



## ID 825: ESPAÇOS NATURAIS E TRAIL RUNNING EM PORTUGAL<sup>84</sup>

Rui Pedro JULIÃO<sup>1</sup>; Ricardo NOGUEIRA MENDES<sup>2</sup>; Marta VALENTE<sup>3</sup>; Bernardo COSTA<sup>4</sup>;  
Lourenço MORGADO<sup>5</sup>

<sup>1</sup>CICS.NOVA / NOVA FCSH [rpi@fcs.unl.pt](mailto:rpi@fcs.unl.pt)

<sup>2</sup>CICS.NOVA / NOVA FCSH [rmendes@fcs.unl.pt](mailto:rmendes@fcs.unl.pt)

<sup>3</sup>CICS.NOVA / NOVA FCSH [marta.valente7@gmail.com](mailto:marta.valente7@gmail.com)

<sup>4</sup>DGPR / NOVA FCSH [bern.costa@hotmail.com](mailto:bern.costa@hotmail.com)

<sup>5</sup>DGPR / NOVA FCSH [lourenco.morgado04@gmail.com](mailto:lourenco.morgado04@gmail.com)

**RESUMO:** O crescimento da prática de desportos de lazer em espaços naturais, incluindo a da corrida de montanha (*trail running*) é inquestionável (Scheerder e Breedveld, 2015). O *Trail Running*, de acordo com a *International Trail Running Association*, é uma corrida pedestre num ambiente natural, com o mínimo de trajectos em estrada ou estradão, que emergiu na última década com um dos desportos de ar livre mais populares, conduzindo ao que se pode chamar de *boom do trail running* (Urbaneja & Farias, 2015). Os dois principais factores que contribuem para este facto são o crescente número de eventos organizados (oficiais e informais) e a procura por parte dos participantes. Trata-se de um fenómeno global ao qual Portugal não ficou imune e que se tem acentuado na última década. Apesar de não haver um levantamento exaustivo das provas e praticantes em Portugal (Santiago, 2016), há evidências de que o crescimento actual não é uma situação pontual. A Associação de *Trail Running* de Portugal (ATRP), criada em 2012, viu o número inicial de poucas centenas de membros, crescer para os actuais mais de 7.500 atletas. Em Portugal (Continental) foram organizados em 2017, no circuito oficial da ATRP, 68 corridas em 35 eventos (alguns dos eventos tinham mais do que uma distância). Para além destas, havia eventos com outras provas, pelo que se totalizou 130 corridas com mais de 35.000 participantes. Mas há ainda um número substancial de eventos que não têm qualquer relação com o circuito da ATRP. Este artigo faz uma análise da distribuição geográfica das provas, contemplando o número de participantes, e cruzando-as com as áreas naturais e protegidas, colocando em evidência o forte crescimento que se tem verificado em termos de provas e de participantes e indiciando o aumento de pressão sobre áreas com valores relevantes e protegidas.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Trail Running*; Desporto; Natureza; Áreas Protegidas; Mapa

<sup>84</sup> Apoio do CICS.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade NOVA de Lisboa, no âmbito do projeto UID/SOC/04647/2013, apoiado pela FCT/MCTES através de Fundos Nacionais.



## 1. INTRODUÇÃO

O *trail running* é definido pela *International Trail Running Association* (ITRA) como uma corrida pedestre aberta, praticada no meio natural (montanha, deserto, floresta, planície, ...) em caminhos (agrícolas e florestais) e trilhos, com o mínimo de superfície pavimentada (asfaltado ou outro) que não deve exceder os 20% do trajecto. Deve ainda, idealmente, ser praticado em auto-suficiência ou semi-auto-suficiência e respeitar a ética ambiental. Na última década emergiu como um dos desportos de ar livre mais populares, conduzindo em alguns países ao chamado “boom do *Trail Running*” (Urbaneja & Farias, 2015) verificando-se actualmente um crescimento quer de eventos quer de participantes e praticantes numa tendência global e generalizada em todos os continentes.

Apesar de não haver um levantamento exaustivo das provas e praticantes em Portugal (Santiago, 2016), há evidências de que o crescimento actual não é uma situação pontual. A Associação *Trail Running* Portugal (ATRP) que faz parte da Federação Portuguesa de Atletismo e está filiada na ITRA, foi criada em Novembro de 2012 e viu o número inicial de poucas centenas de membros crescer para os atuais mais de 7.500 atletas, tendo este número triplicado nos últimos 3 anos. Em 2017, considerando apenas as provas integradas no circuito oficial da ATRP em Portugal Continental, foram organizados 68 corridas em 35 eventos. É normal que cada evento tenha provas de várias distâncias, indo ao encontro das preferências e aptidões físicas dos participantes, havendo ainda muitos outros eventos que não pertencem ao calendário oficial. Para além das corridas, é também comum nestes eventos a inclusão de passeios guiados de distâncias mais pequenas, com o objectivo de atrair familiares e amigos dos participantes. Por isso, há provas que chegam a reunir mais de 2.000 atletas aos quais se juntam os elementos da organização, os acompanhantes para além do público em geral.

