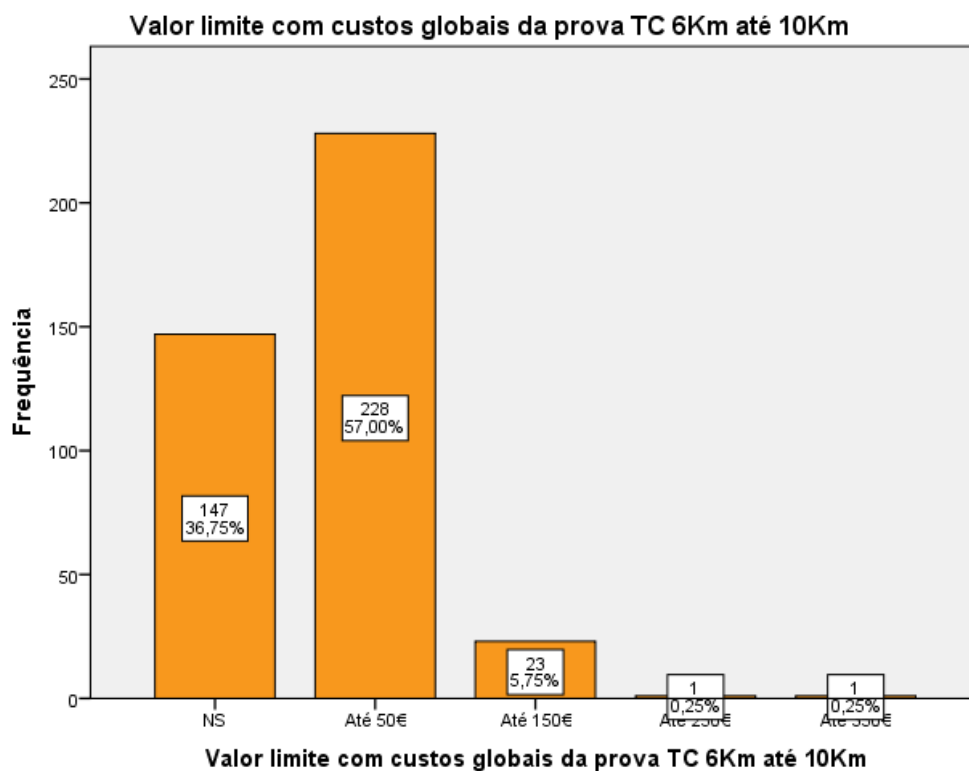
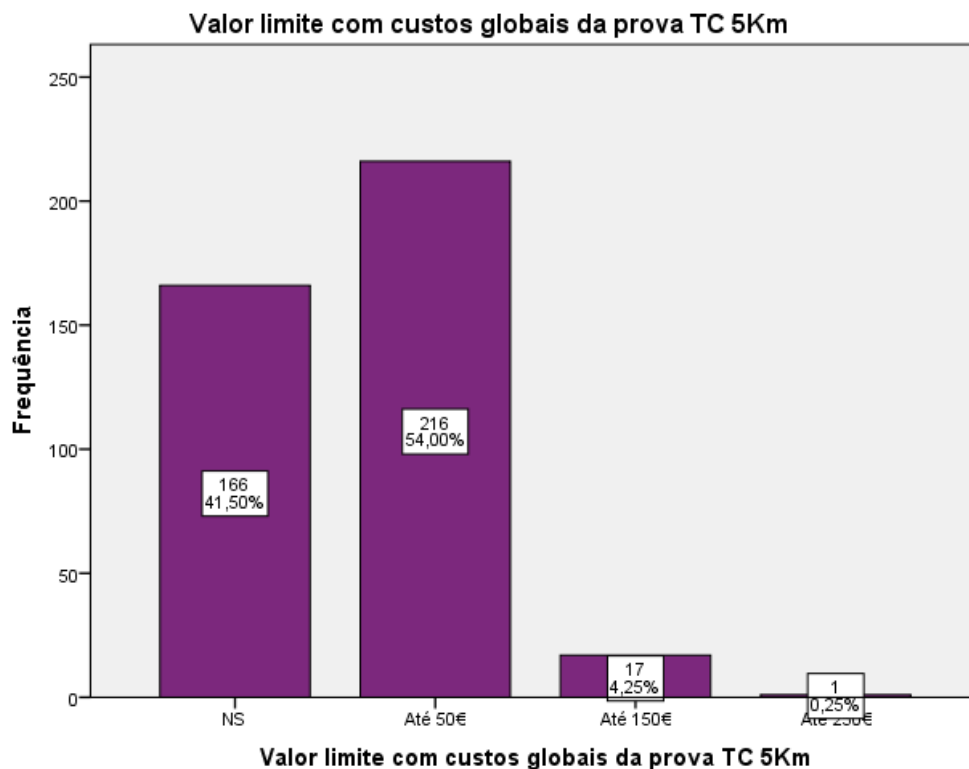


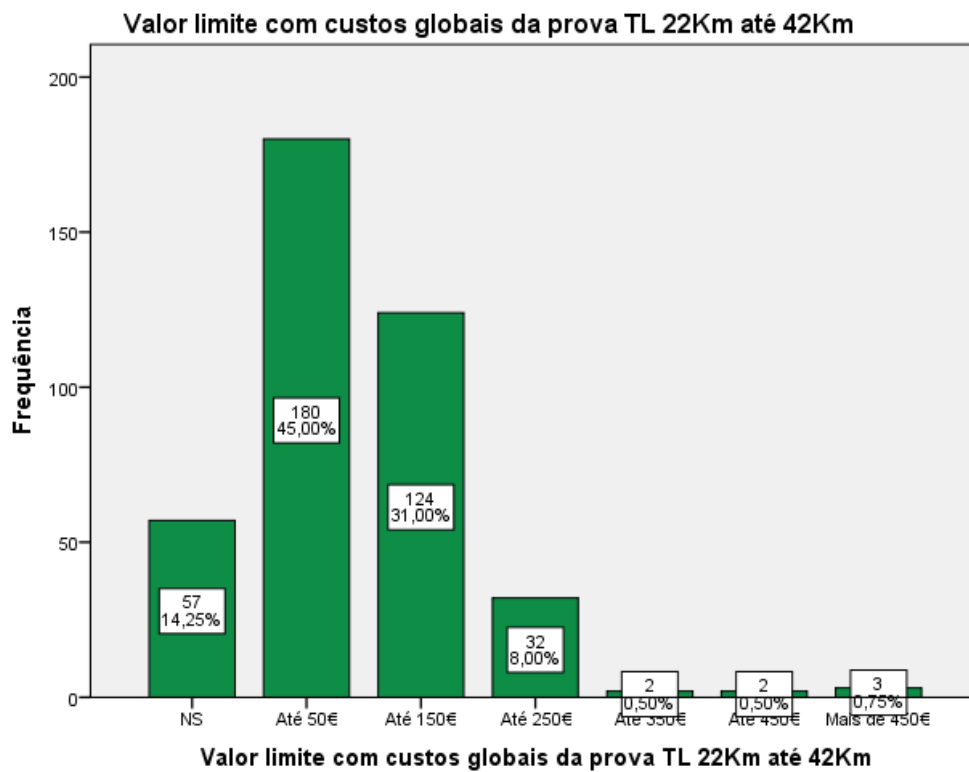
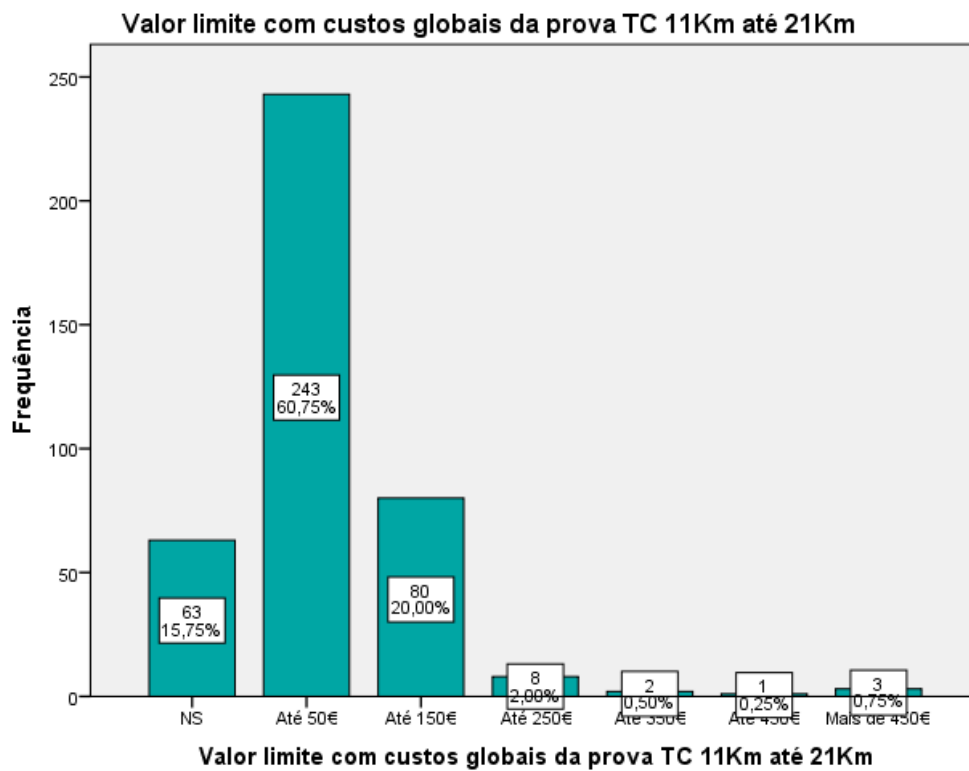


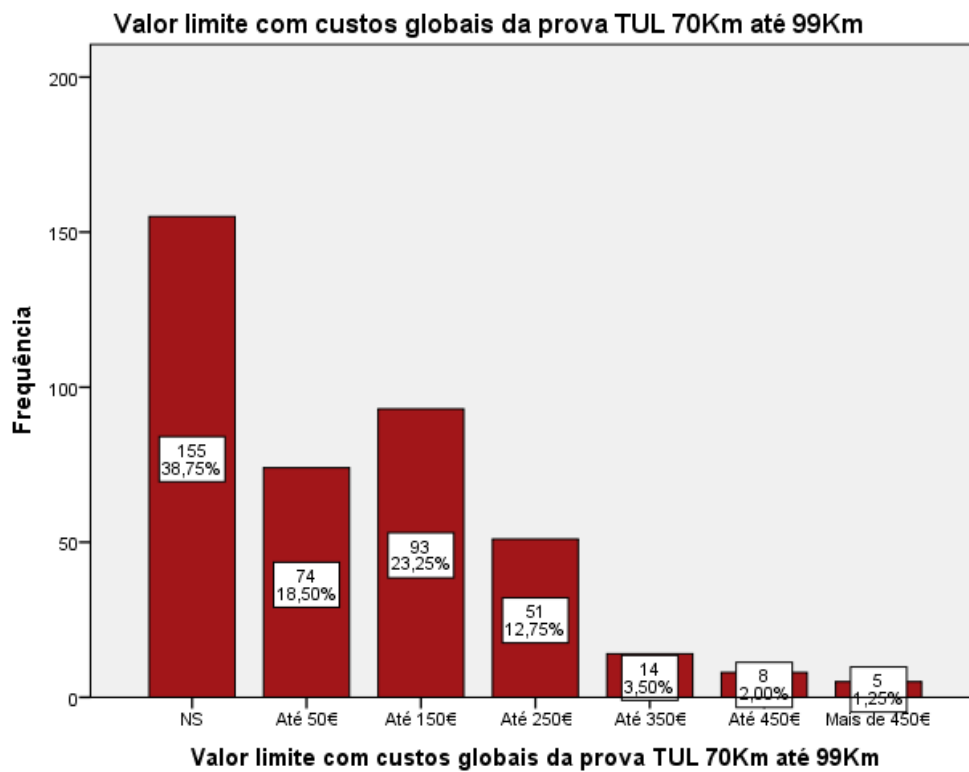
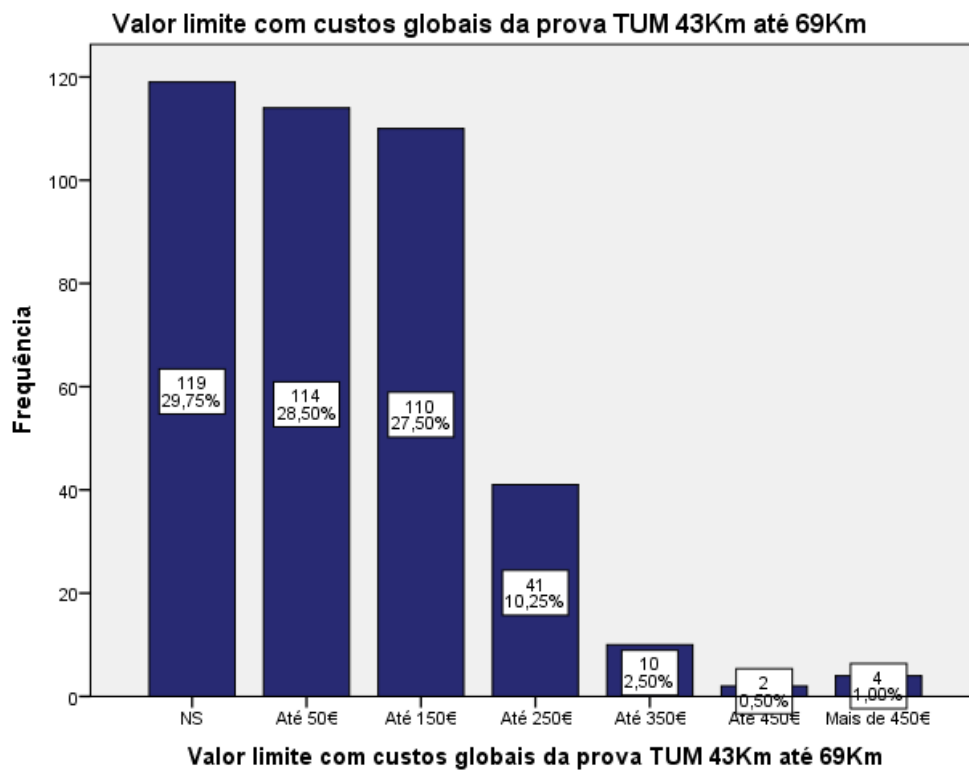


