

**Desportos de Natureza e Espaços Naturais: Análise Espacial do  
*Trail Running* em Portugal**

**Marta Susana da Silva Valente**

**Dissertação de Mestrado em Gestão do Território – Área de  
Especialização em Deteção Remota e Sistemas de Informação  
Geográfica**

**Setembro, 2019**

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gestão do Território, na Área de Especialização em Detecção Remota e Sistemas de Informação Geográfica, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Rui Pedro Julião e coorientação do Dr. Ricardo Nogueira Mendes.

## AGRADECIMENTOS

Esta dissertação representa um longo caminho por mim trilhado, onde existiram diferentes momentos de altos e baixos. Foi uma trajetória repleta de desafios, angústias, percalços, mas também felicidades, onde a resiliência foi uma constante. Apesar de ser um processo bastante solitário, contou com a solidariedade e o contributo de inúmeras pessoas, às quais não posso deixar de endereçar o meu mais profundo agradecimento.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer ao meu orientador, o Prof. Doutor Rui Pedro Julião, por me ter motivado à investigação desta temática e pela disponibilidade em me orientar e guiar na estruturação da dissertação. Acima de tudo, obrigada por confiar em mim, não me deixando perder o rumo, e por ser rigoroso comigo.

Não menos importante, ao meu coorientador, Dr. Ricardo Nogueira Mendes, por ser brilhante na arte de cativar as pessoas para as temáticas que lhe despertam interesse e, por esse motivo, me ter feito sempre pensar fora da caixa.

Ao João, pelo apoio incondicional, a paciência e o amor que nunca faltou e por me fazer acreditar que sou capaz de concretizar tudo aquilo a que me proponho. Nunca teria embarcado nesta viagem e dificilmente a percorreria até ao fim sem ti. Foste e és o meu pilar. Obrigada por seres o meu maior cúmplice e companheiro.

Ao meu pai, por ser o meu mentor desde sempre e por toda a ajuda que me deu na revisão da dissertação. Sem ele não seria a estudante, a profissional nem a pessoa que sou hoje. Quando crescemos e somos educados pelo melhor dos exemplos, não podemos deixar de exigir o máximo de nós. Obrigada!

À minha mãe, por acreditar sempre em mim e nas minhas capacidades, por vezes até em demasia, e por ser a mais exigente de todas. Obrigada por todo o amor, carinho e dedicação não só agora, mas sempre.

À minha irmã, por ser o meu exemplo desde sempre e conselheira científica.

Por último, agradeço a todos os *trail runners* que se disponibilizaram a participar neste estudo e a conversar informalmente comigo. O contributo de cada um foi muito importante para mim e para a concretização desta dissertação.

*Obrigada por me terem ajudado a escrever mais um capítulo!*

# DESPORTOS DE NATUREZA E ESPAÇOS NATURAIS: ANÁLISE ESPACIAL DO *TRAIL RUNNING* EM PORTUGAL

Marta Susana da Silva Valente

## RESUMO

As áreas naturais e, particularmente, as Áreas Protegidas já não se relacionam com o Homem apenas como locais de proteção e conservação da natureza. Cada vez mais, assumem uma multifuncionalidade característica, na qual os desportos de natureza ganham destaque. O presente estudo tem como foco uma das modalidades mais recentes, o *Trail Running*, cuja comunidade tem vindo a crescer em Portugal. Este crescimento reflete-se não só no aumento significativo do número de praticantes como dos eventos que foram organizados no território nacional, em 2018. Esta modalidade desportiva não é atualmente reconhecida em nenhum documento oficial sobre a temática. A par do *Trail Running*, as várias atividades desportivas ao ar livre têm vindo a ser desvalorizadas em âmbito da gestão do território, o que é evidente na legislação nacional que, por exemplo, negligenciou as Cartas de Desporto de Natureza. O principal objetivo deste estudo foi caracterizar e analisar espacialmente o *Trail Running* em Portugal e a sobreposição a Áreas Protegidas, Sítios de Interesse Comunitário, Zonas de Proteção Especial e Sítios RAMSAR, contribuindo ativamente para uma gestão integrada deste e de outros desportos de natureza na gestão dos territórios. Os casos do Parque Natural de Sintra-Cascais e da Serra da Estrela foram utilizados como forma de compreensão das diferenças na relação do *Trail Running* com as especificidades locais de cada Área Protegida. Foram realizados inquéritos a mais de 500 praticantes de modo a analisar o perfil dos *trail runners* e a sua relação com as provas existentes. A análise espacial foi conseguida pelo recurso a ferramentas dos Sistemas de Informação Geográfica, que permitiram a criação de novos dados geográficos e a caracterização da modalidade. Os resultados obtidos permitem verificar que o *Trail Running* é, nos dias de hoje, uma modalidade consolidada que ainda se encontra em crescimento em Portugal, apesar da escassa existência de estudos e de reconhecimento das entidades gestoras das áreas naturais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Desportos de Natureza, Áreas Protegidas, *Trail Running*, Sistemas de Informação Geográfica, Gestão do Território