A extensão e dificuldade das provas de *trail running* são muito variadas. Há vários sistemas de classificação que se baseiam de forma isolada ou conjugando aspectos com a distância, desnível (positivo e negativo) e tipo de piso. No entanto, a classificação mais comum é a que se baseia exclusivamente na distância (Quadro I).



Tabela 80 Categorias das provas de *Trail Running*

Categorias	Distância
<b>Trail Curto</b>	< 21,0975 Km (meia-maratona)
<b>Trail Longo</b>	> 21,0975 Km e ≤ 42,195 Km (maratona)
<b>Ultra Trail Médio</b>	> 42,195 Km e < 70 km
<b>Ultra Trail Longo</b>	≥ 70 Km e < 100 km
<b>Ultra Trail XL/ Endurance</b>	≥ 100 km

Uma vez que o *trail running* se pratica em espaços rurais/naturais de preferência onde a altitude acumulada dos percursos das provas possa ser elevada é natural que muitos destes eventos ocorram nos territórios das áreas protegidas e classificadas, o que levanta às entidades gestoras novos desafios em termos da utilização recreativa dos mesmos. Por um lado e pelo facto de ser recente, esta actividade não está listada nas actividades de turismo de natureza (que engloba o desporto de natureza), ainda que no âmbito dos planos de ordenamento das áreas protegidas possa ser enquadrada no pedestrianismo e/ou montanhismo. Por outro lado, os impactos sobretudo em zonas mais sensíveis destes territórios não podem ser considerados irrelevantes, não tanto pela actividade em si, mas pelo número total de participantes e pela sua concentração num curto espaço de tempo. Ng et al (2017) analisou a degradação e recuperação de trilhos associada à realização de um evento de trail running, e os resultados foram ao encontro dos indicados por Pickering et al (2010): erosão e compactação, perda de biomassa, exposição de rochas e raízes, etc. Apesar dos impactos, também os próprios atletas valorizam a aproximação ao meio natural como uma das suas principais motivações para a prática desta actividade desportiva (Julião *et al*, 2018).

O objectivo deste trabalho é mapear os eventos de *trail running* em Portugal continental, tendo em conta a sua localização e número de participantes, sobrepondo-a à das Áreas Protegidas, das Zonas Especiais de Protecção e dos Sítios de Interesse Comunitário. Pretendemos construir a imagem actual do fenómeno, contribuindo assim para uma melhor compreensão da dimensão geográfica desta actividade e para uma futura avaliação dos seus impactos socioeconómicos e ambientais.



## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

A base de partida para identificar e mapear os eventos de *trail running* realizados em Portugal Continental no ano de 2017 foi o calendário oficial da ATRP que continha 68 corridas, organizadas em 35 eventos. A estes foram adicionados outros (sem qualquer relação com o circuito oficial da ATRP), retirados de informação agregada por alguns sítios da Internet de referência para a prática da modalidade e de empresas com sistemas de gestão de inscrições, tais como: Acorrer, Lap2Go, O Mundo da Corrida, RunPortugal, Stop&Go, Trilho Perdido, etc.

O conjunto de dados recolhido foi sistematizado e cada corrida (um evento pode ter várias) georreferenciada, ficando associada à mesma um conjunto de atributos: o nome do evento, distância, valor de inscrição, número de inscritos, número de confirmados (i.e inscritos que pagaram a inscrição), número de finalistas, etc. Estes atributos foram compilados a partir dos sítios oficiais de cada evento e/ou das empresas de cronometragem.

Face ao grau de especialização e de exigência dos eventos de *trail running* e do crescente número de participantes, as entidades organizadoras recorrem frequentemente a empresas de cronometragem que acabam por prestar apoio à organização de todo o evento, gerindo as inscrições, pagamentos, seguros, cronometragem, etc., justificando-se desta forma a sua relevância como fonte directa de dados sobre os eventos desportivos.

## 3. RESULTADOS

Os eventos de *trail running* em Portugal Continental encontram-se disseminados por todo o território (figura 1), observando-se que em 157 eventos há uma significativa sobreposição com espaços naturais de elevado valor conservacionista, pois integram a rede de áreas protegidas, de zonas de protecção especial ou de sítios de interesse comunitário.