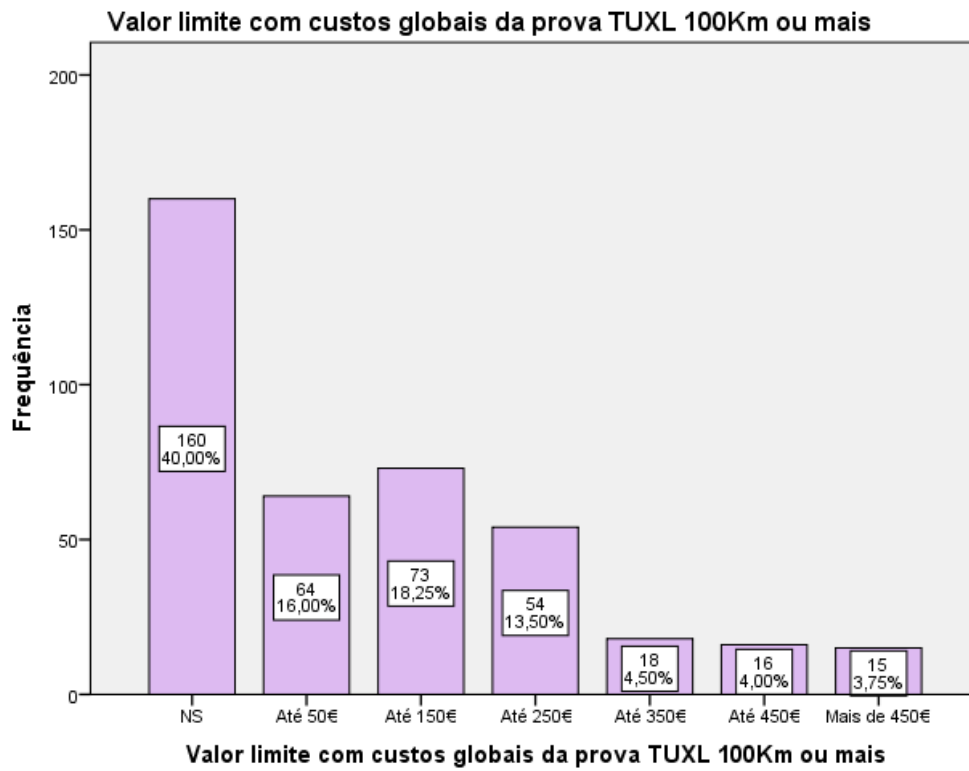


## Anexo 8 – Valor limite com custos globais de provas de TR (gráficos)









## Anexo 9 – Entidades que organizaram provas de TR em 2015

Entidade organizadora	Tipo de Entidade	Provas	Parcerias, Patrocínios e Apoios
A ERDAL - Escolas de Referência de Desportos de Ar Livre	Associação	2º Trail ERDAL – Urgezes Solidário TL 30 Km e TC 15 Km	Junta de freguesia de S. Faustino, de Gémeos, de Tabuadelo, de Nespereira, Run4Fun, entre outros
A.D. Sebolido - Associação para o Desenvolvimento de Sebolido	Associação	1º Trail Boneca Douro TC 21 Km TC 10 Km	Junta de freguesia de Sebolido, Museu engenho de Sebolido, Berg Outdoor e Run Portugal
A20KM Trail Running Team, Secção de Atletismo da Associação 20 km de Almeirim	Associação	Trail de Almeirim 2015 TL 30 Km TC 17 Km	Município de Almeirim e da União de Freguesias das Fazendas de Almeirim e Raposa, entre outros
AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira	Associação	Porto Santo Trail 2015 TL 42 Km TC 21 Km TC 8 Km	RTP Madeira, Porto Santo Line, RC Transports, Antena 1, entre outros
ACDR Calheiros	Associação	1º Trail Rota dos 4Abades TL 26 Km TC 11 Km	Junta de freguesia de Calheiros, Município Ponte de Lima, Run Portugal, IPDJ, entre outros
ACR Chão de Codes e a Associação BTZ Mação	Associação	Trail dos Bandos TL 30 Km TC 17 Km	Câmara Municipal de Mação
ACRD Reixida Associação	Associação	Trilhos Loucos da Reixida 2015 TL 30 Km TC 15 Km	Junta de União de Freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes e da Cruz Vermelha, entre outros
ADPLBTT – Amigos do Pedal Lagares Clube	Associação	3º Trail Lagares TL 40 Km TL 25 Km TC 17 Km	Sentir Penafiel, Vitalis, IPDJ, Bombeiros Voluntários Paço de Sousa, SCL, entre outros
ALDE'A - Associação Lazer e Desporto Entr'Aventuras	Associação	2º Trail Alde'A Isabelinha TC 18 Km	Agrupamento de escolas Vale D'Este, União de Freguesias de Viatodos, Grimancelos, Minhotães e Monte de Fralães, entre outros
Alma D'Ouro-Turismo e Lazer	Empresa	Caminhos de Mellares TC 17 Km	Melres Medas, Gondomar é D'ouro - Município de Gondomar, Minipreço Melres e Beira Douro Seguros - Fidelidade Mundial
Armando Teixeira - Outdoor Events	Empresa	Estrela Grande Trail TUL 85 Km TL 25 Km	Trilhos e Lagoas Living Nature, Salomon, Gold Nutrition, Kangaroo, Suunto, Cnep
Associação Abútrica e os Abutres Running Team	Associação	5º Trilhos dos Abutres TUM 50 Km TL 25 Km	Bombeiros Voluntários de Miranda do Corvo, Câmara Municipal Miranda do Corvo, Junta de Freguesia de Miranda do Corvo, Junta Freguesia de Vila Nova, Parque Biológico da Serra da Lousã e Caminheiros do Espinho
Associação Algarve Trail Running e o Grupo Desportivo, Cultural Jograis António Aleixo	Associação e Grupo	Trail Ossónoba 2015 TL 25 Km TC 15 Km	União de Freguesias de Conceição e Estoi, Câmara Municipal de Faro
Associação Altimetria, secção de Trail	Associação	Full Moon Trail Run TL 30 Km TC 20 Km	Câmara Municipal de Faro, Estádio Algarve, Toyota, J.F. Sta. Bárbara
Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos	Associação	Trail Alvelos AM TL 25 Km TC 15 Km; 6º Trail Amigos da Montanha TUM 65 Km TL 35 Km TC 18 Km	Quinta e Santos Score, Givec, Érius, Sucre et Sel, McDonald's Barcelos, Amorim Sistemas em alumínio, entre outros
Associação Amorim Girão e a Junta de Freguesia de Fataunços	Associação e Junta de Freguesia	Trail das Poldras 2015 TL 25 Km	Câmara Municipal de Vouzela e Bombeiros Voluntários de Vouzela, Crédito Agrícola, entre outros
Associação Atlético do Pêgo Longo	Associação	Carregueira Trail Sunset TC 21 Km TC 10 Km	Associação de Atletismo de Lisboa e Junta de Freguesia Queluz Belas

Associação Cultura Recreativa e Musical da Banda de Música de Carlão	Associação	2º Trail Serra da Burneira TL 32 Km TC 16 Km	União de Freguesia de Carlão e Amieiro e Intermarche de Alijó, entre outros
Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita	Associação	5º Trilhos dos Templários TUM 50 Km TL 30 Km TC 15 Km; 2º Trilhos Noturnos dos Templários TC 15 Km	Escola de condução Carreira e A Tshirt do Lelo
Associação Cultural e Recreativa do Nadadouro	Associação	Caldas Ultra Trail 2015 TUM 50 Km TL 25 Km	Junta de Freguesia do Nadadouro e o movimento social, Não Fazemos Nem Mais Um..Km
Associação da Juventude Vidense (AJV)	Associação	Trail Associação da Juventude Vidense TL 25 Km	Freguesia de Cabeço de Vide e concelho de Fronteira e outras entidades autárquicas do concelho
Associação de Atletismo Lebres do Sado	Associação	7º Raid Atlético Vale dos Barris TL 30 Km TC 15 Km; Trail Noturno das Lebres 2015 TC 15 Km	Run Portugal, Município de Setúbal, Município de Palmela, Fitnis Suplementos Alimentares, entre outros
Associação de cicloturismo do Côa	Associação	1º Trail dos Patrimónios Mundiais TL 32 Km TC 18 Km	Secção da divisão da educação, cultura e desporto do município de Vila Nova de Foz Côa, Intermarché
Associação de Moradores da Urbanização Quinta de São Luiz (AMUQSL) - Pereira	Associação	4º Trail Viver Pereira TC 21 Km TC 10 Km	Município de Montemor o Velho, Freguesia de Pereira, DualPrint
Associação de Moradores do Casal das Figueiras (AMCF- Arrábida Trail Team)	Associação	Trilhos do Javali TC 15 Km	Cityprint, Colnatur, Iclinics, entre outros
Associação Desportiva Cultural de Anha	Associação	2º Trail A.D.C. Anha TC 17 Km	Município de Viana do Castelo, Santoinho, entre outros
Associação Desportiva de Amarante, secção de Trail Running	Associação	4º Amarante Christmas Trail TL 28 Km TC 16 Km	Município de Amarante, União de Freguesias de Amarante (São Gonçalo) Madalena, Cepelos e Gatão, União de Freguesias de Aboadela, Sanche e Várzea, Freguesia de Gondar e Freguesia de Padronelo
Associação Desportiva de Cabroelo	Associação	1º Trail Serra da Boneca TUM 45 Km TL 25 Km TC 17 Km	Museu Engenho de Sebolido, Run Portugal, Berg Outdoor, Freguesia de Sebolido
Associação Desportiva de Travassô	Associação	1º ADT trail 2015 TL 25 Km TC 15 Km	Mercatos, Servimolas, HFA, União das freguesias de Travassô e Óis da Ribeira, entre outros
Associação Desportiva e Cultural de Santa Isabel	Associação	Canelas Trail TC 17 Km	Junta de Freguesia de Canelas
Associação Desportiva GO!Runners e a Junta Freguesia Queluz-Belas	Associação e Junta de Freguesia	1º Trilhos de Belas TL 25 Km TC 10 Km	Red Bull, Salming, Runsox, entre outros
Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Associação	6º Trail de Conímbriga Terras de Sicó TUXL 111 Km TUM 65 Km TL 25 Km TC 17 Km; 5º Ultra Trail de Sesimbra TUM 60 Km TC 21 Km TC 15 Km; 3º Trail Transfronteiriço de Barrancos TUM 55 Km TL 25 Km	Câmara Municipal de Condeixa a Nova e Juntas de Freguesia de Condeixa a Nova, Condeixa a Velha, Furadouro, Ega, Sebal e Belide, Zambujal e Anobralnatel, Vitalis, Gold Nutrition, ATRP, ITRA, entre outros
Associação Desportiva UTRadical	Associação	2º Trail das Nozes TL 23 Km TC 12 Km	Luís Pereira (Ultramaratonista) e Câmara Municipal de Gondomar, União de Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim, União de Freguesias de

			Fânzeres e S. Pedro da Cova e União de Freguesias de Foz do Sousa e Covelo, entre outros
Associação Destaques Nómadas	Associação	Ultra Trail Terra de Homens TUM 65 Km TL 35 Km TC 18 Km	Câmara Municipal de Castro Daire, ITRA, ATRP
Associação Ecológica “Os Defensores”	Associação	1º Trail - Os Defensores TC 20 Km	União de freguesias de monte redondo e carreira, ATRP, Bomcar, entre outros
Associação Encostas Corno de Bico, e Câmara Municipal de Paredes de Coura	Associação e Câmara Municipal	2º Trail Encostas Corno de Bico TL 25 Km TC 10 Km	Junta de freguesia de Vascões e Vila de Paredes de Coura, O praticante Revista desportiva
Associação Lixanima em conjunto com o patrocinador oficial da prova Condiinvest pertencente ao grupo B-IN	Associação	3º Trail – Condiinvest / Lixanima – Monte do Seixoso TL 30 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Felgueiras e da casa do povo da Lixa, entre outros
Associação Obra do Frei Gil	Associação	Trilhos Termais TC 17 Km; Corrida Urbana Terras de Santa Maria 2015 TC 10 Km	Caldas de S.Jorge Sport Clube, Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e RunforFeira
Associação os Quarentões 2015 de Pontével	Associação	Trail de Pontével TL 25 Km TC 12 Km	Junta de Freguesia e coletividades locais, Decathlon Santarém
Associação Papaléguas de Alcains	Associação	Ultra Trail Alcains 2015 TUM 45 Km TC 17 Km	ALCAINSatheletics-NigthStreetRunners entre outros
Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo	Associação	1º Trilhos da Mala Posta TL 25 Km TC 10 Km	Câmara Municipal do Montijo e União das Juntas de Freguesia de Pegões e Santo Isidro de Peões, Parmalat, entre outros
Associação para o Desenvolvimento de Aguiar de Sousa e a Rádio Jornal FM	Associação	Trail da Srª do Salto TC 21 Km TC 12 Km	Não disponível
Associação Recreativa da Pocariça e o Clube de Desporto Aventura – Tough Trails Alenquer	Associação e Clube	Surraipas Trail Challenge 2015 TL 30 Km TC 15 Km	Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Alenquer e Bombeiros Voluntários de Olhalvo
Associação Poaires de S. Miguel	Associação	Poaires Trail 2015 TL 28 Km TC 15 Km	Município de Vila Nova de Poaires e das Juntas de Freguesia de Arrifana, S. André (Vila Nova de Poaires), Lavegadas e S. Miguel de Poaires, entre outros
Atletico Clube São Mamede	Clube	7º Trilhos do Pastor TL 30 Km	Município da Batalha e das Juntas de Freguesia de S. Mamede e do Reguengo do Fetal, entre outros
Atletismo Clube de Portalegre	Clube	Ultra-Trail da Serra de São Mamede 2015 TUXL 100 Km TL 42 Km TL 25 Km	Municípios de Portalegre, Castelo de Vide e Marvão, o Ayuntamiento de Valencia de Alcántara, entre outros
ATR - Associação Algarve Trail Running	Associação	Ultra trilhos Rocha da Pena 2015 TUM 60 Km TL 25 Km TC 15 Km	ACS - Associação cultural de Salir e a secção de Motorismo da ACS (Salir TT), Projecto QUERENÇA, Junta de Freguesia de Salir, União de Freguesias Querença/Tôr/Benafim e Câmara Municipal de Loulé, entre outros
Biblioteca Instrução e Recreio (BIR) de Valado dos Frades	Biblioteca	Trilhos do Valado 2015 TC 21 Km TC 12 Km	Junta de freguesia de Nazaré, OFFcrono.pt, Rádio Nazaré, entre outros
BIOVIP	Empresa	1º Mini Trail Biovip TC 12 Km	Não disponível
Bombeiros Voluntários de Pataias	Associação	2º Trilhos de Pataias TL 26 Km TC 16 Km	União de Freguesias de Pataias e Martingança, Sunset Run Pataias, entre outros
Bombeiros Voluntários de Pombal	Associação	Pombal Trail TUM 46 Km TL 25 Km	Município de Pombal e OFFcrono.pt, Roca, entre outros
CAAC, Clube de Atletismo de Arentim e Cunha	Clube	1º Trail Sra. do Carmo TL 25 Km TC 12 Km	CATEL, Centro de Aproveitamento de Tempos Livres de Cunha, Câmara Municipal de Braga, entre outros

Câmara Municipal de Alenquer e a Câmara Municipal de Cadaval	Câmara Municipal	Montejunto Trail 2015 TL 40 Km TL 24 Km	Clube de Desporto Aventura – Tough Trails Alenquer, Bombeiros Voluntários de Alenquer e Bombeiros Voluntários de Cadaval
Câmara Municipal de Alfândega da Fé e a Junta de Freguesia de Sambade	Câmara Municipal e Junta de Freguesia	2º Trail da Festa da Montanha TL 22 Km TC 9 Km	Terras de Aventura e Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, O Praticante Revista Desportiva, entre outros
Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos	Câmara Municipal	Arruda Trail Run 2015 TL 25 Km TC 14 Km	Turres Trail Clube
Câmara Municipal de Esposende e a Esposende 2000 E.M.	Câmara Municipal e Empresa	1º Trail de Esposende TL 27 Km TC 17 Km	Não disponível
Câmara Municipal de Mora e a Lap2Go	Câmara Municipal e Empresa	2º Trail do Fluvial de Mora TL 40 Km TC 15 Km	Não disponível
Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião e a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada	Câmara Municipal e Federação	2ª Subida do Marão TC 11 Km	Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, O Praticante Revista Desportiva, Crédito Agrícola, entre outros
Câmara Municipal de Sardoal	Câmara Municipal	Ultra Trail Terras do Sardoal 2015 TUM 45 Km TL 25 Km TC 15 Km	Bombeiros Municipais de Sardoal, da GNR do Sardoal, das Juntas de Freguesia do concelho de Sardoal, entre outros
Câmara Municipal de Torres Vedras	Câmara Municipal	Santa Trail TL 23 Km TC 6 Km; 2º Trail Cidade de Torres Vedras TC 18 Km	Turres Trail Clube
Câmara Municipal de Vila do Conde	Câmara Municipal	1º Trail Este Românico TL 22 Km TC 12 Km	Junta da União das Freguesias de Rio Mau e Arcos – Vila do Conde
Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira, a Câmara Municipal de Tomiño, a EDV-Viana Trail e a Viana Adventure	Câmara Municipal e empresa	Taça Ibérica de Trail 2015 TUM 50 Km TC 20 Km	Concelho de Tomiño, Viana Adventure, Amizade Cerveira-Tomiño, entre outros
Carlos Sá Nature Events®	Empresa	Trail Solidário do Vez TL 28 Km TC 16 Km; Peneda-Gerês Trail Aventura 2015 TUXL 280 Km TUXL 130 Km; Grande Trail da Serra D'Arga 2015 TUM 53 Km TL 33 Km TL 23 Km TC 17 Km	Município dos Arcos de Valdevez e da Associação Viver Peneda-Gerês; Câmara Municipal de Terras de Bouro e Câmara Municipal dos Arcos de Valdevez e Parque Nacional da Peneda Gerês (PNPG); Desnível Positivo e Câmaras Municipais de Caminha, de Viana do Castelo e Ponte de Lima, Juntas de Freguesias de Dem, de São Lourenço da Montaria, de Estorãos, de Arga S. João, de Arga de cima, de Arga de Baixo
Casa do Futebol Clube do Porto - Dragões de Resende e a Team Trail O Vale do Cabrum	Clube e Grupo	Trilho do Dragão – Ultra Trail d'O Vale do Cabrum TUM 47 Km TL 39 Km TL 25 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Resende, Timer Eventos e Cronometragem
Casa do Povo das Pedreiras	Associação	2º Trail Serra dos Candeeiros TL 42 Km TC 21 Km	Não disponível
CCRD Arrimal	Clube	5º Carreiros do "Pastor Arrimalano" TL 25 Km TC 15 Km	União de freguesias de Arrimal e Mendiga, Município de Porto de mós
Centro de Convívio, Cultura e Desporto de Abitueiras	Associação	Abitueiras Night Trail Running da Páscoa TL 30 Km TC 17 Km	Junta de freguesia de Abitueiras, Município de Santarém, entre outros

Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar e a Câmara Municipal de Vila Pouca de Aguiar	Associação e Câmara Municipal	2º Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar TL 42 Km TC 21 Km	Vitalis, Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, Crédito Agrícola, Sancliden, entre outros
Centro Desportivo Abrunhose	Associação	2º Trail das Aldeias do Mondego TL 38 Km TC 14 Km	Câmara Municipal de Mangualde e Junta de freguesia da Cunha Baixa
Centro Recreativo Popular da Ribafria	Associação	4º Enduro Trail CRP Ribafria TL 35 Km TC 9 Km	Não disponível
Centro Social, Cultural e Recreativo de Alvorge	Associação	Trail da Ladeia TL 25 Km TC 12 Km	Não disponível
Centro Vicentino da Serra de Portalegre	Associação	Troféu Trail Centro Vicentino da Serra 2015 TL 36 Km TC 21 Km	Município de Portalegre, Turismo do Alentejo, E.R.T., Uniões de Freguesias de Sé e São Lourenço, Ribeira de Nisa e Carreiras e Reguengo e São Julião
Clube Aventura da Madeira (CAMadeira)	Clube	Ultra SkyMarathon Madeira 2015 TUM 55 Km TC 21 Km TC 13 Km; Funchal SkyRace TL 24 Km TC 11 Km	Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), Powerade, Salomon, entre outros
Clube BTT de Valongo	Clube	3º Trail Noturno Valongo TC 18 Km	Câmara Municipal de Valongo, Junta Freguesia de Valongo, Longusbike e da KeMedo Team, entre outros
Clube BTT Furões do Alentejo e a Câmara Municipal de Arraiolos	Câmara Municipal e Clube	Arraiolos Trail Running TC 10 Km TC 5 Km	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM, Bombeiros Voluntários de Arraiolos, GNR
Clube Cicloturismo LousadaBTT	Clube	2º Trail "Por Trilhos de Lousada" TL 25 Km TC 15 Km	Município de Lousada, entre outros
Clube de Atletismo da Barreira	Clube	2º Trail Off-Road da Barreira TL 25 Km TC 10 Km	Não disponível
Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere	Clube	3º Trail do Zêzere TUL 70 Km TL 35 Km TC 20 Km	Município de Ferreira do Zêzere, das Juntas de Freguesia, Itra, entre outros
Clube de Atletismo de Óbidos	Clube	7º Trail Noturno da Lagoa de Óbidos TUM 50 Km TL 25 Km TC 10 Km	Câmara Municipal de Óbidos
Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento (CLAC)	Associação	Trilhos do Almourol 2015 TL 42 Km TL 25 Km	Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), CP, Junta de freguesia de Martinchel, de Praia do Ribatejo, entre outros
Clube de Montanha do Funchal	Associação	Ultra Trail São Vicente e Porto Moniz TUM 44 Km TC 21 Km TC 11 Km; Madeira Island Ultra Trail 2015 TUXL 115 Km TUL 85 Km TL 40 Km TC 17 Km	Município de Porto Moniz, de São Vicente, Renault, DRF; Município de Machico, Madeira Islands, Madeira Medical Center, entre outros
Clube de Orientação e Aventura (COA)	Clube	5º Trail Castelo Abrantes TL 35 Km TC 15 Km	Município de Abrantes, Trilho Perdido, entre outros
Clube Desportivo e Cultural Os Metralhas, Portas do Mar, etc	Clube e Empresa	Epic Trail Run Azores TUM 45 Km TC 21 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Ponta Delgada, Junta de Freguesia de Vila Franca do Campo, Associação de Atletismo de São Miguel, entre outros
Clube Desportivo e Recreativo Aguias Unidas	Clube	1º Trail Running Quinta do Pinhão	Junta Freguesia de Amora, Câmara Municipal do Seixal, Quinta do Pinhão, Delta, Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM, entre outros