# **NATURE SPORTS AND NATURAL AREAS: TRAIL RUNNING SPACIAL ANALYSIS IN PORTUGAL**

Marta Susana da Silva Valente

## **ABSTRACT**

*Natural areas, and particularly Protected Areas, are no longer only related to humans as places for protection and conservation of nature. Increasingly, they assume a characteristic multifunctionality where nature sports are highlighted. The present study focuses on one of the most recent sports, the Trail Running, whose community has been growing in Portugal. This is a reflect of not only the significant increase in the number of participants but also of the number of events that where organized in Portugal during 2018. Nonetheless, this sport isn't recognized in any official document on this matter. Along with Trail Running, the various outdoor sport activities have been devalued in territorial management, which is evident on national legislation that, for instance, neglected "Cartas de Desporto de Natureza". The main goal of this study was to characterize and spatially analyze Trail Running in Portugal and overlap it with Protected Areas, Sites of Community Importance, Special Protection Areas and RAMSAR Sites, actively contributing to the integrated management of this and other nature sports in territorial management. The examples of Sintra-Cascais and Serra da Estrela Natural Parks were used to understand the differences in the relationship between Trail Running and the local specificities of each Protected Area. Surveys were applied for over 500 participants to analyze the profile of trail runners and their relationship to existing races. Spatial analysis was achieved through Geographic Information Systems tools, which allowed the creation of new geographic data and the characterization of Trail Running. The results show that Trail Running is nowadays a consolidated nature sport that is still growing in Portugal despite the lack of studies and recognition of the management entities of the natural areas.*

**KEY-WORDS:** *Nature Sports, Protected Areas, Trail Running, Geographic Information Systems, Territorial Management*

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	1
Justificação da escolha do tema .....	2
A problemática e os objetivos do estudo .....	3
Estrutura da dissertação .....	6
Capítulo I: Desportos de Natureza, Áreas Naturais e Sistemas de Informação Geográfica.....	7
I.1. Desportos de Natureza em Portugal .....	8
<i>I.1.1. Enquadramento legal</i> .....	13
<i>I.1.2. O boom do Trail Running</i> .....	19
I.2. Áreas Naturais de Caráter Especial de Proteção .....	24
I.3. A influência dos desportos de natureza na gestão das Áreas Protegidas .....	29
I.4. Sistemas de Informação Geográfica e Áreas Naturais .....	35
Capítulo II: Abordagem metodológica .....	42
II.1. Modelo de Investigação .....	42
II.2. O Universo Estatístico e Amostra .....	44
II.3. Recolha de dados .....	45
<i>II.3.1. O inquérito</i> .....	48
II.4. Tratamento dos dados .....	50
Capítulo III: O fenómeno do Trail Running em Portugal .....	53
III.1. As particularidades do Trail Running .....	53
<i>III.1.1. O Trail Running e as boas práticas ambientais</i> .....	60
III.2. Eventos e provas em território nacional .....	62
<i>III.2.1. Sobreposição do Trail Running com as áreas naturais</i> .....	66
Capítulo IV: Os praticantes de Trail Running em Portugal .....	73
IV.1. O perfil do trail runner .....	74
IV.2. A relação da procura com a oferta .....	82
Capítulo V: Trail Running e a gestão das Áreas Protegidas em Portugal .....	87
V.1. O caso do Parque Natural Sintra-Cascais .....	88
V.2. O caso do Parque Natural da Serra da Estrela .....	94
V.3. Discussão dos resultados .....	100
CONCLUSÃO .....	106
Limitações do estudo .....	108
Perspetivas futuras .....	109
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	111
LEGISLAÇÃO DE REFERÊNCIA .....	119
ANEXO A .....	122