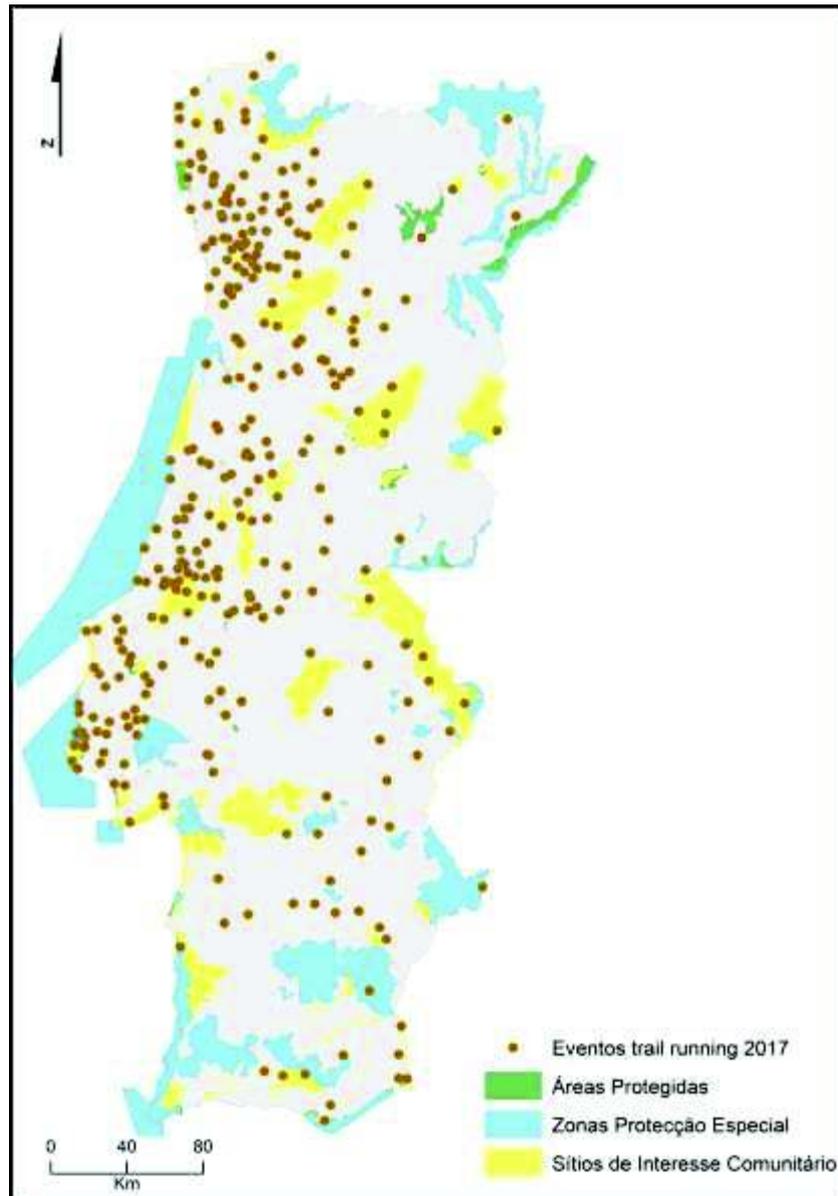


Figura 160 Eventos de *trail running* em Portugal Continental em 2017

No total foram identificados 354 eventos e cerca de 700 corridas, distribuídos por todo o território do continente ainda que com uma maior concentração na faixa litoral a norte de Lisboa com cerca de 200 eventos, por oposição à região entre parques naturais do Tejo Internacional e de Montesinho onde apenas foi identificado um. De resto, poucos são os restantes territórios classificados, sem pelo menos a realização de um evento ao longo do ano, com destaque para o Parque Natural da Serra da Estrela com 4 eventos que integram 14 provas. No total estes juntam cerca de 2.000 atletas, aos quais se somam os elementos da organização, das forças de segurança e socorro, os acompanhantes e o público em geral, distribuídos ao longo de percursos que chegam a ultrapassar os 160km. Estes 4 eventos realizam-se entre final de Maio e início de Outubro, mas 3 deles (*Estrela Grande Trail*, *Pastor Trail* e *Oh Meu Deus*) concentram mais de 1.500 atletas num período de 3 semanas (de 20 de Maio a 10 Junho).

De salientar ainda, conforme referido por Julião *et al.* (2018), que os atletas no âmbito da sua preparação para este tipo provas também procuram estes espaços ao longo da época desportiva. Assim, os mesmos são sujeitos a uma carga maior, sobretudo os que estão próximo das principais áreas metropolitanas onde reside a maioria dos praticantes.

O Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), no âmbito do Programa Nacional de Turismo de Natureza, criou o Código de Conduta e Boas Práticas dos visitantes das Áreas Protegidas (ICNF, 2018). Este documento sugere que as actividades de visitação sejam realizadas em pequenos grupos para minimizar o impacto nos espaços naturais, o que não é aplicável em eventos deste tipo.

Nesta perspectiva, é importante ter uma leitura da sobreposição geográfica das provas com as áreas classificadas, conjugada com o quantitativo de atletas que nelas participam. Num ensaio experimental, considerando apenas as provas que integram os eventos do Circuito Nacional da ATRP (figura 2), verifica-se que as de maior significado se localizam fora de áreas protegidas. No entanto, o Parque Natural da Serra de São Mamede e os Sítios de Interesse Comunitário da Serra d'Arga e da Serra da Lousã apresentam registos significativos de atletas inscritos nas provas neles realizadas tal como o Parque Natural da Arrábida com várias provas com mais de 500 participantes. Importa ainda referir que algumas provas têm a partida (base da georreferenciação) fora das áreas classificadas, mas no seu percurso acabam por as atravessar.

Com efeito, mais do que nos locais de partida e chegada, muitas vezes estabelecidos em localidades próximas, é o atravessamento dos espaços naturais pelos atletas, a logística inerente ao percurso (marcações, abastecimentos, apoio, etc.) e o público que perturbam o meio. Sobretudo quando, por vezes o percurso não é efectuado exclusivamente na rede de trilhos previamente existentes.

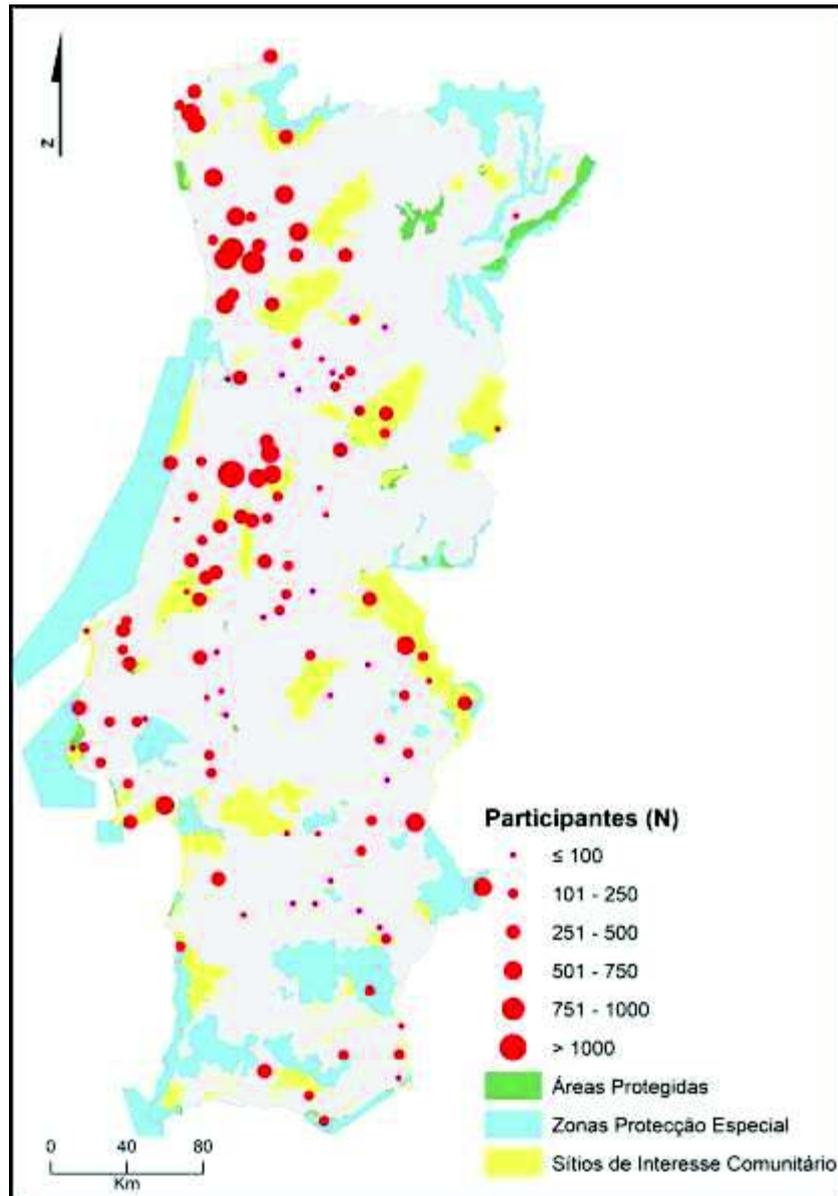


Figura 161 Participantes em provas de *trail running* em Portugal Continental em 2017