		TL 35 Km TC 15 Km	
Clube Desportivo Os Águias de Alpiarça e Município de Alpiarça – Câmara Municipal	Associação e Câmara Municipal	2º Trail dos Patudos TL 35 Km TC 15 Km	Temos Talentos
Clube do Stress, a Revista SPIRIDON e a APSA - Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger	Clube, Empresa e Associação	Corrida Espírito de Aliança Ultramaratona das Linhas de Torres TUXL 100 Km TUM 53 Km TUM 47 Km	Não disponível
Clube Independente Atletismo Ilha Azul (CIAIA)	Clube	Azores Trail Run 2015 TUM 48 Km TL 22 Km	Câmara Municipal da Horta, Governo dos Açores, Nos Açores, Sata, Corrercomprazer.com, entre outros
Clube Orientação do Minho e a Confraria Trota Montes	Clube	8ª Ultra Trail Geira Romana TUM 50 Km TC 20 Km	Município de Amares e do Município de Terras de Bouro
Clube Paredes Aventura e loja CandiByke	Clube e Empresa	1º Trail Serra do Muro TL 25 Km	Não disponível
Clube Serpafit Challenge e Associação de Atletismo de Beja	Associação	1º Trail Serpa, Por Vales e Planícies TL 30 Km TC 20 Km	Câmara Municipal de Serpa, União de Freguesias de Serpa
Clube Turre Trail	Clube	Trail Socorro e Archeira TL 29 Km TC 18 Km; Ultra Trail Run Linhas de Torres TUL 75 Km TL 40 Km TC 18 Km; 2º Extreme Trail Cucos TL 30 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Torres Vedras e da APPSSA - Área de paisagem protegida da serra do Socorro e Archeira, Vimeiro, Run Portugal; Câmara Municipal de Sobral de Monte Agraço e da Arruda dos Vinhos, entre outros
COAAL – Clube de Orientação do Alto Alentejo	Clube	1º Trail Running Cidade de Estremoz TL 30 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Estremoz e da União de Freguesias de Estremoz
COC – Clube de Orientação do Centro	Clube	Trail Corno da Cabra 2015 TL 30 Km TC 16 Km	Não disponível
Comissão de Eventos de Calhandriz	Associação	2º Trail da Calhandriz TC 18 Km	Xtrilhos, Run Portugal, Carlos Fonseca
Comissão de Festas da Srª do Amparo	Associação	Cross Laminha 2015 TC 15 Km	Não disponível
Comissão de Festas de Pegões	Associação	2º "A caminho de São João" TC 10 Km	União das Freguesias de Pegões, Câmara Municipal do Montijo, Águas Luso e Agrupamento Escuteiros 967 Pegões
Comissão de festas de São Miguel 2015	Associação	1º Trail da Raposa Manhosa TC 20 km	Não disponível
Comissão Organizadora TSI	Associação	3º Trail Santa Iria TL 37 Km TC 17 km	BTTDouro (grupo informal de actividades desportivas)
Confraria dos Amigos do Negalho e da Freguesia de Almalaguês (CANFA)	Associação	Trail dos Negalhos por Terras de Almalaguês TL 25 Km TC 15 Km	NFA, O Praticante, Junta de freguesia de almalaguês, entre outros
Confraria dos Ovos Moles	Associação	1º Aveiro Sweet Fire Trail TL 28 km TC 12 Km	Bombeiros Novos de Aveiro e Bombeiros Velhos de Aveiro, SPNR, entre outros
Confraria Trotamontes	Clube	Trail Terras do Lidador by Night TC 18 Km; Trail	Município da Maia, Free MKT, entre outros

		Terras do Lidador 2015 TC 18 Km	
Confraria Trotamontes e o Grupo Desportivo Leões de Veneza	Clube e Grupo	Ultra Trail Serra da Freita 2015 TUXL 100 Km TUM 65 Km TL 25 Km	Run Portugal, Arouca Geopark, Hotel S. Pedro Arouca Portugal, Câmara Municipal de Arouca, Veredas, Torrié, entre outros
Consultare em conjunto com a freguesia de Penafiel	Empresa e Junta de Freguesia	1º Trail Penafiel TC 18 Km TC 12 Km	Rox, o Ginásio Playlife, a Oficina do Empenado, o NaturDouro, entre outros
Correr Monsanto – Associação para o desporto popular	Associação	Lisbon Eco Marathon 2015 TL 42 Km TC 21 Km	Câmara Municipal de Lisboa, Mitsubishi Motors, Generali, Nacex, Merrel, Vitalis, entre outros
Coruche Outdoor Adventure Club	Clube	Cork Trail Running 2015 TL 23 Km TC 13 Km	Município de Coruche, O praticante, Rio Oasis, arievents, entre outros
Crossportfit	Empresa	Ultra Trail do Douro e Paiva 2015 TUM 64 Km TL 35 Km TC 18 Km	Município de Cinfães, O Praticante, Lap2go, Correrporprazer.com, entre outros
Delegação de Maiorca da Cruz Vermelha Portuguesa	Associação	Redcrosstrail 2015 TL 30 Km TC 15 Km	Não disponível
DesafiAcontece	Empresa	Montemuro Trail 2015 TUM 50 Km TC 20 Km	Município de Castro D'aire, Lurbel, The North Face, entre outros
DesafiAcontece e o Município de Oliveira do Hospital	Câmara Municipal e empresa	Ultra Trail Colcurinho TUM 50 Km TC 20 Km	Junta de freguesia da Aldeia das Dez, Crédito Agrícola, Tábua Oliveira do Hospital
Destacamento Territorial de Mafra da GNR – Comando Territorial de Lisboa	Instituição Pública de Segurança	GNR Trail - Famílias Contra a Violência 2015 TC 17 Km	Não disponível
Diário de Noticias	Empresa	Câmara de Lobos - Madeira Trail Series TUM 47 Km TL 22 Km TC 9 km	CDJS (Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra) e ACRE (Associação Cultural e Recreativa do Estreito), entre outros
Diário de Noticias e o Clube de Aventura da Madeira	Clube e Empresa	Santa Cruz - Madeira Trail Series TL 23 Km TC 11 Km	Madeira Trail Series, Amram, Jogo Instantâneo, Eneerem, Teleféricos da Madeira, entre outros
Experienciar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Associação	Trail da Franqueira TUM 43 Km TC 20 Km TC 12 Km; Trail Expedição ao S. Gonçalo TUM 43 km TC 20 km TC 12 Km; Trail Da Guarita TUM 43 Km TC 20 Km TC 12 Km	Grupo desportivo de Pedra Furada, Câmara Municipal de Barcelos, Junta de freguesia de Macieira de Rates, entre outros
Experimenta Natura	Empresa	Palmela Run TC 12 Km	Município de Palmela, Trilho Perdido, Cecil, Xavier Santana, entre outros
Famarunners	Grupo	3º Trail Santa Catarina TL 25 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, do Ginásio Status, da Afa Cycles e do Don Marco Pastelaria
Fátima Escola de Triatlo - FET	Empresa	2º Trail de Fátima TL 30 Km TC 15 Km	Centro João Paulo II, Misericórdias, Centro Estudo de Fátima e Junta de Freguesia de Fátima, entre outros
Fire! com a colaboração técnica da ATR-Associação Algarve Trail Running	Empresa e Associação	1º Trail do Lince TL 42 Km TC 10 Km	Câmara Municipal de Silves, Águas do Algarve, ICNF, LPN, Iber Linx, entre outros
ForSerra – Associação Desenvolvimento e Gestão	Associação	Trail d'O Chicharo da Serra TL 30 Km TC 15 Km	OFFcrono

Património de Santa Catarina da Serra			
Freguesia de Moinhos da Gândara	Junta de Freguesia	Trilho Moinhos da Gândara 2015 TL 25 Km TC 10 Km	Município da Figueira da Foz, Cruz Vermelha Portuguesa Delegação de Maiorca, entre outros
Fundação INATEL e Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Fundação e Associação	EstrelaAçor Ultra Trail TUXL 180 Km TL 42 Km TC 21 Km; 3º INATEL Piódão Trail Running TUM 50 Km TC 21 Km TC 15 Km	Não disponível; Câmara Municipal de Arganil e das Juntas de Freguesia do Piódão
Funevents	Empresa	3º Xmas Trail TC 18 Km TC 10 Km	Matosinhosport, Bicafé, Kangaroo, Prozis, Câmara Municipal de Matosinhos, entre outros
G. F. das Bordadeiras de Cardielos e Xlife Events	Grupo e Empresa	4º Trail de S. Silvestre TL 42 Km TL 25 Km TC 12 Km	Câmara Municipal de Viana do Castelo, Grupo de BTT os Queimados, União de Freguesias de Cardielos e Serreleis, entre outros
Gatões BTT	Associação	3º Trilhos dos Gatos TL 40 Km TC 20 Km	Não disponível
GD BTT Piranhas do Alqueva	Grupo	Trail Running Monsaraz 2015 TL 25 Km TC 12 Km	Turismo Reguengos de Monsaraz, Redbull, ACR Bikes, Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz, entre outros
Ginásio Proaventuras	Empresa	3º Duratrail TL 25 Km	Câmara Municipal de Setúbal e Parque Natural da Arrábida, Toyota, Gold Nutrition, Lurbel
Go Outdoor Lda.	Empresa	AXtrail 2015 TUXL 112 Km TUM 51 Km TL 22 Km TC 10 Km	Câmara Municipal de Vila de Góis de Lousã e de Miranda do Corvo, Salomon, Prozis, entre outros
Grupo Bucelas Aventura e Bombeiros Voluntários de Bucelas	Associação e Grupo	3º Trail Bucelas Aventura TL 27 Km TC 15 Km	Junta de Freguesia de Bucelas e do Clube de Futebol "Os Bucelenses", Rodoviária de Lisboa, Falgi, entre outros
Grupo Bucelas Aventura e Clube de Futebol Os Bucelenses	Clube e Grupo	1º Trail Nocturno das Bruxas TC 15 Km	Junta de freguesia de Bucelas, Bombeiros Voluntários de Bucelas, Rodoviária de Lisboa, Falgi, entre outros
Grupo Correr Antas à Noite	Grupo	Trail das Azenhas TL 27 Km TC 17 Km	Câmara Municipal de Esposende, Junta de freguesia de Antas e de Castelo de Neiva
Grupo de Cultura e Desporto dos Bombeiros Voluntários de S.B. Messines	Grupo	1º Trail Running Bombeiros Messines TL 30 Km TC 10 Km	Câmara Municipal de Silves, Junta de Freguesia de S. Bartolomeu de Messines, entre outros
Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos e a Junta de Freguesia de Alfena	Grupo e Junta de Freguesia	Trail dos 4 Caminhos 2015 TL 25 Km TC 13 Km	Câmara Municipal de Valongo
Grupo Desportivo e Cultural da Campeã e o Grupo de Montanhismo de Vila Real	Grupo	2º Trilhos do Marão TL 22 Km TC 13 Km	Câmara Municipal de Vila Real, Junta de Freguesia de Campeã, Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, Spiridon, entre outros
Grupo Desportivo União da Azoia	Grupo	3º Trail do Cabo Espichel Sport Life TL 30 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Sesimbra, entre outros
Grupo informal Passo a Passo e Junta de Freguesia Marco de Canaveses	Grupo	Trail de Tongobriga 2015 TC 21 Km TC 12 Km	City Lab, Sport box, Oficina 1, Medimarco, Nexple, Intermarché, Associação Rio Ovelha, entre outros
Grupo Moinhos Run - ADRM	Grupo	1º Trail Villa Molinos TC 12 Km	Grupo de Jovens de Rio Moinhos
Grupo Pés Troikados	Grupo	2º Grande Trail das Lavadeiras TL 42 Km TC 21 Km	Município de Soure, OFFcrono, Correr Portugal, Decathlon, Crédito Agrícola, Opticália, Laserprint.pt, entre outros
HA Aventuras Lda.	Empresa	Ultra Trail das Vinhas 2015 TUM 50 Km TL 30 Km TC 15 Km	Município de Lousada, Turismo de Portugal, entre outros

HA Aventuras Lda., e ADIB - Associação para o Desenvolvimento Integral de Barrosas	Empresa e Associação	ADIB EPIC Trail Solidário 2015 TL 30 Km TC 15 Km	Candybike, Nutrimania Sports Nutrition, Centro Recreativo Popular de Barrosas
Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Empresa	Território Circuito Centro 2015 - Proença-a-Nova TUM 47 Km TL 27 Km; Território Circuito Centro 2015 - Vila Velha de Ródão TUM 49 Km TL 25 Km; Território Circuito Centro 2015 - Vila de Rei TUM 67 Km TL 23 Km; Território Circuito Centro 2015 - Sertã TL 40 Km TC 20 Km; Oh Meu Deus - Ultra Trail Serra da Estrela 2015 TUXL 160 Km TUXL 100 Km TUL 70 Km TC 20 Km; Ultra Trail Sintra - Monte Da Lua 2015 TUM 51 Km TL 25 Km; PT281+ TUXL 281 Km; Ericeira Trail Run 2015 TUM 51 Km TL 26 Km	Município Proença-a-Nova, de Vila Velha de Ródão, Vila de Rei, Castelo Branco, Cobis; Gouveia a nossa Estrela, Município de Gouveias, de Sintra, CulturSintra, Junta de freguesia da Ericeira, entre outros
Inijovem	Associação	2º Trail Running Vila de Nisa TL 30 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Nisa e União de Freguesias do Espírito Santo, Nossa Srª da Graça e São Simão
Intermarché VRSA Trail Runners	Grupo	1º Trail do Baixo Guadiana - Intermarche VRSA TL 25 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Castro Marim, Rodactiva, entre outros
Jornal +Aguiar da Beira	Empresa	2º Trail do Míscaro TL 30 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Aguiar da Beira, grupo Correr +Aguiar da Beira, Crédito Agrícola, entre outros
Junta de Freguesia da Benfeita	Junta de Freguesia	Benfeita Trail 2015 TL 28 Km TC 18 Km	Município de Arganil, ADXTUR, entre outros
Junta de Freguesia de Amiais de Baixo, a Casa do Povo de Amiais de Baixo e o Clube Desportivo Amiense	Junta de Freguesia, Associação e Clube	1º Trail dos Amieiros TL 30 Km TC 15 Km	Não disponível
Junta de Freguesia de Arnoia	Junta de Freguesia	1º Trail Villa de Basto TL 28 Km TC 17 Km	Câmara Municipal de Celorico de Basto, Quinta de Santa Cristina, TMG, Salming, entre outros
Junta de Freguesia de Arrabal	Junta de Freguesia	2º Trail do Dragão TL 30 Km TC 15 Km	Não disponível
Junta de Freguesia de Ota	Junta de Freguesia	14ª Corrida do Mirante TC 20 Km	C.S.R.D. de Ota e C.D. dos Baldios de Ota
Junta de Freguesia do Porto da Cruz	Junta de Freguesia	2º Trail Porto da Cruz Natura TUM 43 Km	Não disponível
Leiria Marcha Atlético Clube	Clube	3º Trail do Lapedo TC 20 Km	Associação Distrital de Atletismo de Leiria, Município de Leiria, União de Freguesias de Santa Eufémia e Boa Vista e Junta de Freguesia da Caranguejeira, entre outros