ANEXO B .....	139
ANEXO C .....	155

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Esquema 1 - Estrutura da Dissertação.</i> .....	6
<i>Cronograma 1 - Evolução da Legislação Nacional referente aos Desportos de Natureza, de 1995 ao Presente.</i> .....	17
<i>Figura 1 - Trail runners.</i> .....	19
<i>Figura 2 - Jogo Hare and Hounds, a 5 de março de 1881.</i> .....	21
<i>Figura 3 - Áreas Naturais de Caráter Especial de Proteção em Portugal Continental.</i> .....	27
<i>Figura 4 - Trilho dos Mistérios Negros, Ilha Terceira - Açores. Agosto 2018</i> .....	31
<i>Figura 5 - Diferentes níveis de informação em SIG.</i> .....	37
<i>Figura 6 - Potencial conflito entre ciclistas e trail runners, no Parque Florestal de Monsanto...</i>	39
<i>Figura 7 - Distâncias por Tipo de Trail.</i> .....	55
<i>Figura 8 - Trail Runners em Virgínia.</i> .....	61
<i>Figura 9 - Distribuição de Provas por Distrito, 2018.</i> .....	65
<i>Figura 10 - Densidade de Provas Por km<sup>2</sup>, ao nível do Concelho (2018).</i> .....	65
<i>Figura 11 - Sobreposição Espacial dos Eventos dos Circuitos da ATRP (2018) com AP, SIC, ZPE e Sítios RAMSAR.</i> .....	68
<i>Figura 12 - Sobreposição Espacial dos Restantes Eventos (2018) com AP, SIC, ZPE e Sítios RAMSAR.</i> .....	68
<i>Figura 13 - Número de Atletas Por Evento Realizado a Menos de 8 km de Territórios Classificados.</i> .....	70
<i>Figura 14 - Densidade de Provas na RNAP.</i> .....	70
<i>Figura 15 - Número de Atletas por Evento Integrante dos Circuitos da ATRP.</i> .....	71
<i>Figura 16 - Distribuição dos Participantes por Concelho, Portugal Continental.</i> .....	75
<i>Figura 17 - Enquadramento do PNSC.</i> .....	88
<i>Figura 18 - Distribuição de eventos no PNSC, Por Número de Participantes.</i> .....	89
<i>Figura 19 - Percurso de 31 km do STE Montepio Sintra Trail X'Treme 2018.</i> .....	89
<i>Figura 20 - Distribuição Geográfica dos Participantes no Sintra Trail X'Treme 2018.</i> .....	93
<i>Figura 21 - Enquadramento do PNSE.</i> .....	94
<i>Figura 22 - Distribuição de Eventos no Pnse, por número de Participantes.</i> .....	95
<i>Figura 23 - Percurso de 160 km do OMD - Serra da Estrela 2019.</i> .....	96
<i>Figura 24 - Distribuição Geográfica dos Participantes no Oh Meu Deus - Ultra Trail Serra da Estrela 2018.</i> .....	99