#### 4. CONCLUSÕES

A estreita relação entre as actividades de *trail running* e os territórios que integram ou são próximos de espaços naturais protegidos deve ser analisada de forma atenta e ponderada, considerando as motivações dos organizadores dos eventos, as expectativas dos participantes e a capacidade de resposta dos meios naturais. As mais-valias mútuas devem ser aproveitadas de forma racional e sustentável, mantendo o foco na preservação de áreas com características de vulnerabilidade. García, J.; Alandi, C. (2016) dão um excelente exemplo da forma como podem ser desenhadas e monitorizadas as actividades de *trail running* em espaços naturais, garantindo que há um efectivo balanço positivo entre os benefícios retidos na região e os impactos nos sistemas naturais.



A aproximação aos meios naturais é uma das principais motivações dos praticantes de *trail running*, sendo esta aproveitada pelos organizadores na escolha dos locais de passagem dos diferentes eventos. As áreas com um carácter especial de protecção, em particular aquelas cujos declives são mais acentuados e atractivos para esta actividade desportiva, parecem ser as que mais atraem provas e participantes. Este facto evidencia-se na leitura proporcionada pelo cruzamento da localização das provas no território continental com as áreas classificadas existentes e pelo número de inscritos registado em cada evento.

A realização de eventos em áreas classificadas ou contíguas a estas atrai um maior número de participantes e pode torná-los economicamente mais lucrativos, bem como se pode constituir com uma base para fortalecer a marca regional deste territórios e gerar desenvolvimento económico nos pequenos meios adjacentes. Nesta troca de mais-valias os territórios mais remotos no interior de Portugal podem ser aqueles cujas vantagens são superiores e mais impactantes.

Todavia, a expansão do *trail running* pode implicar um acentuar dos efeitos negativos da acção antrópica sobre os meios naturais. Nesta lógica é necessário aumentar as medidas de protecção e conservação dos espaços naturais, com o ajustamento dos códigos de conduta existentes e o aumento da vigilância durante e após as provas, assim como criando medidas de mitigação.

## 5. BIBLIOGRAFIA

García, J.; Alandi, C. (2016). Guide to Good Practices for Holding Mountain Races in Protected Natural Areas. Fernando González Bernáldez Foundation. Madrid. 104p.

Julião, R.P.; Valente, M.; Mendes, R.N. (2018). Issues on Trail runners, Trail running and recreational and protected areas in Portugal. In Dehez, J. et al. (eds). Proceedings of The 9th International Conference on Monitoring and Management of Visitors in Recreational and Protected Areas. Bordeaux, France. pp. 290-293.

Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas – ICNF (2018). Código de Conduta e Boas Práticas dos visitantes das Áreas Protegidas. Lisboa. Disponível em [www2.icnf.pt](http://www2.icnf.pt).

Julião, R.P.; Valente, M.; Mendes, R.N. (2018). Issues on Trail runners, Trail running and recreational and protected areas in Portugal. In Dehez, J. et al. (eds). Proceedings of The 9th International Conference on Monitoring and Management of Visitors in Recreational and Protected Areas. Bordeaux, France. pp. 290-293.



Ng, S.-L., Leung, Y.-F., Cheung, S.-Y., & Fang, W. (2018). Land degradation effects initiated by trail running events in an urban protected area of Hong Kong. *Land Degradation and Development*, 29(3), 422-432. <https://doi.org/10.1002/ldr.2863>

Pickering, C. M., Hill, W., Newsome, D., & Leung, Y. F. (2010). Comparing hiking, mountain biking and horse riding impacts on vegetation and soils in Australia and the United States of America. *Journal of Environmental Management*, 91, 551 – 562. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2009.09.025>

Santiago, C. (2016). Trail running: modelo e potencial territorial enquanto produto turístico. Dissertação de Mestrado em Turismo. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Estoril, 173p.

Scheerder, J; Breedveld, K (2015). Running across europe. The rise and size of the one of the largest sport market. London, Palgrave Macmillan.

Urbaneja, J.; Farias, E. (2018). El trail running (carreras de o por montaña) en España. Inicios, evolución y (actual) estado de la situación Trail running in Spain. Origin, evolution and current situation; natural areas. *Retos – Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 33, 123-128.