Lost-Eventos e Junta de freguesia de Baltar	Associação e Junta de Freguesia	1º Trail Lost in Baltar TL 23 Km TC 11 Km	Run Portugal, Junta de freguesia de Vila de Baltar
Ludens Clube de Machico	Clube	Trail Noturno do Caniçal TC 12 Km	Junta de freguesia de Machico, Nos Madeira, ATRP, entre outros
Luís Pereira (Ultramaratonista) e Câmara Municipal de Valongo, da Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta	Empresário em nome individual, Câmara Municipal, Junta de Freguesia e Associação	3º Trilhos do Paleozóico TUM 48 Km TL 23 Km TC 12 Km	Não disponível
Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes e o Município de Miranda do Douro	Empresário em nome individual e Câmara Municipal	Trail Miranda do Douro TUXL 102 Km TUM 60 Km TL 42 Km TC 15 Km	ITRA, Get Green, CEP, emm, entre outros
Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes, contribuinte 220018820	Empresário em nome individual	Ultra Trail Ibérico Vilar de Perdizes TUM 60 Km TL 42 Km TC 21 Km	emm, Itra, Cruz Vermelha Portuguesa, Município de Montalegre, EcoMuseu, Meltino, entre outros
Meia Maratona de S. João das Lampas - Grupo de Dinamização Desportiva e Sociedade Recreativa, com a Desportiva e Familiar de S. João das Lampas	Grupo	3º Trilho das Lampas TC 20 Km	Câmara Municipal de Sintra, União das Freguesias de S. João das Lampas e Terrugem
Melsport EM	Empresa	Melgaço Alvarinho Trail TUM 50 Km TL 25 Km TC 13 Km	Município de Melgaço, Melgaço Radical, SoloPisadas
Movimento associativo da União Freguesias de Venda do Pinheiro e Santo Estêvão das Galés	Junta de Freguesia	2º Trail Running Moinhos Saloios TL 25 Km	Câmara Municipal de Mafra, Bombeiros Voluntários da Malveira, entre outros
Município de Grândola e Clube Amiciclo	Câmara Municipal e Clube	UTSG - Ultra Trail Serra de Grândola TUM 50 Km TL 25 Km	Movimento associativo do concelho
Município de Torres Novas	Câmara Municipal	Trail do Almonda 2015 TL 30 Km TC 12 Km	Não disponível
Museu da Casa Grande e a sua Tutela, a Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Freixo de Numão	Associação e Museu	1º Trail Running Arqueológico TL 24 Km TC 14 Km	Município de Vila Nova de Foz Côa, Junta de Freguesia de Freixo de Numão-Murça, Federação das Associações Juvenis do Distrito da Guarda, Cruz Vermelha Portuguesa - delegação do Côa, Tipografia Lobão, Intermarché e Crédito Agrícola
NAST – Núcleo Associativo de Santo Tirso e Camara Municipal de Santo Tirso	Associação e Câmara Municipal	Santo Thyro Ultra Trail TUM 48 Km TC 21 Km	Nutrifit, Grupo Requite, Santo Tirso TV, Zurich, AFA, AIG, entre outros
Nexplore	Empresa	Douro Ultra Trail 2015 TUL 80 Km TUM 45 Km TC 15 Km	CP, Porto Réccua Vinhos, Museu do Douro, TMG, entre outros
Núcleo Dão Nelas (Dão Pedestre)	Grupo	1º Trail Caminhos Cruzados - O Novo Dão TL 35 Km TC 15 Km	Caminhos Cruzados e Câmara Municipal de Nelas
OFFtel Runners e a Câmara Municipal de Leiria	Câmara Municipal e Clube	4º Leiria X-Mas Night Trail TL 25 Km TC 12 Km	Decathlon, OFFcrono, entre outros
OFFtel Runners, a Protur e o Agrupamento 36 dos Escuteiros da Marinha Grande	Clube, Empresa e Associação	3º Sunset Trail de São Pedro de Moel TC 20 Km TC 10 Km	Decathlon de Leiria, Câmara Municipal da Marinha Grande, Mar e Sol Hotel, OFFcrono

ORALKLASS-AMIGOS DO TRAIL	Grupo	Trail Santa Justa 2015 TC 21 Km TC 12 Km	Grupo Dramático e Musical de Campo (Valongo), o Agrupamento de Escuteiros nº.1329 de Sobrado (Valongo), o Agrupamento de Escuteiros nº. 1358 de Gandra (Paredes) e a Associação Social e Cultural de Sobrado (Valongo)
Organização Montes Saloios	Associação	4º Trail Montes Saloios TL 24 Km	Não disponível
Padela Natural Associação Promotora	Associação	Hard Trail Monte da Padela 2015 TUM 66 Km TL 35 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Viana do Castelo, Safety Runner, ITRA, ATRP, entre outros
Parjovem – Associação Juvenil de Paredes	Associação	2º Trail da Raposa TL 42 Km TL 23 Km TC 12 Km	Eduardo Merino, Rota dos Móveis, Satecnosol, Bttombos, entre outros
Paroquia da Pederneira – Nazaré	Instituição Pública Religiosa	4º Trail - Trilhos de S. Bartolomeu TL 25 Km TC 15 Km	Câmara Municipal de Nazaré da Junta de Freguesia de Nazaré e da Associação Recreativa Pederneirense
Portal Atletas.net	Empresa	3º Luso Trail TL 25 Km TC 15 Km	Câmara Municipal da Mealhada, Fundação Mata do Bussaco e Junta de Freguesia do Luso
Positive Life Sensations e Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro	Empresa e Instituição Pública Universitária	Ultra Trail Serra do Alvão 2015 TUM 50 Km TC 21 Km; Vila Real Trail Santo António TC 16 Km	Câmara Municipal de Vila Real e Câmara Municipal de Mondim de Bastos
Positive Live Sensations	Empresa	Douro Trail 9 Quintas TL 32 Km TC 18 Km	Câmara Municipal de Sabrosa, Câmara Municipal de Alijó e Associação Sabrosa Douro XXI
PVA – Pedalarvieira Associação e a Câmara Municipal de Vieira do Minho	Associação e Câmara Municipal	1º Trail Serra da Cabreira TL 22 Km TC 15 Km	Run Portugal, Timer
Rodactiva - Associação Desportiva, Recreativa, Cultural e Social do Sotavento	Associação	3º Trail Urbano “Entre Muralhas” TL 24 Km TC 10 Km	Município de Castro Marim, Intermarché, AG Motor, entre outros
Roteiros Aventura	Empresa	Trail noturno do Palácio TC 10 Km	Palácio Nacional de Mafra e Escola das Armas
Roteiros Aventura de Mafra e os Bombeiros Voluntários da Ericeira	Empresa e Associação	Trail Ericeira TL 30 Km TC 15 Km	Não disponível
Roteiros Aventura, Câmara Municipal de Sintra e Câmara Municipal de Mafra	Câmara Municipal e empresa	Trail Palácios TL 25 Km	Património Cultural, Laranja Zen
Run4fun	Empresa	Trail de Serras de Fafe – Aboim TL 23 Km TC 13 Km; 2º Sunset Trail de Vizela TC 15 Km	NaturFafe, Glow, Quinta D'El Rei, entre outros
SAMVIPAZ - Associação de Solidariedade Social	Associação	Trilho dos Avós TL 25 Km TC 15 Km	Polidiagnostico, Tucab
Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense (ASSSCC)	Associação	3ª Meia Maratona do Sarilho TL 25 Km TC 13 Km; 3ª Maratona Trail do Sarilho TL 35 Km TC 18 Km	Município de Cantanhede, União das Freguesias de Cantanhede e Pocariça, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Cantanhede, entre outros
Secção de Atletismo do Eléctrico Futebol Clube de Ponte de Sor (EFC)	Clube	3º Trail do Sor TL 30 Km TC 17 Km	Município de Ponte de Sor, União de Freguesias de Ponte de Sor, Vale de Açor e Tramaga e Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo (CIMAA), entre outros
Secção de atletismo do Vitória Futebol Clube Ermidense	Clube	1º Trail Vitoriano TC 15 Km	Câmara Municipal de Santiago do Cacém, Junta de Freguesia de Ermidas Sado, Guarda Nacional Republicana, Caixa Agrícola e Cruz Vermelha Portuguesa – delegação de Ermidas Sado, entre outros
Secção de trail running do Montanha Clube	Clube	LouzanTrail 2015 TUM 45 Km TL 25 Km	Câmara Municipal da Lousã, Salomon, Gold Nutrition, Palácio da Lousã, Oz energia, Lousani, entre outros

Sociedade Filarmónica de Alvorninha	Associação	2º Trail de Alvorninha TL 22 Km	Auto Rm, Higilar, Farmácia Alvorninha, Geocofra, Forno do Avô, Clínica Médica Cirúrgica - Estevão Ferreira, DTLL Consulting, Lda, Auto Ls, A. Marques, Frutaria Tavares, Net Cópia, Junta de Freguesia Mercado de Santana
SPAC BTT	Associação	1º Trail do Castelo TL 30 Km TC 15 Km	Junta de Freguesia de S. Pedro d' Arcos, LimaBike e Cyclones
Tertúlia Maria Albertina	Associação	Trail Maria Albertina TC 17 Km TC 8 Km	Câmara Municipal da Azambuja
TOBOGÃ RNAAT 50/2007 e Leandro Freitas (Director da Prova)	Empresa	3º Trail Santa Luzia TUM 45 Km TC 15 Km	Município de Santa Luzia, TA Desportiva, Ameadella Pastelarias, entre outros
Tough Trails Alenquer	Clube	Alenquer Xmas Trail 2015 TL 22 Km TC 12 Km	Câmara Municipal de Alenquer, Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Alenquer, Salomon, entre outros
Trail de Portugal e Clube Minho Aventura	Clube e Empresa	2º Diver Trail de Portugal TL 25 Km TC 13 Km; 2º Trail Bracara Augusta TL 28 Km TC 17 Km	Câmara Municipal de Braga, da Universidade do Minho e das Confrarias dos Santuários do Bom Jesus e Sameiro, Prozis, entre outros
Trilho do Castelejo – Associação de Aventura de Alvados	Associação	Trail Castelejo 2015 TUM 45 Km TL 23 Km	União das Freguesias de Alvados e Alcaria, entre outros
Trilho Perdido	Empresa	2º Trail Running Trilho Perdido TL 27 Km TC 17 Km; 2º Trilho das Dores TL 35 Km TC 20 Km; 1º Trail Running dos Moinhos TL 35 Km TC 18 Km	Câmara Municipal de Salvaterra de Magos, União de Freguesias de Glória do Ribatejo e Granho, Olympia; Vimeiro, entre outros
Turres Trail Clube	Clube	Hard Crono Trail Run - Montejunto TC 13 Km; Ultra Trail Run Santa Cruz - Silveira TUM 43 Km TL 23 Km; 2º Trail Run Maceira - TVD TL 30 Km TC 15 Km; 1º TREM 2015 - Trail Run Ermegeira e Matações TL 24 Km TC 14 Km	Paisagem Protegida da Serra de Monte Junto, Câmara Municipal de Alenquer e do Cadaval; Associação Desportiva e Recreativa da Silveira, Juntas de freguesias da Silveira, A dos Cunhados e São Pedro da Cadeira; Junta de Freguesia de A dos Cunhados e Maceira, Associação Vaklouro e Externato de Penafirme; Grupo Desportivo e Académico da Ermegeira, da Freguesia de Santa Maria, São Pedro e Matações e da Junta Freguesia Maxial e Monte Redondo, Vimeiro, Decathlon Torres Vedras, entre outros
União de Freguesias de Santo Antão e São Julião do Tojal e a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada e Terras de Aventura	Junta de Freguesia e Federação	1º Trail do Monte Florido TC 20 Km TC 10 Km	Spiridon, O Praticante revista desportiva, entre outros
União de Freguesias Santo Tirso, Couto Sta. Cristina, Couto São Miguel e Burgães	Junta de Freguesia	S. Miguel Trail - Por terras de S. Rosendo TC 17 Km	Carfast, Robbialac, Top Car, Bazar Desportivo, MotoCar, entre outros
União Desportiva e Columbófila Adoslouquense	Associação	TrailLouco 2015 TC 15 Km; 1º Trailouco Noturno da UDCA TL 30 Km TC 15 Km	Grafimeios, Jorbi, Alverbikes, Doctors4events, FullWear, Movixira, Câmara Municipal de Vila de Xira, União das Freguesias de Alhandra, São João dos Montes e Calhandriz, entre outros
União Futebol Comércio e Indústria de Tomar (UFCIT)	Associação	3º Trail Nabantino TL 25 Km TC 10 Km	Câmara Municipal de Tomar, Vitalis, Farmácia dos Olivais, Flor do Nabão, Sónia Neto, entre outros

União Mucifalense	Associação	1º Trilhos da Costa Saloia TC 21 Km	Lurbel, 360 Bike-trail, Nutrیمانیا Sports Nutrition, Probike Shop, Gelu, entre outros
União Sport Club e União de Freguesias de Santiago do Cacém, de Santa Cruz e de S. Bartolomeu da Serra	Clube e Junta de Freguesia	2º Miróbriga Trail Run TC 15 Km	Câmara Municipal de Santiago do Cacém
Urban Events	Empresa	Meo Urban Trail Coimbra 2015 TC 12 Km; Meo Urban Trail Leiria 2015 TC 12 Km; Meo Urban Trail Lisboa 2015 TC 10 Km; Meo Urban Trail Porto 2015 TC 14 Km; Meo Urban Trail Sintra 2015 TC 10 Km	MEO, Sumol + Compal, Holmes Place, Mapfre, Myleggs, entre outros
Varzim Lazer	Empresa	2º Trail Varzim Lazer TL 26 Km TC 12 Km	Câmara Municipal da Póvoa de Varzim e Juntas de Freguesias de Terroso, Rates, Laúndos, Macieira de Rates e Paradela
Xistarca Eventos Desportivos	Empresa	3º Trail de Pampilhosa da Serra TL 30 Km TC 17 Km	Seaside, Município de Pampilhosa da Serra e Juntas de Freguesia do Cabril e da Pampilhosa da Serra
Zona Militar da Madeira	Instituição Pública de Segurança	2º Trail Zona Militar da Madeira TC 15 Km	Clube Aventura da Madeira, Trizone, JNA, Libargel, Caf, entre outros

## Anexo 10 – Provas de TR organizadas em 2015

Nome da prova	Tipo de trail	Distância	Localidade	Distrito	Data	Entidade organizadora	Circuitos nacionais de trail 2015
Trail de Serras de Fafe – Aboim	TL	23 Km	Aboim	Braga	Abril, 2015	Run4fun	Não
Trail de Serras de Fafe – Aboim	TC	13 Km	Aboim	Braga	Abril, 2015	Run4fun	Não
14ª Corrida do Mirante	TC	20 Km	Ota	Lisboa	Junho, 2015	Junta de Freguesia de Ota	Não
1º ADT trail 2015	TL	25 Km	Travassô	Aveiro	Janeiro, 2015	Associação Desportiva de Travassô	Não
1º ADT trail 2015	TC	15 Km	Travassô	Aveiro	Janeiro, 2015	Associação Desportiva de Travassô	Não
1º Aveiro Sweet Fire Trail	TL	28 Km	Aveiro	Aveiro	Outubro, 2015	Confraria dos Ovos Moles	Não
1º Aveiro Sweet Fire Trail	TC	12 Km	Aveiro	Aveiro	Outubro, 2015	Confraria dos Ovos Moles	Não
1º Mini Trail Biovip	TC	12 Km	Souto da Carpalhosa	Leiria	Junho, 2015	BIOVIP	Não
1º Trail - Os Defensores	TC	20 Km	Monte Redondo	Leiria	Abril, 2015	Associação Ecológica “Os Defensores”	Não
1º Trail Boneca Douro	TC	21 Km	Sebolido	Porto	Novembro, 2015	A.D. Sebolido - Associação para o Desenvolvimento de Sebolido	Não
1º Trail Boneca Douro	TC	10 Km	Sebolido	Porto	Novembro, 2015	A.D. Sebolido - Associação para o Desenvolvimento de Sebolido	Não
1º Trail Caminhos Cruzados - O Novo Dão	TL	35 Km	Nelas	Viseu	Abril, 2015	Núcleo Dão Nelas (Dão Pedestre)	Não
1º Trail Caminhos Cruzados - O Novo Dão	TC	15 Km	Nelas	Viseu	Abril, 2015	Núcleo Dão Nelas (Dão Pedestre)	Não
1º Trail da Raposa Manhosa	TC	20 Km	Juncal	Leiria	Maio, 2015	Comissão de festas de São Miguel 2015	Não
1º Trail de Esposende	TL	27 Km	Esposende	Braga	Março, 2015	Câmara Municipal de Esposende e a Esposende 2000 E.M.	Não
1º Trail de Esposende	TC	17 Km	Esposende	Braga	Março, 2015	Câmara Municipal de Esposende e a Esposende 2000 E.M.	Não
1º Trail do Baixo Guadiana - Intermarche VRSA	TL	25 Km	Rio Seco	Faro	Maio, 2015	Intermarché VRSA Trail Runners	Não
1º Trail do Baixo Guadiana - Intermarche VRSA	TC	15 Km	Rio Seco	Faro	Maio, 2015	Intermarché VRSA Trail Runners	Não
1º Trail do Castelo	TL	30 Km	São Pedro d'Arcos	Viana do Castelo	Novembro, 2015	SPAC BTT	Não
1º Trail do Castelo	TC	15 Km	São Pedro d'Arcos	Viana do Castelo	Novembro, 2015	SPAC BTT	Não
1º Trail do Lince	TL	42 Km	Silves	Faro	Setembro, 2015	Fire! com a colaboração técnica da ATR-Associação Algarve Trail Running	Não
1º Trail do Lince	TC	10 Km	Silves	Faro	Setembro, 2015	Fire! com a colaboração técnica da ATR-Associação Algarve Trail Running	Não
1º Trail do Monte Florido	TC	20 Km	Santo Antão do Tojal	Lisboa	Maio, 2015	União de Freguesias de Santo Antão e São Julião do Tojal e a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada e Terras de Aventura	Não