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico 1 - Evolução da Percentagem de Trail Runners, nos EUA, considerando a população total americana com idade superior a 6 anos.....</i>	<i>22</i>
<i>Gráfico 2 - Evolução do Interesse de Pesquisa Relativo em "Trail Running".....</i>	<i>23</i>
<i>Gráfico 3 - Evolução do nº de visitantes nas Áreas Protegidas, em Portugal. ....</i>	<i>28</i>
<i>Gráfico 4 - Distribuição mensal dos eventos de Trail Running em Portugal, 2018. ....</i>	<i>66</i>
<i>Gráfico 5 - Género dos respondentes. ....</i>	<i>74</i>
<i>Gráfico 6 - Habilitações Académicas dos Praticantes. ....</i>	<i>76</i>
<i>Gráfico 7 - Atividades Desportivas Praticadas pelos Inquiridos para Além do Trail Running. ....</i>	<i>78</i>
<i>Gráfico 8 - Análise das Motivações para a Prática de Trail Running. ....</i>	<i>80</i>
<i>Gráfico 9 - Hábitos de Treino Relativos à Companhia.....</i>	<i>81</i>
<i>Gráfico 10 - Expetativa dos Inquiridos na participação em provas, ao nível do Número. ....</i>	<i>83</i>
<i>Gráfico 11 - Modo de Deslocação dos Praticantes para as Provas.....</i>	<i>84</i>
<i>Gráfico 12 - Tipo de alojamento para Pernoita.....</i>	<i>85</i>
<i>Gráfico 13 - Locais de Permanência de Familiares/amigos durante as Provas. ....</i>	<i>86</i>
<i>Gráfico 14 - Atividades no PNSC nos Últimos 3 anos. ....</i>	<i>91</i>
<i>Gráfico 15 - Hábitos de visitação do PNSC. ....</i>	<i>92</i>
<i>Gráfico 16 - Atividades no PNSC nos últimos 3 anos.....</i>	<i>98</i>
<i>Gráfico 17 - Hábitos de Visitação do PNSE.....</i>	<i>99</i>

## ÍNDICE DE TABELAS

<i>Tabela 1 - RNAP e a Integração das Atividades Humanas.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabela 2- Categorização de provas por Grau de Dificuldade.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabela 3 - Escalões Etários oficiais.....</i>	<i>57</i>

## LISTA DE ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS

<b>AML</b>	Área Metropolitana de Lisboa
<b>AP</b>	Área Protegida
<b>art.º</b>	Artigo
<b>ATRA</b>	Associação Americana de <i>Trail Running</i>
<b>ATRP</b>	Associação <i>Trail Running</i> Portugal
<b>BGRI</b>	Base Geográfica de Referenciação de Informação
<b>BTT</b>	Bicicleta Todo o Terreno
<b>CAOP</b>	Carta Administrativa Oficial de Portugal
<b>D+</b>	Desnível positivo
<b>DGT</b>	Direção-Geral do Território
<b>DL</b>	Decreto-Lei
<b>DR</b>	Decreto Regulamentar
<b><i>e.g.</i></b>	<i>Exempli gratia</i> (por exemplo)
<b><i>et al.</i></b>	<i>Et alia</i> (e outros)
<b>EUA</b>	Estados Unidos da América
<b>GPS</b>	<i>Global Positioning System</i>
<b>ICN</b>	Instituto da Conservação da Natureza
<b>ICNB</b>	Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade
<b>ICNF</b>	Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas
<b>IPDJ</b>	Instituto Português do Desporto e da Juventude
<b>ITRA</b>	<i>International Trail Running Association</i>
<b>MDT</b>	Modelo Digital do Terreno
<b>p.</b>	Página
<b>PENT</b>	Plano Estratégico Nacional do Turismo

<b>PNSAC</b>	Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
<b>PNSC</b>	Parque Natural de Sintra-Cascais
<b>PNSE</b>	Parque Natural da Serra da Estrela
<b>PNTN</b>	Programa Nacional de Turismo da Natureza
<b>RCM</b>	Resolução do Conselho de Ministros
<b>RNAP</b>	Rede Nacional de Áreas Protegidas
<b>s.d.</b>	Sem data
<b>SIC</b>	Sítios de Importância Comunitária
<b>SIG</b>	Sistemas de Informação Geográfica
<b>TC</b>	<i>Trail Curto</i>
<b>TL</b>	<i>Trail Longo</i>
<b>TUL</b>	<i>Trail Ultra Longo</i>
<b>TUM</b>	<i>Trail Ultra Médio</i>
<b>TUXL</b>	<i>Trail Ultra Endurance</i>
<b>VGI</b>	<i>Volunteered Geographic Information</i>
<b>ZEC</b>	Zonas Especiais de Conservação
<b>ZPE</b>	Zonas de Proteção Especial

## INTRODUÇÃO

O território é um bem essencial de qualquer sociedade, que precisa de ser planeado e gerido de modo racional, para o bem comum. Ferrão (2010) identifica-o através de três perspetivas: uma localização geográfica, uma unidade de referência de um Estado-Nação e um recurso ou conjunto deles. Para o aproveitamento das mais-valias e para a garantia da sustentabilidade, a gestão do território deve ter por base os princípios do ordenamento do território. Este deve basear-se em três fases complementares: a análise territorial, o planeamento e a gestão do território (Orea, 2008). A primeira fase permite que as restantes sejam mais conscientes e direcionadas, facilitando a tomada de decisão por parte das entidades gestoras, sendo esse o foco da dissertação. Procurou-se dar a conhecer as atividades desportivas praticadas ao ar livre, comumente designadas por desportos de natureza, partindo do exemplo do *Trail Running* e da sua relação com as áreas naturais no território continental.

De acordo com a legislação em vigor, os desportos de natureza são as atividades desportivas praticadas numa relação estreita com as áreas naturais, que não colocam em causa a sustentabilidade ambiental nem interferem com a gestão das Áreas Protegidas (Decreto-Lei - DL n.º 47/99, de 16 de fevereiro). Já o *Trail Running* é definido pela *International Trail Running Association* (ITRA) como uma corrida pedestre em ambientes naturais, com o máximo de 20% do percurso em estrada pavimentada. Esta é uma atividade que tem crescido nos últimos anos, o que será demonstrado em termos de número de praticantes e de eventos realizados. Segundo Urbaneja e Farias (2015), este recente crescimento pode ser denominado como o *boom* do *Trail Running*. Mas como estará este fenómeno a desenvolver-se em Portugal? Em 2017, foram recolhidos os eventos desta atividade no território continental, tendo sido listados mais de 350 com cerca de 700 corridas, entre o circuito oficial da Associação de *Trail Running* de Portugal (ATRP) e outras provas de carácter informal (Julião, Valente, & Nogueira Mendes, 2018).

Ainda que este crescimento possa trazer inúmeras mais-valias, especialmente ao nível da promoção do desporto, da educação ambiental e do turismo de natureza, existem riscos a si associados. O desconhecimento relativo ao modo como este tipo de atividades se distribui no território e os efeitos que poderá originar, pode criar deficiências na gestão territorial. Se considerarmos que estas atividades ocorrem em

locais cujas vulnerabilidades são reconhecidas, como as áreas naturais de carácter especial de proteção, esta questão assume proporções superiores.

A prossecução deste tema permitiu aprofundar conhecimentos relativos à necessidade de integração dos desportos de natureza na gestão dos territórios em geral e dos espaços naturais em particular, compreendendo que diversas atividades podem ser desenvolvidas de forma sustentável, desde que reconhecidas. Aliar os Sistemas de Informação Geográfica (SIG) a esta temática possibilitou a realização de uma análise espacial e o desenvolvimento de novos dados geográficos, criando-se assim condições para a caracterização da modalidade e dos seus praticantes. Na presente dissertação demonstra-se como o conhecimento poderá beneficiar a gestão do território e como é possível obtê-lo através do recurso aos SIG.