1º Trail do Monte Florido	TC	10 Km	Santo Antão do Tojal	Lisboa	Maio, 2015	União de Freguesias de Santo Antão e São Julião do Tojal e a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada e Terras de Aventura	Não
1º Trail dos Amieiros	TL	30 Km	Amiais de Baixo	Santarém	Abril, 2015	Junta de Freguesia de Amiais de Baixo, a Casa do Povo de Amiais de Baixo e o Clube Desportivo Amiense	Não
1º Trail dos Amieiros	TC	15 Km	Amiais de Baixo	Santarém	Abril, 2015	Junta de Freguesia de Amiais de Baixo, a Casa do Povo de Amiais de Baixo e o Clube Desportivo Amiense	Não
1º Trail dos Patrimónios Mundiais	TL	32 Km	Vila Nova de Foz Côa	Guarda	Outubro, 2015	Associação de cicloturismo do Côa	Não
1º Trail dos Patrimónios Mundiais	TC	18 Km	Vila Nova de Foz Côa	Guarda	Outubro, 2015	Associação de cicloturismo do Côa	Não
1º Trail Este Românico	TL	22 Km	Vila do Conde	Porto	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Vila do Conde	Não
1º Trail Este Românico	TC	12 Km	Vila do Conde	Porto	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Vila do Conde	Não
1º Trail Lost in Baltar	TL	23 Km	Baltar	Porto	Dezembro, 2015	Lost-Eventos e Junta de freguesia de Baltar	Não
1º Trail Lost in Baltar	TC	11 Km	Baltar	Porto	Dezembro, 2015	Lost-Eventos e Junta de freguesia de Baltar	Não
1º Trail Nocturno das Bruxas	TC	15 Km	Bucelas	Lisboa	Outubro, 2015	Grupo Bucelas Aventura e Clube de Futebol Os Bucelenses	Não
1º Trail Penafiel	TC	12 Km	Penafiel	Porto	Janeiro, 2015	Consultare em conjunto com a freguesia de Penafiel, etc	Não
1º Trail Penafiel	TC	18 Km	Penafiel	Porto	Janeiro, 2015	Consultare em conjunto com a freguesia de Penafiel	Não
1º Trail Rota dos 4Abades	TL	26 Km	Calheiros	Viana do Castelo	Junho, 2015	ACDR Calheiros	Não
1º Trail Rota dos 4Abades	TC	11 Km	Calheiros	Viana do Castelo	Junho, 2015	ACDR Calheiros	Não
1º Trail Running Arqueológico	TL	24 Km	Freixo de Numão	Guarda	Março, 2015	Museu da Casa Grande e a sua Tutela, a Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Freixo de Numão	Não
1º Trail Running Arqueológico	TC	14 Km	Freixo de Numão	Guarda	Março, 2015	Museu da Casa Grande e a sua Tutela, a Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Freixo de Numão	Não
1º Trail Running Bombeiros Messines	TL	30 Km	São Bartolomeu de Messines	Faro	Maio, 2015	Grupo de Cultura e Desporto dos Bombeiros Voluntários de S.B. Messines	Não
1º Trail Running Bombeiros Messines	TC	10 Km	São Bartolomeu de Messines	Faro	Maio, 2015	Grupo de Cultura e Desporto dos Bombeiros Voluntários de S.B. Messines	Não
1º Trail Running Cidade de Estremoz	TL	30 Km	Estremoz	Évora	Março, 2015	COAAL – Clube de Orientação do Alto Alentejo	Não
1º Trail Running Cidade de Estremoz	TC	15 Km	Estremoz	Évora	Março, 2015	COAAL – Clube de Orientação do Alto Alentejo	Não

1º Trail Running dos Moinhos	TL	35 Km	Celorico de Basto	Braga	Outubro, 2015	Trilho Perdido	Não
1º Trail Running dos Moinhos	TC	18 Km	Celorico de Basto	Braga	Outubro, 2015	Trilho Perdido	Não
1º Trail Running Quinta do Pinhão	TL	35 Km	Amora	Setúbal	Setembro, 2015	Clube Desportivo e Recreativo Aguias Unidas	Não
1º Trail Running Quinta do Pinhão	TC	15 Km	Amora	Setúbal	Setembro, 2015	Clube Desportivo e Recreativo Aguias Unidas	Não
1º Trail Serpa, Por Vales e Planícies	TL	30 Km	Serpa	Beja	Maio, 2015	Clube Serpafit Challenge e Associação de Atletismo de Beja	Não
1º Trail Serpa, Por Vales e Planícies	TC	20 Km	Serpa	Beja	Maio, 2015	Clube Serpafit Challenge e Associação de Atletismo de Beja	Não
1º Trail Serra da Boneca	TUM	45 Km	Cabroelo	Porto	Setembro, 2015	Associação Desportiva de Cabroelo	Não
1º Trail Serra da Boneca	TL	25 Km	Cabroelo	Porto	Setembro, 2015	Associação Desportiva de Cabroelo	Não
1º Trail Serra da Boneca	TC	17 Km	Cabroelo	Porto	Setembro, 2015	Associação Desportiva de Cabroelo	Não
1º Trail Serra da Cabreira	TL	22 Km	Vieira do Minho	Braga	Novembro, 2015	PVA – Pedalarvieira Associação e a Câmara Municipal de Vieira do Minho	Não
1º Trail Serra da Cabreira	TC	15 Km	Vieira do Minho	Braga	Novembro, 2015	PVA – Pedalarvieira Associação e a Câmara Municipal de Vieira do Minho	Não
1º Trail Serra do Muro	TL	25 Km	Paredes	Porto	Fevereiro, 2015	Clube Paredes Aventura e loja CandiByke	Não
1º Trail Sra. do Carmo	TL	25 Km	Cunha	Braga	Junho, 2015	CAAC, Clube de Atletismo de Arentim e Cunha	Não
1º Trail Sra. do Carmo	TC	12 Km	Cunha	Braga	Junho, 2015	CAAC, Clube de Atletismo de Arentim e Cunha	Não
1º Trail Villa de Basto	TL	28 Km	Arnoia	Braga	Maio, 2015	Junta de Freguesia de Arnoia	Não
1º Trail Villa de Basto	TC	17 Km	Arnoia	Braga	Maio, 2015	Junta de Freguesia de Arnoia	Não
1º Trail Villa Molinos	TC	12 Km	Rio de Moinhos	Porto	Agosto, 2015	Grupo Moinhos Run - ADRM	Não
1º Trail Vitoriano	TC	15 Km	Ermidas Sado	Setúbal	Novembro, 2015	Secção de atletismo do Vitória Futebol Clube Ermidense	Não
1º Trailouco Noturno da UDCA	TL	30 Km	Á-dos-Loucos	Lisboa	Setembro, 2015	União Desportiva e Columbófila Adoslouquense	Não
1º Trailouco Noturno da UDCA	TC	15 Km	Á-dos-Loucos	Lisboa	Setembro, 2015	União Desportiva e Columbófila Adoslouquense	Não
1º TREM 2015 - Trail Run Ermegeira e Matações	TL	24 Km	Matações	Lisboa	Dezembro, 2015	Turres Trail Clube	Não
1º TREM 2015 - Trail Run Ermegeira e Matações	TC	14 Km	Matações	Lisboa	Dezembro, 2015	Turres Trail Clube	Não
1º Trilhos da Costa Saloia	TC	21 Km	Mucifal	Lisboa	Março, 2015	União Mucifalense	Não
1º Trilhos da Mala Posta	TL	25 Km	Pegões	Setúbal	Maio, 2015	Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo	Não
1º Trilhos da Mala Posta	TC	10 Km	Pegões	Setúbal	Maio, 2015	Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo	Não

1º Trilhos de Belas	TL	25 Km	Belas	Lisboa	Outubro, 2015	Associação Desportiva GO!Runners e a Junta Freguesia Queluz-Belas	Não
1º Trilhos de Belas	TC	10 Km	Belas	Lisboa	Outubro, 2015	Associação Desportiva GO!Runners e a Junta Freguesia Queluz-Belas	Não
2ª Subida do Marão	TC	11 Km	Santa Marta de Penaguião	Vila Real	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião e a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada	Não
2º "A caminho de São João"	TC	10 Km	Pegões	Setúbal	Maio, 2015	Comissão de Festas de Pegões	Não
2º Diver Trail de Portugal	TL	25 Km	Póvoa de Lanhoso	Braga	Março, 2015	Trail de Portugal e Clube Minho Aventura	Sim
2º Diver Trail de Portugal	TC	13 Km	Póvoa de Lanhoso	Braga	Março, 2015	Trail de Portugal e Clube Minho Aventura	Não
2º Extreme Trail Cucos	TL	30 Km	Torres Vedras	Lisboa	Junho, 2015	Clube Turres Trail	Não
2º Extreme Trail Cucos	TC	15 Km	Torres Vedras	Lisboa	Junho, 2015	Clube Turres Trail	Não
2º Grande Trail das Lavadeiras	TL	42 Km	Granja do Ulmeiro	Coimbra	Junho, 2015	Grupo Pés Troikados	Não
2º Grande Trail das Lavadeiras	TC	21 Km	Granja do Ulmeiro	Coimbra	Junho, 2015	Grupo Pés Troikados	Não
2º Miróbriga Trail Run	TC	15 Km	Santiago do Cacém	Setúbal	Julho, 2015	União Sport Club e União de Freguesias de Santiago do Cacém, de Santa Cruz e de S. Bartolomeu da Serra	Não
2º Sunset Trail de Vizela	TC	15 Km	Vizela	Braga	Setembro, 2015	Run4Fun	Não
2º Trail "Por Trilhos de Lousada"	TL	25 Km	Lousada	Porto	Novembro, 2015	Clube Cicloturismo LousadaBTT	Não
2º Trail "Por Trilhos de Lousada"	TC	15 Km	Lousada	Porto	Novembro, 2015	Clube Cicloturismo LousadaBTT	Não
2º Trail A.D.C. Anha	TC	17 Km	Vila Nova de Anha	Viana do Castelo	Setembro, 2015	Associação Desportiva Cultural de Anha	Não
2º Trail Alde'A Isabelinha	TC	18 Km	Viatodos	Braga	Abril, 2015	ALDE'A - Associação Lazer e Desporto Entr'Aventuras	Não
2º Trail Bracara Augusta	TL	28 Km	Braga	Braga	Julho, 2015	Trail de Portugal e Clube Minho Aventura	Não
2º Trail Bracara Augusta	TC	17 Km	Braga	Braga	Julho, 2015	Trail de Portugal e Clube Minho Aventura	Não
2º Trail Cidade de Torres Vedras	TC	18 Km	Torres Vedras	Lisboa	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Torres Vedras	Não
2º Trail da Festa da Montanha	TL	22 Km	Sambade	Bragança	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Alfândega da Fé e a Junta de Freguesia de Sambade	Não
2º Trail da Festa da Montanha	TC	9 Km	Sambade	Bragança	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Alfândega da Fé e a Junta de Freguesia de Sambade	Não
2º Trail da Raposa	TL	42 Km	Paredes	Porto	Maio, 2015	Parjovem – Associação Juvenil de Paredes	Não
2º Trail da Raposa	TL	23 Km	Paredes	Porto	Maio, 2015	Parjovem – Associação Juvenil de Paredes	Não
2º Trail da Raposa	TC	12 Km	Paredes	Porto	Maio, 2015	Parjovem – Associação Juvenil de Paredes	Não
2º Trail das Aldeias do Mondego	TL	38 Km	Abrunhosa do Mato	Viseu	Novembro, 2015	Centro Desportivo Abrunhosence	Não
2º Trail das Aldeias do Mondego	TC	14 Km	Abrunhosa do Mato	Viseu	Novembro, 2015	Centro Desportivo Abrunhosence	Não
2º Trail das Nozes	TL	23 Km	Gondomar	Porto	Novembro, 2015	Associação Desportiva UTRadical	Não

2º Trail das Nozes	TC	12 Km	Gondomar	Porto	Novembro, 2015	Associação Desportiva UTRadical	Não
2º Trail de Alvorninha	TL	22 Km	Alvorninha	Leiria	Maio, 2015	Sociedade Filarmónica de Alvorninha	Não
2º Trail de Fátima	TL	30 Km	Fátima	Santarém	Dezembro, 2015	Fátima Escola de Triatlo - FET	Não
2º Trail de Fátima	TC	15 Km	Fátima	Santarém	Dezembro, 2015	Fátima Escola de Triatlo - FET	Não
2º Trail do Dragão	TL	30 Km	Arrabal	Leiria	Setembro, 2015	Junta de Freguesia de Arrabal	Não
2º Trail do Dragão	TC	15 Km	Arrabal	Leiria	Setembro, 2015	Junta de Freguesia de Arrabal	Não
2º Trail do Fluviário de Mora	TL	40 Km	Mora	Évora	Dezembro, 2015	Câmara Municipal de Mora e a Lap2Go	Não
2º Trail do Fluviário de Mora	TC	15 Km	Mora	Évora	Dezembro, 2015	Câmara Municipal de Mora e a Lap2Go	Não
2º Trail do Míscaro	TL	30 Km	Aguiar da Beira	Guarda	Outubro, 2015	Jornal +Aguiar da Beira	Não
2º Trail do Míscaro	TC	15 Km	Aguiar da Beira	Guarda	Outubro, 2015	Jornal +Aguiar da Beira	Não
2º Trail dos Patudos	TL	35 Km	Alpiarça	Santarém	Setembro, 2015	Clube Desportivo Os Águias de Alpiarça e Município de Alpiarça – Câmara Municipal	Não
2º Trail dos Patudos	TC	15 Km	Alpiarça	Santarém	Setembro, 2015	Clube Desportivo Os Águias de Alpiarça e Município de Alpiarça – Câmara Municipal	Não
2º Trail Encostas Corno de Bico	TL	25 Km	Vascões	Viana do Castelo	Outubro, 2015	Associação Encostas Corno de Bico, e Camara Municipal de Paredes de Coura	Não
2º Trail Encostas Corno de Bico	TC	10 Km	Vascões	Viana do Castelo	Outubro, 2015	Associação Encostas Corno de Bico, e Camara Municipal de Paredes de Coura	Não
2º Trail ERDAL – Urgezes Solidário	TL	30 Km	Guimarães	Braga	Maio, 2015	A ERDAL - Escolas de Referência de Desportos de Ar Livre	Não
2º Trail ERDAL – Urgezes Solidário	TC	15 Km	Guimarães	Braga	Maio, 2015	A ERDAL - Escolas de Referência de Desportos de Ar Livre	Não
2º Trail Off-Road da Barreira	TL	25 Km	Barreira	Leiria	Março, 2015	Clube de Atletismo da Barreira	Não
2º Trail Off-Road da Barreira	TC	10 Km	Barreira	Leiria	Março, 2015	Clube de Atletismo da Barreira	Não
2º Trail Porto da Cruz Natura	TUM	43 Km	Porto da Cruz	Madeira	Agosto, 2015	Junta de Freguesia do Porto da Cruz	Não
2º Trail Run Maceira - TVD	TL	30 Km	Porto Novo	Lisboa	Setembro, 2015	Turres Trail Clube	Não
2º Trail Run Maceira - TVD	TC	15 Km	Porto Novo	Lisboa	Setembro, 2015	Turres Trail Clube	Não
2º Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar	TL	42 Km	Vila Pouca de Aguiar	Vila Real	Maio, 2015	Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar e a Câmara Municipal de Vila Pouca de Aguiar	Não
2º Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar	TC	21 Km	Vila Pouca de Aguiar	Vila Real	Maio, 2015	Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar e a Câmara Municipal de Vila Pouca de Aguiar	Não
2º Trail Running Moinhos Saloios	TL	25 Km	Santo Estêvão das Galés	Lisboa	Julho, 2015	Movimento associativo da União Freguesias de Venda do Pinheiro e Santo Estêvão das Galés	Não
2º Trail Running Trilho Perdido	TL	27 Km	Glória do Ribatejo	Santarém	Maio, 2015	Trilho Perdido	Não

2º Trail Running Trilho Perdido	TC	17 Km	Glória do Ribatejo	Santarém	Maio, 2015	Trilho Perdido	Não
2º Trail Running Vila de Nisa	TL	30 Km	Nisa	Portalegre	Novembro, 2015	Inijovem	Não
2º Trail Running Vila de Nisa	TC	15 Km	Nisa	Portalegre	Novembro, 2015	Inijovem	Não
2º Trail Serra da Burneira	TL	32 Km	Carlão	Vila Real	Fevereiro, 2015	Associação Cultura Recreativa e Musical da Banda de Música de Carlão	Não
2º Trail Serra da Burneira	TC	16 Km	Carlão	Vila Real	Fevereiro, 2015	Associação Cultura Recreativa e Musical da Banda de Música de Carlão	Não
2º Trail Serra dos Candeeiros	TL	42 Km	Pedreiras	Leiria	Abril, 2015	Casa do Povo das Pedreiras	Não
2º Trail Serra dos Candeeiros	TC	21 Km	Pedreiras	Leiria	Abril, 2015	Casa do Povo das Pedreiras	Não
2º Trail Varzim Lazer	TL	26 Km	Póvoa de Varzim	Porto	Maio, 2015	Varzim Lazer	Não
2º Trail Varzim Lazer	TC	12 Km	Póvoa de Varzim	Porto	Maio, 2015	Varzim Lazer	Não
2º Trail Zona Militar da Madeira	TC	15 Km	Santa Cruz	Madeira	Maio, 2015	Zona Militar da Madeira	Não
2º Trail da Calhandriz	TC	18 Km	Calhandriz	Lisboa	Abril, 2015	Comissão de Eventos de Calhandriz	Não
2º Trilho das Dores	TL	35 Km	Abitureiras	Santarém	Setembro, 2015	Trilho Perdido	Não
2º Trilho das Dores	TC	20 Km	Abitureiras	Santarém	Setembro, 2015	Trilho Perdido	Não
2º Trilhos de Pataias	TL	26 Km	Pataias	Leiria	Abril, 2015	Bombeiros Voluntários de Pataias	Não
2º Trilhos de Pataias	TC	16 Km	Pataias	Leiria	Abril, 2015	Bombeiros Voluntários de Pataias	Não
2º Trilhos do Marão	TL	22 Km	Campeã	Vila Real	Julho, 2015	Grupo Desportivo e Cultural da Campeã e o Grupo de Montanhismo de Vila Real	Não
2º Trilhos do Marão	TC	13 Km	Campeã	Vila Real	Julho, 2015	Grupo Desportivo e Cultural da Campeã e o Grupo de Montanhismo de Vila Real	Não
2º Trilhos Noturnos dos Templários	TC	15 Km	Santa Cita	Santarém	Janeiro, 2015	Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita	Não
3º Sunset Trail de São Pedro de Moel	TC	20 Km	São Pedro de Moel	Leiria	Julho, 2015	OFFtel Runners, a Protur e o Agrupamento 36 dos Escuteiros da Marinha Grande	Não
3º Sunset Trail de São Pedro de Moel	TC	10 Km	São Pedro de Moel	Leiria	Julho, 2015	OFFtel Runners, a Protur e o Agrupamento 36 dos Escuteiros da Marinha Grande	Não
3ª Maratona Trail do Sarilho	TL	35 Km	Cantanhede	Coimbra	Dezembro, 2015	Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense (ASSSCC)	Não
3ª Maratona Trail do Sarilho	TC	18 Km	Cantanhede	Coimbra	Dezembro, 2015	Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense (ASSSCC)	Não
3ª Meia Maratona do Sarilho	TL	25 Km	Cantanhede	Coimbra	Maio, 2015	Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense (ASSSCC)	Não