### **Justificação da escolha do tema**

A escolha do presente tema relacionou-se com a participação no projeto de investigação do CICS.NOVA que procura compreender a relação entre os espaços naturais e as atividades recreativas ao ar livre, em diferentes modalidades. De um modo geral, tem-se verificado um fenómeno social relativo a diversos setores dos desportos da natureza (e.g. *Trail Running*, *BTT*, *surf*), que adquirem um carácter cada vez mais *trendy* e seguem determinados valores, como a procura do contacto com a natureza e a fuga às rotinas (R. Melo, 2013). Apesar deste novo “boom desportivo”, o desconhecimento relativo à maioria destas atividades é ainda evidente, o que despoletou bastante curiosidade, em especial na perspetiva de interligação com a gestão do território e os SIG. De um modo mais específico, a crescente e atual procura pelas atividades de *Trail Running* produz pertinentes e entusiasmantes reptos à investigação científica, o que se tornou motivante.

Posto isto, poder contribuir ativamente para a gestão integrada dos desportos de natureza nos espaços naturais representa uma mais-valia e um desafio, não só pessoal como para a comunidade científica. As áreas naturais, enquanto palco dos eventos, exigem um ordenamento racional e sustentável que permita enquadrar as atividades recreativas ao ar livre. É necessário conhecer quais os locais mais procurados, a quantidade de indivíduos que os procuram, a intensidade e regularidade com que praticam a atividade, a sua origem, entre outros aspetos, para os poder gerir

eficazmente. Ultrapassar o desconhecimento que ainda existe relativamente ao *Trail Running* e que dificulta a gestão, a compreensão e a adaptação dos territórios revelou-se bastante pertinente no contexto nacional. Esta insipiência foi igualmente evidente na bibliografia referente aos desportos de natureza em geral (*e.g.* documentos oficiais, artigos de investigação científica, trabalhos de âmbito académico), onde não há referências ao *Trail Running* enquanto modalidade, o que aumentou o nível do desafio.

### **A problemática e os objetivos do estudo**

A problemática subjacente a este tema passa, então, pelo pouco acompanhamento do conhecimento científico face ao rápido crescimento dos desportos de natureza, não só no que concerne aos seus reflexos no território, como à sua coordenação com o planeamento territorial. Aliado a este facto, pode tornar-se alarmante a desatualização e fraca capacidade de adaptação da legislação nacional a este novo fenómeno. A maioria da legislação nacional referente aos Desportos de Natureza remonta do final da década de 1990, com alterações irrisórias no início do século XXI. Exemplos disso são o Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas (Decreto Regulamentar – DR n.º 18/99, alterado pelo DR n.º 17/2003, de 10 de outubro) ou o PNTN – Programa Nacional de Turismo da Natureza (Resolução do Conselho de Ministros – RCM n.º 112/98, de 25 de agosto, revisto formalmente pela RCM n.º 51/2015, de 21 de julho).

Por outro lado, existe uma complexidade subjacente ao *Trail Running* enquanto modalidade desportiva, que se acentua com uma relação inversamente proporcional entre o seu crescimento e a investigação científica. Esta envolve cada vez mais praticantes, com diferentes graus de compromisso e de intensidade/regularidade da prática, organizadores de eventos, atores locais das áreas onde as provas são realizadas, gestores das Áreas Protegidas, assistentes/voluntários das provas e todos os indivíduos que se identificam e relacionam com a modalidade. Implícito à panóplia de atores abrangidos, estão igualmente as diferentes motivações e interesses, que podem ser desportivos, ambientais, sociais, económicos e/ou políticos, entre outros. Desta forma, a necessidade de abrir portas a uma visão integrada, que não se dirige exclusivamente para a compreensão do evento final (as provas), requer a caracterização geral e análise espacial da modalidade, sendo este um dos pontos essenciais da problemática.

Para sistematizar a pertinência da questão, mas também para mais facilmente definir os objetivos, foi primordial identificar as perguntas de partida. A primeira interrogação colocada foi se existiria, ou não, uma relação entre os desportos de natureza em geral e os espaços naturais, para além da evidente partilha de localização. Considerando uma resposta afirmativa, como se poderia analisar essa sobreposição, contribuindo para uma gestão mais ponderada do território? Estas surgiram como as perguntas de partida de carácter geral.