3ª Meia Maratona do Sarilho	TC	13 Km	Cantanhede	Coimbra	Maio, 2015	Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense (ASSSCC)	Não
3ª Duratrail	TL	25 Km	Setúbal	Setúbal	Setembro, 2015	Ginásio Proaventuras	Sim
3ª INATEL Piódão Trail Running	TC	21 Km	Piódão	Coimbra	Março, 2015	Fundação INATEL e Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Sim
3ª INATEL Piódão Trail Running	TUM	50 Km	Piódão	Coimbra	Março, 2015	Fundação INATEL e Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
3ª INATEL Piódão Trail Running	TC	15 Km	Piódão	Coimbra	Março, 2015	Fundação INATEL e Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
3ª Luso Trail	TL	25 Km	Luso	Aveiro	Maio, 2015	Portal Atletas.net	Não
3ª Luso Trail	TC	15 Km	Luso	Aveiro	Maio, 2015	Portal Atletas.net	Não
3ª Trail – Condiinvest / Lixanima – Monte do Seixoso	TL	30 Km	Lixa	Porto	Junho, 2015	Associação Lixanima em conjunto com o patrocinador oficial da prova Condiinvest pertencente ao grupo B-IN	Não
3ª Trail – Condiinvest / Lixanima – Monte do Seixoso	TC	15 Km	Lixa	Porto	Junho, 2015	Associação Lixanima em conjunto com o patrocinador oficial da prova Condiinvest pertencente ao grupo B-IN	Não
3ª Trail Bucelas Aventura	TC	15 Km	Bucelas	Lisboa	Fevereiro, 2015	Grupo Bucelas Aventura e Bombeiros Voluntários de Bucelas	Não
3ª Trail Bucelas Aventura	TL	27 Km	Bucelas	Lisboa	Fevereiro, 2015	Grupo Bucelas Aventura e Bombeiros Voluntários de Bucelas	Não
3ª Trail de Pampilhosa da Serra	TL	30 Km	Pampilhosa da Serra	Coimbra	Agosto, 2015	Xistarca Eventos Desportivos	Não
3ª Trail de Pampilhosa da Serra	TC	17 Km	Pampilhosa da Serra	Coimbra	Agosto, 2015	Xistarca Eventos Desportivos	Não
3ª Trail do Cabo Espichel Sport Life	TL	30 Km	Azoia	Setúbal	Dezembro, 2015	Grupo Desportivo União da Azoia	Não
3ª Trail do Cabo Espichel Sport Life	TC	15 Km	Azoia	Setúbal	Dezembro, 2015	Grupo Desportivo União da Azoia	Não
3ª Trail do Lapedo	TC	20 Km	Santa Eufémia	Leiria	Setembro, 2015	Leiria Marcha Atlética Clube	Não
3ª Trail do Sor	TL	30 Km	Ponte de Sor	Portalegre	Setembro, 2015	Secção de Atletismo do Eléctrico Futebol Clube de Ponte de Sor (EFC)	Sim
3ª Trail do Sor	TC	17 Km	Ponte de Sor	Portalegre	Setembro, 2015	Secção de Atletismo do Eléctrico Futebol Clube de Ponte de Sor (EFC)	Não
3ª Trail do Zêzere	TUL	70 Km	Ferreira do Zêzere	Santarém	Novembro, 2015	Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere	Não
3ª Trail do Zêzere	TL	35 Km	Ferreira do Zêzere	Santarém	Novembro, 2015	Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere	Não
3ª Trail do Zêzere	TC	20 Km	Ferreira do Zêzere	Santarém	Novembro, 2015	Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere	Não
3ª Trail Nabantino	TL	25 Km	Tomar	Santarém	Maio, 2015	União Futebol Comércio e Indústria de Tomar (UFCIT)	Não
3ª Trail Nabantino	TC	10 Km	Tomar	Santarém	Maio, 2015	União Futebol Comércio e Indústria de Tomar (UFCIT)	Não
3ª Trail Noturno Valongo	TC	18 Km	Valongo	Porto	Dezembro, 2015	Clube BTT de Valongo	Não

3º Trail Santa Catarina	TL	25 Km	Vila Nova de Famalicão	Braga	Outubro, 2015	Famarunners	Não
3º Trail Santa Catarina	TC	15 Km	Vila Nova de Famalicão	Braga	Outubro, 2015	Famarunners	Não
3º Trail Santa Iria	TL	37 Km	Branzêlo	Porto	Janeiro, 2015	Comissão Organizadora TSI	Não
3º Trail Santa Iria	TC	17 Km	Branzêlo	Porto	Janeiro, 2015	Comissão Organizadora TSI	Não
3º Trail Santa Luzia	TUM	45 Km	Viana do Castelo	Viana do Castelo	Fevereiro, 2015	TOBOGÃ RNAAT 50/2007 e Leandro Freitas (Director da Prova)	Não
3º Trail Santa Luzia	TC	15 Km	Viana do Castelo	Viana do Castelo	Fevereiro, 2015	TOBOGÃ RNAAT 50/2007 e Leandro Freitas (Director da Prova)	Não
3º Trail Transfronteiriço de Barrancos	TUM	55 Km	Barrancos	Beja	Novembro, 2015	Associação Desportiva Omundodacorrída.com	Não
3º Trail Transfronteiriço de Barrancos	TL	25 Km	Barrancos	Beja	Novembro, 2015	Associação Desportiva Omundodacorrída.com	Não
3º Trail Urbano "Entre Muralhas"	TL	24 Km	Castro Marim	Faro	Dezembro, 2015	Rodactiva - Associação Desportiva, Recreativa, Cultural e Social do Sotavento	Não
3º Trail Urbano "Entre Muralhas"	TC	10 Km	Castro Marim	Faro	Dezembro, 2015	Rodactiva - Associação Desportiva, Recreativa, Cultural e Social do Sotavento	Não
3º Trail Lagares	TL	40 Km	Lagares	Porto	Abril, 2015	ADPLPBTT – Amigos do Pedal Lagares Clube	Não
3º Trail Lagares	TL	25 Km	Lagares	Porto	Abril, 2015	ADPLPBTT – Amigos do Pedal Lagares Clube	Não
3º Trail Lagares	TC	17 Km	Lagares	Porto	Abril, 2015	ADPLPBTT – Amigos do Pedal Lagares Clube	Não
3º Trilho das Lampas	TC	20 Km	São João das Lampas	Lisboa	Mai, 2015	Meia Maratona de S. João das Lampas - Grupo de Dinamização Desportiva e Sociedade Recreativa, com a Desportiva e Familiar de S. João das Lampas	Sim
3º Trilhos do Paleozóico	TL	23 Km	Valongo	Porto	Março, 2015	Luís Pereira (Ultramaratonista) e Câmara Municipal de Valongo, da Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta	Não
3º Trilhos do Paleozóico	TC	12 Km	Valongo	Porto	Março, 2015	Luís Pereira (Ultramaratonista) e Câmara Municipal de Valongo, da Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta	Não
3º Trilhos do Paleozóico	TUM	48 Km	Valongo	Porto	Março, 2015	Luís Pereira (Ultramaratonista) e Câmara Municipal de Valongo, da Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta	Sim
3º Trilhos dos Gatos	TL	40 Km	Gatões	Coimbra	Abril, 2015	Gatões BTT	Não
3º Trilhos dos Gatos	TC	20 Km	Gatões	Coimbra	Abril, 2015	Gatões BTT	Não

3º Xmas Trail	TC	18 Km	Guifões	Porto	Dezembro, 2015	Funevents	Não
3º Xmas Trail	TC	10 Km	Guifões	Porto	Dezembro, 2015	Funevents	Não
4º Amarante Christmas Trail	TL	28 Km	Amarante	Porto	Dezembro, 2015	Associação Desportiva de Amarante, secção de Trail Running	Não
4º Amarante Christmas Trail	TC	16 Km	Amarante	Porto	Dezembro, 2015	Associação Desportiva de Amarante, secção de Trail Running	Não
4º Enduro Trail CRP Ribafria	TL	35 Km	Ribafria	Leiria	Abril, 2015	Centro Recreativo Popular da Ribafria	Não
4º Enduro Trail CRP Ribafria	TC	9 Km	Ribafria	Leiria	Abril, 2015	Centro Recreativo Popular da Ribafria	Não
4º Leiria X-Mas Night Trail	TL	25 Km	Leiria	Leiria	Dezembro, 2015	OFFtel Runners e a Câmara Municipal de Leiria	Sim
4º Leiria X-Mas Night Trail	TC	12 Km	Leiria	Leiria	Dezembro, 2015	OFFtel Runners e a Câmara Municipal de Leiria	Não
4º Trail - Trilhos de S. Bartolomeu	TL	25 Km	Nazaré	Leiria	Maio, 2015	Paroquia da Pederneira – Nazaré	Não
4º Trail - Trilhos de S. Bartolomeu	TC	15 Km	Nazaré	Leiria	Maio, 2015	Paroquia da Pederneira – Nazaré	Não
4º Trail de S. Silvestre	TL	42 Km	Cardielos	Viana do Castelo	Dezembro, 2015	G. F. das Bordadeiras de Cardielos e Xlife Events	Não
4º Trail de S. Silvestre	TL	25 Km	Cardielos	Viana do Castelo	Dezembro, 2015	G. F. das Bordadeiras de Cardielos e Xlife Events	Não
4º Trail de S. Silvestre	TC	12 Km	Cardielos	Viana do Castelo	Dezembro, 2015	G. F. das Bordadeiras de Cardielos e Xlife Events	Não
4º Trail Montes Saloios	TL	24 Km	Covas de Ferro	Lisboa	Fevereiro, 2015	Organização Montes Saloios	Não
4º Trail Viver Pereira	TC	21 Km	Pereira	Coimbra	Abril, 2015	Associação de Moradores da Urbanização Quinta de São Luiz (AMUQSL) - Pereira	Não
4º Trail Viver Pereira	TC	10 Km	Pereira	Coimbra	Abril, 2015	Associação de Moradores da Urbanização Quinta de São Luiz (AMUQSL) - Pereira	Não
5º Carreiros do "Pastor Arrimalano"	TL	25 Km	Arrimal	Leiria	Outubro, 2015	CCRD Arrimal	Não
5º Carreiros do "Pastor Arrimalano"	TC	15 Km	Arrimal	Leiria	Outubro, 2015	CCRD Arrimal	Não
5º Trail Castelo Abrantes	TL	35 Km	Abrantes	Santarém	Maio, 2015	Clube de Orientação e Aventura (COA)	Não
5º Trail Castelo Abrantes	TC	15 Km	Abrantes	Santarém	Maio, 2015	Clube de Orientação e Aventura (COA)	Não
5º Trilhos dos Abutres	TL	25 Km	Miranda do Corvo	Coimbra	Janeiro, 2015	Associação Abútrica e os Abutres Running Team	Não
5º Trilhos dos Abutres	TUM	50 Km	Miranda do Corvo	Coimbra	Janeiro, 2015	Associação Abútrica e os Abutres Running Team	Sim
5º Trilhos dos Templários	TUM	50 Km	Santa Cita	Santarém	Setembro, 2015	Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita	Não
5º Trilhos dos Templários	TL	30 Km	Santa Cita	Santarém	Setembro, 2015	Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita	Não
5º Trilhos dos Templários	TC	15 Km	Santa Cita	Santarém	Setembro, 2015	Associação Cultural e Recreativa de Santa Cita	Não
5º Ultra Trail de Sesimbra	TC	21 Km	Sesimbra	Setúbal	Maio, 2015	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
5º Ultra Trail de Sesimbra	TC	15 Km	Sesimbra	Setúbal	Maio, 2015	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
5º Ultra Trail de Sesimbra	TUM	60 Km	Sesimbra	Setúbal	Maio, 2015	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Sim
6º Trail Amigos da Montanha	TUM	65 Km	Barcelos	Braga	Novembro, 2015	Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos	Sim

6º Trail Amigos da Montanha	TL	35 Km	Barcelos	Braga	Novembro, 2015	Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos	Não
6º Trail Amigos da Montanha	TC	18 Km	Barcelos	Braga	Novembro, 2015	Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos	Não
6º Trail de Conímbriga Terras de Sicó	TUM	65 Km	Condeixa	Coimbra	Fevereiro, 2015	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
6º Trail de Conímbriga Terras de Sicó	TL	25 Km	Condeixa	Coimbra	Fevereiro, 2015	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
6º Trail de Conímbriga Terras de Sicó	TC	17 Km	Condeixa	Coimbra	Fevereiro, 2015	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
6º Trail de Conímbriga Terras de Sicó	TUXL	111 Km	Condeixa	Coimbra	Fevereiro, 2015	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Sim
7º Raid Atlético Vale dos Barris	TL	30 Km	Palmela	Setúbal	Abril, 2015	Associação de Atletismo Lebres do Sado	Não
7º Raid Atlético Vale dos Barris	TC	15 Km	Palmela	Setúbal	Abril, 2015	Associação de Atletismo Lebres do Sado	Não
7º Trail Noturno da Lagoa de Óbidos	TUM	50 Km	Óbidos	Leiria	Agosto, 2015	Clube de Atletismo de Óbidos	Sim
7º Trail Noturno da Lagoa de Óbidos	TL	25 Km	Óbidos	Leiria	Agosto, 2015	Clube de Atletismo de Óbidos	Não
7º Trail Noturno da Lagoa de Óbidos	TC	10 Km	Óbidos	Leiria	Agosto, 2015	Clube de Atletismo de Óbidos	Não
7º Trilhos do Pastor	TL	30 Km	São Mamede	Leiria	Março, 2015	Atlético Clube São Mamede	Não
8ª Ultra Trail Geira Romana	TUM	50 Km	Terras de Bouro	Braga	Abril, 2015	Clube Orientação do Minho e a Confraria Trota Montes	Não
8ª Ultra Trail Geira Romana	TC	20 Km	Terras de Bouro	Braga	Abril, 2015	Clube Orientação do Minho e a Confraria Trota Montes	Não
Abitureiras Night Trail Running da Páscoa	TL	30 Km	Abitureiras	Santarém	Abril, 2015	Centro de Convívio, Cultura e Desporto de Abitureiras	Não
Abitureiras Night Trail Running da Páscoa	TC	17 Km	Abitureiras	Santarém	Abril, 2015	Centro de Convívio, Cultura e Desporto de Abitureiras	Não
ADIB EPIC Trail Solidário 2015	TL	30 Km	Barrosas	Porto	Abril, 2015	HA Aventuras Lda., e ADIB - Associação para o Desenvolvimento Integral de Barrosas	Não
ADIB EPIC Trail Solidário 2015	TC	15 Km	Barrosas	Porto	Abril, 2015	HA Aventuras Lda., e ADIB - Associação para o Desenvolvimento Integral de Barrosas	Não
Alenquer Xmas Trail 2015	TL	22 Km	Alenquer	Lisboa	Dezembro, 2015	Tough Trails Alenquer	Não
Alenquer Xmas Trail 2015	TC	12 Km	Alenquer	Lisboa	Dezembro, 2015	Tough Trails Alenquer	Não
Arraiolos Trail Running	TC	10 Km	Arraiolos	Évora	Junho, 2015	Clube BTT Furões do Alentejo e a Câmara Municipal de Arraiolos	Não
Arraiolos Trail Running	TC	5 Km	Arraiolos	Évora	Junho, 2015	Clube BTT Furões do Alentejo e a Câmara Municipal de Arraiolos	Não
Arruda Trail Run 2015	TL	25 Km	Arruda dos Vinhos	Lisboa	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos	Não
Arruda Trail Run 2015	TC	14 Km	Arruda dos Vinhos	Lisboa	Novembro, 2015	Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos	Não
AXtrail 2015	TC	10 Km	Miranda do Corvo	Coimbra	Outubro, 2015	Go Outdoor Lda.	Não
AXtrail 2015	TL	22 Km	Miranda do Corvo	Coimbra	Outubro, 2015	Go Outdoor Lda.	Não

AXtrail 2015	TUXL	112 Km	Miranda do Corvo	Coimbra	Outubro, 2015	Go Outdoor Lda.	Sim
AXtrail 2015	TUM	51 Km	Miranda do Corvo	Coimbra	Outubro, 2015	Go Outdoor Lda.	Não
Azores Trail Run 2015	TL	22 Km	Faial	Açores	Maio, 2015	Clube Independente Atletismo Ilha Azul (CIAIA)	Não
Azores Trail Run 2015	TUM	48 Km	Faial	Açores	Maio, 2015	Clube Independente Atletismo Ilha Azul (CIAIA)	Sim
Benfeita Trail 2015	TL	28 Km	Benfeita	Coimbra	Agosto, 2015	Junta de Freguesia da Benfeita	Não
Benfeita Trail 2015	TC	18 Km	Benfeita	Coimbra	Agosto, 2015	Junta de Freguesia da Benfeita	Não
Caldas Ultra Trail 2015	TUM	50 Km	Nadadouro	Leiria	Julho, 2015	Associação Cultural e Recreativa do Nadadouro	Não
Caldas Ultra Trail 2015	TL	25 Km	Nadadouro	Leiria	Julho, 2015	Associação Cultural e Recreativa do Nadadouro	Não
Câmara de Lobos - Madeira Trail Series	TUM	47 Km	Câmara de Lobos	Madeira	Novembro, 2015	Diário de Notícias	Não
Câmara de Lobos - Madeira Trail Series	TL	22 Km	Câmara de Lobos	Madeira	Novembro, 2015	Diário de Notícias	Não
Câmara de Lobos - Madeira Trail Series	TC	9 Km	Câmara de Lobos	Madeira	Novembro, 2015	Diário de Notícias	Não
Caminhos de Mellares	TC	17 Km	Melres	Porto	Maio, 2015	Alma D'Ouro-Turismo e Lazer	Não
Canelas Trail	TC	17 Km	Canelas	Porto	Setembro, 2015	Associação Desportiva e Cultural de Santa Isabel	Não
Carregueira Trail Sunset	TC	21 Km	Belas	Lisboa	Setembro, 2015	Associação Atlética do Pêgo Longo	Não
Carregueira Trail Sunset	TC	10 Km	Belas	Lisboa	Setembro, 2015	Associação Atlética do Pêgo Longo	Não
Cork Trail Running 2015	TL	23 Km	Erra	Santarém	Maio, 2015	Coruche Outdoor Adventure Club	Não
Cork Trail Running 2015	TC	13 Km	Erra	Santarém	Maio, 2015	Coruche Outdoor Adventure Club	Não
Corrida Espírito de Aliança Ultramaratona das Linhas de Torres	TUXL	100 Km	Lisboa	Lisboa	Maio, 2015	Clube do Stress, a Revista SPIRIDON e a APSA - Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger	Não
Corrida Espírito de Aliança Ultramaratona das Linhas de Torres	TUM	53 Km	Lisboa	Lisboa	Maio, 2015	Clube do Stress, a Revista SPIRIDON e a APSA - Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger	Não
Corrida Espírito de Aliança Ultramaratona das Linhas de Torres	TUM	47 Km	Lisboa	Lisboa	Maio, 2015	Clube do Stress, a Revista SPIRIDON e a APSA - Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger	Não
Corrida Urbana Terras de Santa Maria 2015	TC	10 Km	Santa Maria da Feira	Aveiro	Julho, 2015	Associação Obra do Frei Gil	Não
Cross Laminha 2015	TC	15 Km	Cumeira	Leiria	Janeiro, 2015	Comissão de Festas da Srª do Amparo	Não
Douro Trail 9 Quintas	TL	32 Km	Sabrosa	Vila Real	Abril, 2015	Positive Live Sensations	Não
Douro Trail 9 Quintas	TC	18 Km	Sabrosa	Vila Real	Abril, 2015	Positive Live Sensations	Não
Douro Ultra Trail 2015	TUL	80 Km	Peso da Régua	Vila Real	Outubro, 2015	Nexplore	Não
Douro Ultra Trail 2015	TUM	45 Km	Peso da Régua	Vila Real	Outubro, 2015	Nexplore	Não
Douro Ultra Trail 2015	TC	15 Km	Peso da Régua	Vila Real	Outubro, 2015	Nexplore	Não

Epic Trail Run Azores	TUM	45 Km	São Miguel	Açores	Outubro, 2015	Clube Desportivo e Cultural Os Metralhas, Portas do Mar, etc	Não
Epic Trail Run Azores	TC	21 Km	São Miguel	Açores	Outubro, 2015	Clube Desportivo e Cultural Os Metralhas, Portas do Mar, etc	Não
Epic Trail Run Azores	TC	15 Km	São Miguel	Açores	Outubro, 2015	Clube Desportivo e Cultural Os Metralhas, Portas do Mar, etc	Não
Ericeira Trail Run 2015	TUM	51 Km	Ericeira	Lisboa	Dezembro, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Ericeira Trail Run 2015	TL	26 Km	Ericeira	Lisboa	Dezembro, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Estrela Grande Trail	TUL	85 Km	Serra da Estrela	Guarda	Maio, 2015	Armando Teixeira - Outdoor Events	Não
Estrela Grande Trail	TL	25 Km	Serra da Estrela	Guarda	Maio, 2015	Armando Teixeira - Outdoor Events	Não
EstrelAçor Ultra Trail	TUXL	180 Km	Linhares	Guarda	Setembro, 2015	Fundação INATEL e Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
EstrelAçor Ultra Trail	TL	42 Km	Linhares	Guarda	Setembro, 2015	Fundação INATEL e Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
EstrelAçor Ultra Trail	TC	21 Km	Linhares	Guarda	Setembro, 2015	Fundação INATEL e Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	Não
Full Moon Trail Run	TL	30 Km	Faro	Faro	Maio, 2015	Associação Altimetria, secção de Trail	Não
Full Moon Trail Run	TC	20 Km	Faro	Faro	Maio, 2015	Associação Altimetria, secção de Trail	Não
Funchal SkyRace	TL	24 Km	Funchal	Madeira	Setembro, 2015	Clube Aventura da Madeira (CAMadeira)	Não
Funchal SkyRace	TC	11 Km	Funchal	Madeira	Setembro, 2015	Clube Aventura da Madeira (CAMadeira)	Não
GNR Trail - Famílias Contra a Violência 2015	TC	17 Km	Mafra	Lisboa	Maio, 2015	Destacamento Territorial de Mafra da GNR – Comando Territorial de Lisboa	Não
Grande Trail da Serra D'Arga 2015	TUM	53 Km	Dem	Viana do Castelo	Setembro, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Sim
Grande Trail da Serra D'Arga 2015	TL	33 Km	Dem	Viana do Castelo	Setembro, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Não
Grande Trail da Serra D'Arga 2015	TL	23 Km	Dem	Viana do Castelo	Setembro, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Não
Grande Trail da Serra D'Arga 2015	TC	17 Km	Dem	Viana do Castelo	Setembro, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Não
Hard Crono Trail Run - Montejunto	TC	13 Km	Cadaval	Lisboa	Junho, 2015	Turres Trail Clube	Não
Hard Trail Monte da Padela 2015	TL	35 Km	Barroselas	Viana do Castelo	Junho, 2015	Padela Natural Associação Promotora	Não
Hard Trail Monte da Padela 2015	TC	15 Km	Barroselas	Viana do Castelo	Junho, 2015	Padela Natural Associação Promotora	Não
Hard Trail Monte da Padela 2015	TUM	66 Km	Barroselas	Viana do Castelo	Junho, 2015	Padela Natural Associação Promotora	Sim
Lisbon Eco Marathon 2015	TL	42 Km	Lisboa	Lisboa	Junho, 2015	Correr Monsanto – Associação para o desporto popular	Não
Lisbon Eco Marathon 2015	TC	21 Km	Lisboa	Lisboa	Junho, 2015	Correr Monsanto – Associação para o desporto popular	Não
LouzanTrail 2015	TUM	45 Km	Lousã	Coimbra	Junho, 2015	Secção de trail running do Montanha Clube	Não

LouzanTrail 2015	TL	25 Km	Lousã	Coimbra	Junho, 2015	Secção de trail running do Montanha Clube	Não
Madeira Island Ultra Trail 2015	TUL	85 Km	Porto Moniz	Madeira	Abril, 2015	Clube de Montanha do Funchal	Não
Madeira Island Ultra Trail 2015	TL	40 Km	Porto Moniz	Madeira	Abril, 2015	Clube de Montanha do Funchal	Não
Madeira Island Ultra Trail 2015	TC	17 Km	Porto Moniz	Madeira	Abril, 2015	Clube de Montanha do Funchal	Não
Madeira Island Ultra Trail 2015	TUXL	115 Km	Porto Moniz	Madeira	Abril, 2015	Clube de Montanha do Funchal	Sim
Melgaço Alvarinho Trail	TUM	50 Km	Melgaço	Viana do Castelo	Maio, 2015	Melsport EM	Não
Melgaço Alvarinho Trail	TL	25 Km	Melgaço	Viana do Castelo	Maio, 2015	Melsport EM	Não
Melgaço Alvarinho Trail	TC	13 Km	Melgaço	Viana do Castelo	Maio, 2015	Melsport EM	Não
Meo Urban Trail Coimbra 2015	TC	12 Km	Coimbra	Coimbra	Março, 2015	Urban Events	Não
Meo Urban Trail Leiria 2015	TC	12 Km	Leiria	Leiria	Junho, 2015	Urban Events	Não
Meo Urban Trail Lisboa 2015	TC	10 Km	Lisboa	Lisboa	Setembro, 2015	Urban Events	Não
Meo Urban Trail Porto 2015	TC	14 Km	Porto	Porto	Outubro, 2015	Urban Events	Não
Meo Urban Trail Sintra 2015	TC	10 Km	Sintra	Lisboa	Outubro, 2015	Urban Events	Não
Montejunto Trail 2015	TL	40 Km	Abrigada	Lisboa	Abril, 2015	Câmara Municipal de Alenquer e a Câmara Municipal de Cadaval	Não
Montejunto Trail 2015	TL	24 Km	Abrigada	Lisboa	Abril, 2015	Câmara Municipal de Alenquer e a Câmara Municipal de Cadaval	Não
Montemuro Trail 2015	TUM	50 Km	Castro Daire	Viseu	Novembro, 2015	DesafiAcontece	Não
Montemuro Trail 2015	TC	20 Km	Castro Daire	Viseu	Novembro, 2015	DesafiAcontece	Não
Oh Meu Deus - Ultra Trail Serra da Estrela 2015	TUXL	160 Km	Seia	Guarda	Junho, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Oh Meu Deus - Ultra Trail Serra da Estrela 2015	TUXL	100 Km	Seia	Guarda	Junho, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Oh Meu Deus - Ultra Trail Serra da Estrela 2015	TUL	70 Km	Seia	Guarda	Junho, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Oh Meu Deus - Ultra Trail Serra da Estrela 2015	TC	20 Km	Seia	Guarda	Junho, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Palmela Run	TC	12 Km	Palmela	Setúbal	Junho, 2015	Experimenta Natura	Não
Peneda-Gerês Trail Adventure 2015	TUXL	280 Km	Gerês	Braga	Abril, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Não
Peneda-Gerês Trail Adventure 2015	TUXL	130 Km	Gerês	Braga	Abril, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Não
Poiares Trail 2015	TL	28 Km	Vila Nova de Poiares	Coimbra	Maio, 2015	Associação Recreativa de S. Miguel	Não
Poiares Trail 2015	TC	15 Km	Vila Nova de Poiares	Coimbra	Maio, 2015	Associação Recreativa de S. Miguel	Não
Pombal Trail	TUM	46 Km	Pombal	Leiria	Abril, 2015	Bombeiros Voluntários de Pombal	Não

Pombal Trail	TL	25 Km	Pombal	Leiria	Abril, 2015	Bombeiros Voluntários de Pombal	Não
Porto Santo Trail 2015	TL	42 Km	Porto Santo	Madeira	Maio, 2015	AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira	Não
Porto Santo Trail 2015	TC	21 Km	Porto Santo	Madeira	Maio, 2015	AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira	Não
Porto Santo Trail 2015	TC	8 Km	Porto Santo	Madeira	Maio, 2015	AARAM - Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira	Não
PT281+	TUXL	281 Km	Belmonte	Castelo Branco	Agosto, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Redcrosstrail 2015	TL	30 Km	Quiaios	Coimbra	Outubro, 2015	Delegação de Maiorca da Cruz Vermelha Portuguesa	Não
Redcrosstrail 2015	TC	15 Km	Quiaios	Coimbra	Outubro, 2015	Delegação de Maiorca da Cruz Vermelha Portuguesa	Não
S. Miguel Trail - Por terras de S. Rosendo	TC	17 Km	Santo Tirso	Porto	Outubro, 2015	União de Freguesias Santo Tirso, Couto Sta. Cristina, Couto São Miguel e Burgães	Não
Santa Cruz - Madeira Trail Series	TL	23 Km	Santa Cruz	Madeira	Outubro, 2015	Diário de Notícias e o Clube de Aventura da Madeira	Não
Santa Cruz - Madeira Trail Series	TC	11 Km	Santa Cruz	Madeira	Outubro, 2015	Diário de Notícias e o Clube de Aventura da Madeira	Não
Santa Trail	TL	23 Km	Santa Cruz	Lisboa	Maio, 2015	Câmara Municipal de Torres Vedras	Não
Santa Trail	TC	6 Km	Santa Cruz	Lisboa	Maio, 2015	Câmara Municipal de Torres Vedras	Não
Santo Thyrso Ultra Trail	TUM	48 Km	Santo Tirso	Porto	Fevereiro, 2015	NAST – Núcleo Associativo de Santo Tirso e Camara Municipal de Santo Tirso	Não
Santo Thyrso Ultra Trail	TC	21 Km	Santo Tirso	Porto	Fevereiro, 2015	NAST – Núcleo Associativo de Santo Tirso e Camara Municipal de Santo Tirso	Não
Surraipas Trail Challenge 2015	TL	30 Km	Alenquer	Lisboa	Maio, 2015	Associação Recreativa da Pocarifa e o Clube de Desporto Aventura – Tough Trails Alenquer	Não
Surraipas Trail Challenge 2015	TC	15 Km	Alenquer	Lisboa	Maio, 2015	Associação Recreativa da Pocarifa e o Clube de Desporto Aventura – Tough Trails Alenquer	Não
Taça Ibérica de Trail 2015	TUM	50 Km	Vila Nova de Cerveira	Viana do Castelo	Maio, 2015	Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira, a Câmara Municipal de Tomiño, a EDV-Viana Trail e a Viana Adventure	Não
Taça Ibérica de Trail 2015	TC	20 Km	Vila Nova de Cerveira	Viana do Castelo	Maio, 2015	Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira, a Câmara Municipal de Tomiño, a EDV-Viana Trail e a Viana Adventure	Não
Território Circuito Centro 2015 - Proença-a-Nova	TL	27 Km	Proença a Nova	Castelo Branco	Janeiro, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Território Circuito Centro 2015 - Proença-a-Nova	TUM	47 Km	Proença a Nova	Castelo Branco	Janeiro, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não

Território Circuito Centro 2015 - Sertã	TL	40 Km	Sertã	Castelo Branco	Abril, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Território Circuito Centro 2015 - Sertã	TC	20 Km	Sertã	Castelo Branco	Abril, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Território Circuito Centro 2015 - Vila de Rei	TUM	67 Km	Vila de Rei	Castelo Branco	Março, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Território Circuito Centro 2015 - Vila de Rei	TL	23 Km	Vila de Rei	Castelo Branco	Março, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Território Circuito Centro 2015 - Vila Velha de Ródão	TL	25 Km	Vila Velha de Ródão	Castelo Branco	Fevereiro, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Território Circuito Centro 2015 - Vila Velha de Ródão	TUM	49 Km	Vila Velha de Ródão	Castelo Branco	Fevereiro, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Trail Alvelos AM	TL	25 Km	Barcelos	Braga	Março, 2015	Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos	Não
Trail Alvelos AM	TC	15 Km	Barcelos	Braga	Março, 2015	Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos	Não
Trail Associação da Juventude Vidense	TL	25 Km	Cabeço de Vide	Portalegre	Novembro, 2015	Associação da Juventude Vidense (AJV)	Não
Trail Castelejo 2015	TUM	45 Km	Alvados	Leiria	Fevereiro, 2015	Trilho do Castelejo – Associação de Aventura de Alvados	Não
Trail Castelejo 2015	TL	23 Km	Alvados	Leiria	Fevereiro, 2015	Trilho do Castelejo – Associação de Aventura de Alvados	Não
Trail Corno da Cabra 2015	TL	30 Km	Pisões	Leiria	Maio, 2015	COC – Clube de Orientação do Centro	Não
Trail Corno da Cabra 2015	TC	16 Km	Pisões	Leiria	Maio, 2015	COC – Clube de Orientação do Centro	Não
Trail da Franqueira	TUM	43 Km	Pedra Furada	Braga	Fevereiro, 2015	Experiençar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail da Franqueira	TC	20 Km	Pedra Furada	Braga	Fevereiro, 2015	Experiençar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail da Franqueira	TC	12 Km	Pedra Furada	Braga	Fevereiro, 2015	Experiençar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail Da Guarita	TUM	43 Km	Barcelos	Braga	Outubro, 2015	Experiençar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail Da Guarita	TC	20 Km	Barcelos	Braga	Outubro, 2015	Experiençar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail Da Guarita	TC	12 Km	Barcelos	Braga	Outubro, 2015	Experiençar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail da Ladeia	TL	25 Km	Alvorge	Leiria	Outubro, 2015	Centro Social, Cultural e Recreativo de Alvorge	Não
Trail da Ladeia	TC	12 Km	Alvorge	Leiria	Outubro, 2015	Centro Social, Cultural e Recreativo de Alvorge	Não
Trail da Srª do Salto	TC	21 Km	Recarei	Porto	Outubro, 2015	Associação para o Desenvolvimento de Aguiar de Sousa e a Rádio Jornal FM	Não

Trail da Srª do Salto	TC	12 Km	Recarei	Porto	Outubro, 2015	Associação para o Desenvolvimento de Aguiar de Sousa e a Rádio Jornal FM	Não
Trail das Azenhas	TL	27 Km	Antas	Braga	Julho, 2015	Grupo Correr Antas à Noite	Não
Trail das Azenhas	TC	17 Km	Antas	Braga	Julho, 2015	Grupo Correr Antas à Noite	Não
Trail das Poldras 2015	TL	25 Km	Fataunços	Viseu	Julho, 2015	Associação Amorim Girão e a Junta de Freguesia de Fataunços	Não
Trail de Almeirim 2015	TL	30 Km	Almeirim	Santarém	Março, 2015	A20KM Trail Running Team, Secção de Atletismo da Associação 20 km de Almeirim	Não
Trail de Almeirim 2015	TC	17 Km	Almeirim	Santarém	Março, 2015	A20KM Trail Running Team, Secção de Atletismo da Associação 20 km de Almeirim	Não
Trail de Pontével	TL	25 Km	Pontével	Santarém	Junho, 2015	Associação os Quarentões 2015 de Pontével	Não
Trail de Pontével	TC	12 Km	Pontével	Santarém	Junho, 2015	Associação os Quarentões 2015 de Pontével	Não
Trail de Tongobriga 2015	TC	21 Km	Tongobriga	Porto	Junho, 2015	Grupo informal Passo a Passo em coorganização e Junta de Freguesia Marco de Canaveses	Não
Trail de Tongobriga 2015	TC	12 Km	Tongobriga	Porto	Junho, 2015	Grupo informal Passo a Passo em coorganização e Junta de Freguesia Marco de Canaveses	Não
Trail do Almonda 2015	TC	12 Km	Torres Novas	Santarém	Julho, 2015	Município de Torres Novas	Não
Trail do Almonda 2015	TL	30 Km	Torres Novas	Santarém	Julho, 2015	Município de Torres Novas	Sim
Trail d'O Chicharo da Serra	TL	30 Km	Santa Catarina da Serra	Leiria	Novembro, 2015	ForSerra – Associação Desenvolvimento e Gestão Património de Santa Catarina da Serra	Não
Trail d'O Chicharo da Serra	TC	15 Km	Santa Catarina da Serra	Leiria	Novembro, 2015	ForSerra – Associação Desenvolvimento e Gestão Património de Santa Catarina da Serra	Não
Trail dos 4 Caminhos 2015	TC	13 Km	Alfena	Porto	Junho, 2015	Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos e a Junta de Freguesia de Alfena	Não
Trail dos 4 Caminhos 2015	TL	25 Km	Alfena	Porto	Junho, 2015	Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos e a Junta de Freguesia de Alfena	Sim
Trail dos Bandos	TL	30 Km	Chão de Codes	Santarém	Abril, 2015	ACR Chão de Codes e a Associação BTZ Mação	Não
Trail dos Bandos	TC	17 Km	Chão de Codes	Santarém	Abril, 2015	ACR Chão de Codes e a Associação BTZ Mação	Não
Trail dos Negalhos por Terras de Almalaguês	TL	25 Km	Almalaguês	Coimbra	Maior, 2015	Confraria dos Amigos do Negalho e da Freguesia de Almalaguês (CANFA)	Não
Trail dos Negalhos por Terras de Almalaguês	TC	15 Km	Almalaguês	Coimbra	Maior, 2015	Confraria dos Amigos do Negalho e da Freguesia de Almalaguês (CANFA)	Não
Trail Ericeira	TL	30 Km	Ericeira	Lisboa	Setembro, 2015	Roteiros Aventura de Mafra e os Bombeiros Voluntários da Ericeira	Não
Trail Ericeira	TC	15 Km	Ericeira	Lisboa	Setembro, 2015	Roteiros Aventura de Mafra e os Bombeiros Voluntários da Ericeira	Não

Trail Expedição ao S. Gonçalo	TUM	43 Km	Feitos	Braga	Julho, 2015	Experienciar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail Expedição ao S. Gonçalo	TC	20 Km	Feitos	Braga	Julho, 2015	Experienciar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail Expedição ao S. Gonçalo	TC	12 Km	Feitos	Braga	Julho, 2015	Experienciar - Associação Cultural Desportiva e da Natureza	Não
Trail Maria Albertina	TC	17 Km	Azambuja	Lisboa	Maio, 2015	Tertúlia Maria Albertina	Não
Trail Maria Albertina	TC	8 Km	Azambuja	Lisboa	Maio, 2015	Tertúlia Maria Albertina	Não
Trail Miranda do Douro	TUXL	102 Km	Miranda do Douro	Bragança	Abril, 2015	Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes e o Município de Miranda do Douro	Não
Trail Miranda do Douro	TUM	60 Km	Miranda do Douro	Bragança	Abril, 2015	Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes e o Município de Miranda do Douro	Não
Trail Miranda do Douro	TL	42 Km	Miranda do Douro	Bragança	Abril, 2015	Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes e o Município de Miranda do Douro	Não
Trail Miranda do Douro	TC	15 Km	Miranda do Douro	Bragança	Abril, 2015	Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes e o Município de Miranda do Douro	Não
Trail Noturno das Lebres 2015	TC	15 Km	Vale dos Barris	Setúbal	Setembro, 2015	Associação de Atletismo Lebres do Sado	Não
Trail Noturno do Caniçal	TC	12 Km	Caniçal	Madeira	Dezembro, 2015	Ludens Clube de Machico	Não
Trail noturno do Palácio	TC	10 Km	Mafra	Lisboa	Outubro, 2015	Roteiros Aventura	Não
Trail Ossónoba 2015	TL	25 Km	Estoi	Faro	Maio, 2015	Associação Algarve Trail Running e o Grupo Desportivo, Cultural Jograis António Aleixo	Não
Trail Ossónoba 2015	TC	15 Km	Estoi	Faro	Maio, 2015	Associação Algarve Trail Running e o Grupo Desportivo, Cultural Jograis António Aleixo	Não
Trail Palácios	TL	25 Km	Mafra	Lisboa	Novembro, 2015	Roteiros Aventura, Câmara Municipal de Sintra e Câmara Municipal de Mafra	Não
Trail Running Monsaraz 2015	TL	25 Km	Monsaraz	Évora	Março, 2015	GD BTT Piranhas do Alqueva	Não
Trail Running Monsaraz 2015	TC	12 Km	Monsaraz	Évora	Março, 2015	GD BTT Piranhas do Alqueva	Não
Trail Santa Justa 2015	TC	21 Km	Valongo	Porto	Julho, 2015	ORALKLASS-AMIGOS DO TRAIL	Não
Trail Santa Justa 2015	TC	12 Km	Valongo	Porto	Julho, 2015	ORALKLASS-AMIGOS DO TRAIL	Não
Trail Socorro e Archeira	TL	29 Km	Torres Vedras	Lisboa	Janeiro, 2015	Clube Turres Trail	Não
Trail Socorro e Archeira	TC	18 Km	Torres Vedras	Lisboa	Janeiro, 2015	Clube Turres Trail	Não
Trail Solidário do Vez	TL	28 Km	Arcos de Valdevez	Viana do Castelo	Abril, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Não
Trail Solidário do Vez	TC	16 Km	Arcos de Valdevez	Viana do Castelo	Abril, 2015	Carlos Sá Nature Events®	Não
Trail Terras do Lidador 2015	TC	18 Km	Maia	Porto	Outubro, 2015	Confraria Trotamontes	Não
Trail Terras do Lidador by Night	TC	18 Km	Maia	Porto	Abril, 2015	Confraria Trotamontes	Não

Trailouco 2015	TC	15 Km	São João dos Montes	Lisboa	Abril, 2015	União Desportiva e Columbófila Adoslouquense	Não
Trilho do Dragão – Ultra Trail d’O Vale do Cabrum	TUM	47 Km	Freigil	Viseu	Maio, 2015	Casa do Futebol Clube do Porto - Dragões de Resende e a Team Trail O Vale do Cabrum	Não
Trilho do Dragão – Ultra Trail d’O Vale do Cabrum	TL	39 Km	Freigil	Viseu	Maio, 2015	Casa do Futebol Clube do Porto - Dragões de Resende e a Team Trail O Vale do Cabrum	Não
Trilho do Dragão – Ultra Trail d’O Vale do Cabrum	TL	25 Km	Freigil	Viseu	Maio, 2015	Casa do Futebol Clube do Porto - Dragões de Resende e a Team Trail O Vale do Cabrum	Não
Trilho do Dragão – Ultra Trail d’O Vale do Cabrum	TC	15 Km	Freigil	Viseu	Maio, 2015	Casa do Futebol Clube do Porto - Dragões de Resende e a Team Trail O Vale do Cabrum	Não
Trilho dos Avós	TL	25 Km	Ortigosa	Leiria	Outubro, 2015	SAMVIPAZ - Associação de Solidariedade Social	Não
Trilho dos Avós	TC	15 Km	Ortigosa	Leiria	Outubro, 2015	SAMVIPAZ - Associação de Solidariedade Social	Não
Trilho Moinhos da Gândara 2015	TL	25 Km	Moinhos da Gândara	Coimbra	Junho, 2015	Freguesia de Moinhos da Gândara	Não
Trilho Moinhos da Gândara 2015	TC	10 Km	Moinhos da Gândara	Coimbra	Junho, 2015	Freguesia de Moinhos da Gândara	Não
Trilhos do Almourol 2015	TL	25 Km	Almourol	Santarém	Abril, 2015	Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento (CLAC)	Não
Trilhos do Almourol 2015	TL	42 Km	Almourol	Santarém	Abril, 2015	Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento (CLAC)	Sim
Trilhos do Javali	TC	15 Km	Setúbal	Setúbal	Dezembro, 2015	Associação de Moradores do Casal das Figueiras (AMCF-Arrábida Trail Team)	Não
Trilhos do Valado 2015	TC	21 Km	Valado dos Frades	Leiria	Agosto, 2015	Biblioteca Instrução e Recreio (BIR) de Valado dos Frades	Não
Trilhos do Valado 2015	TC	12 Km	Valado dos Frades	Leiria	Agosto, 2015	Biblioteca Instrução e Recreio (BIR) de Valado dos Frades	Não
Trilhos Loucos da Reixida 2015	TL	30 Km	Reixida	Leiria	Junho, 2015	ACRD Reixida Associação	Não
Trilhos Loucos da Reixida 2015	TC	15 Km	Reixida	Leiria	Junho, 2015	ACRD Reixida Associação	Não
Trilhos Termais	TC	17 Km	Santa Maria da Feira	Aveiro	Maio, 2015	Associação Obra do Frei Gil	Não
Troféu Trail Centro Vicentino da Serra 2015	TC	21 Km	Portalegre	Portalegre	Janeiro, 2015	Centro Vicentino da Serra de Portalegre	Não
Troféu Trail Centro Vicentino da Serra 2015	TL	36 Km	Portalegre	Portalegre	Janeiro, 2015	Centro Vicentino da Serra de Portalegre	Sim
Ultra SkyMarathon Madeira 2015	TUM	55 Km	Santana	Madeira	Junho, 2015	Clube Aventura da Madeira (CAMadeira)	Não
Ultra SkyMarathon Madeira 2015	TC	21 Km	Santana	Madeira	Junho, 2015	Clube Aventura da Madeira (CAMadeira)	Não
Ultra SkyMarathon Madeira 2015	TC	13 Km	Santana	Madeira	Junho, 2015	Clube Aventura da Madeira (CAMadeira)	Não
Ultra Trail Alcains 2015	TUM	45 Km	Alcains	Castelo Branco	Maio, 2015	Associação Papaléguas de Alcains	Não

Ultra Trail Alcains 2015	TC	17 Km	Alcains	Castelo Branco	Maio, 2015	Associação Papaléguas de Alcains	Não
Ultra Trail Colcurinho	TUM	50 Km	Aldeias das Dez	Coimbra	Outubro, 2015	DesafiAcontece e o Município de Oliveira do Hospital	Não
Ultra Trail Colcurinho	TC	20 Km	Aldeias das Dez	Coimbra	Outubro, 2015	DesafiAcontece e o Município de Oliveira do Hospital	Não
Ultra Trail das Vinhas 2015	TUM	50 Km	Lousada	Porto	Setembro, 2015	HA Aventuras Lda.	Não
Ultra Trail das Vinhas 2015	TL	30 Km	Lousada	Porto	Setembro, 2015	HA Aventuras Lda.	Não
Ultra Trail das Vinhas 2015	TC	15 Km	Lousada	Porto	Setembro, 2015	HA Aventuras Lda.	Não
Ultra Trail do Douro e Paiva 2015	TUM	64 Km	Cinfães	Viseu	Julho, 2015	Crossportfit	Não
Ultra Trail do Douro e Paiva 2015	TL	35 Km	Cinfães	Viseu	Julho, 2015	Crossportfit	Não
Ultra Trail do Douro e Paiva 2015	TC	18 Km	Cinfães	Viseu	Julho, 2015	Crossportfit	Não
Ultra Trail Ibérico Vilar de Perdizes	TUM	60 Km	Vilar de Perdizes	Vila Real	Setembro, 2015	Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes, contribuinte 220018820	Não
Ultra Trail Ibérico Vilar de Perdizes	TL	42 Km	Vilar de Perdizes	Vila Real	Setembro, 2015	Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes, contribuinte 220018820	Não
Ultra Trail Ibérico Vilar de Perdizes	TC	21 Km	Vilar de Perdizes	Vila Real	Setembro, 2015	Mauro Miguel Moutinho Pinto Fernandes, contribuinte 220018820	Não
Ultra Trail Run Linhas de Torres	TUL	75 Km	Torres Vedras	Lisboa	Abril, 2015	Clube Turres Trail	Não
Ultra Trail Run Linhas de Torres	TL	40 Km	Torres Vedras	Lisboa	Abril, 2015	Clube Turres Trail	Não
Ultra Trail Run Linhas de Torres	TC	18 Km	Torres Vedras	Lisboa	Abril, 2015	Clube Turres Trail	Não
Ultra Trail Run Santa Cruz - Silveira	TUM	43 Km	Santa Cruz	Lisboa	Agosto, 2015	Turres Trail Clube	Não
Ultra Trail Run Santa Cruz - Silveira	TL	23 Km	Santa Cruz	Lisboa	Agosto, 2015	Turres Trail Clube	Não
Ultra Trail São Vicente e Porto Moniz	TUM	44 Km	Porto Moniz	Madeira	Fevereiro, 2015	Clube de Montanha do Funchal	Não
Ultra Trail São Vicente e Porto Moniz	TC	21 Km	Porto Moniz	Madeira	Fevereiro, 2015	Clube de Montanha do Funchal	Não
Ultra Trail São Vicente e Porto Moniz	TC	11 Km	Porto Moniz	Madeira	Fevereiro, 2015	Clube de Montanha do Funchal	Não
Ultra Trail Serra da Freita 2015	TUXL	100 Km	Arouca	Aveiro	Junho, 2015	Confraria Trotamontes e o Grupo Desportivo Leões de Veneza	Não
Ultra Trail Serra da Freita 2015	TUM	65 Km	Arouca	Aveiro	Junho, 2015	Confraria Trotamontes e o Grupo Desportivo Leões de Veneza	Não
Ultra Trail Serra da Freita 2015	TL	25 Km	Arouca	Aveiro	Junho, 2015	Confraria Trotamontes e o Grupo Desportivo Leões de Veneza	Não
Ultra Trail Serra do Alvão 2015	TUM	50 Km	Trás-os-Montes	Vila Real	Junho, 2015	Positive Life Sensations e Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro	Não

Ultra Trail Serra do Alvão 2015	TC	21 Km	Trás-os-Montes	Vila Real	Junho, 2015	Positive Life Sensations e Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro	Não
Ultra Trail Sintra - Monte Da Lua 2015	TUM	51 Km	Sintra	Lisboa	Julho, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Ultra Trail Sintra - Monte Da Lua 2015	TL	25 Km	Sintra	Lisboa	Julho, 2015	Horizontes no Pinhal - Actividades Turístico Desportivas Lda RNAAT 332/2011	Não
Ultra Trail Terra de Homens	TUM	65 Km	Castro Daire	Viseu	Maio, 2015	Associação Destaques Nómadas	Não
Ultra Trail Terra de Homens	TL	35 Km	Castro Daire	Viseu	Maio, 2015	Associação Destaques Nómadas	Não
Ultra Trail Terra de Homens	TC	18 Km	Castro Daire	Viseu	Maio, 2015	Associação Destaques Nómadas	Não
Ultra Trail Terras do Sardão 2015	TUM	45 Km	Sardoal	Santarém	Setembro, 2015	Câmara Municipal de Sardoal	Não
Ultra Trail Terras do Sardão 2015	TL	25 Km	Sardoal	Santarém	Setembro, 2015	Câmara Municipal de Sardoal	Não
Ultra Trail Terras do Sardão 2015	TC	15 Km	Sardoal	Santarém	Setembro, 2015	Câmara Municipal de Sardoal	Não
Ultra trilhos Rocha da Pena 2015	TUM	60 Km	Salir	Faro	Agosto, 2015	ATR - Associação Algarve Trail Running	Não
Ultra trilhos Rocha da Pena 2015	TL	25 Km	Salir	Faro	Agosto, 2015	ATR - Associação Algarve Trail Running	Não
Ultra trilhos Rocha da Pena 2015	TC	15 Km	Salir	Faro	Agosto, 2015	ATR - Associação Algarve Trail Running	Não
Ultra-Trail da Serra de São Mamede 2015	TL	42 Km	Portalegre	Portalegre	Maio, 2015	Atletismo Clube de Portalegre	Não
Ultra-Trail da Serra de São Mamede 2015	TL	25 Km	Portalegre	Portalegre	Maio, 2015	Atletismo Clube de Portalegre	Não
Ultra-Trail da Serra de São Mamede 2015	TUXL	100 Km	Portalegre	Portalegre	Maio, 2015	Atletismo Clube de Portalegre	Sim
UTSG - Ultra Trail Serra de Grândola	TUM	50 Km	Grândola	Setúbal	Novembro, 2015	Município de Grândola e Clube Amiciclo	Não
UTSG - Ultra Trail Serra de Grândola	TL	25 Km	Grândola	Setúbal	Novembro, 2015	Município de Grândola e Clube Amiciclo	Não
Vila Real Trail Santo António	TC	16 Km	Vila Real	Vila Real	Junho, 2015	Positive Life Sensations e Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro	Não