Não sendo possível analisar todas as modalidades desportivas, devido a limitações temporais, o *Trail Running* surgiu como a escolha natural pelo recente crescimento e desconhecimento já identificados. Neste contexto, surgiram algumas questões mais específicas: como se caracteriza o fenómeno do *Trail Running* em Portugal? De que forma tem implicações na gestão dos territórios? Como se distribuem geograficamente os eventos? Quem são os praticantes, quais as suas motivações e de que forma as áreas naturais os estimulam a praticar a modalidade? Qual é o perfil da prática do *trail runner*? Serão os locais que exigem uma gestão mais eficiente os mais procurados, como as Áreas Protegidas (AP), as Zonas de Proteção Especial (ZPE), os Sítios de Interesse Comunitário (SIC) e os Sítios RAMSAR? Será possível conhecer na generalidade a relação da modalidade com as Áreas Protegidas ou serão necessários estudos individualizados? Por último, numa vertente mais metodológica, como aproveitar o potencial dos SIG no apoio à gestão integrada dos desportos de natureza nas áreas naturais? Será a Informação Geográfica Voluntária uma base de dados fiável para análise dos desportos de natureza?

Considerando estas questões, é bastante importante analisar a narrativa do fenómeno pelas duas partes: a dos praticantes e a do território, recorrendo à realização de inquéritos e a ferramentas SIG. Para tal, enumeram-se os seguintes objetivos gerais e específicos:

1. Reconhecer a importância dos desportos de natureza em Portugal e identificar vulnerabilidades da sua integração na gestão do território;

- 1.1. Realizar um enquadramento teórico e legislativo dos desportos de natureza e das áreas naturais de carácter especial de proteção;

- 1.2. Compreender o grau de importância conferido aos desportos de natureza na gestão do território pelas entidades competentes;
  - 1.3. Demonstrar como os SIG podem ser facilitadores na tomada de decisão na gestão das Áreas Protegidas.
2. Aumentar o conhecimento científico sobre o *Trail Running* a partir da construção de uma caracterização geral e do perfil do *trail runner*;
    - 2.1. Identificar e abranger a diversidade de praticantes sem condicionantes da sua origem geográfica, de um modo não exaustivo;
    - 2.2. Compreender os diferentes níveis de compromisso e hábitos de treino dos praticantes, a sua origem, as suas motivações, definindo os fatores geográficos que mais valorizam;
    - 2.3. Entender o potencial do *Trail Running*, descortinando alguns elementos-chave para racionalizar a gestão dos territórios, em especial das áreas naturais mais vulneráveis;
    - 2.4. Analisar a importância que as áreas naturais têm para os *trail runners*, não só ao nível das motivações pessoais, como das consequências em termos de revisitação destes locais por parte dos mesmos;
    - 2.5. Observar percursos de provas e cruzá-los com as Áreas Protegidas;
    - 2.6. Compreender se existe alguma distinção na relação dos praticantes com os espaços naturais entre diferentes Áreas Protegidas, através dos exemplos dos Parques Naturais de Sintra-Cascais (PNSC) e da Serra da Estrela (PNSE), respetivamente.
  3. Demonstrar o potencial dos SIG na investigação da sobreposição dos desportos de natureza com os espaços naturais;
    - 3.1. Listar e mapear o total de eventos de 2018 em sobreposição com as AP, ZEP, SIC e RAMSAR;
    - 3.2. Recorrer a ferramentas de análise espacial em *software* SIG para extrair novos dados geográficos;
    - 3.3. Contribuir para a construção de uma metodologia de análise dos desportos de natureza em geral nas áreas naturais.

## Estrutura da dissertação

A presente dissertação encontra-se dividida em sete capítulos, através dos quais se vai descortinando a temática até à análise das conclusões. Numa fase inicial realizou-se a revisão bibliográfica e a perceção do estado da arte, com o objetivo de interligar as três temáticas-chaves: os desportos de natureza, as áreas naturais e os SIG. Seguidamente, identificou-se o modelo de investigação seguido e as técnicas e métodos utilizados, tanto na recolha como no tratamento dos dados. Findas as duas primeiras fases, procedeu-se à verificação e análise dos dados recolhidos e respetiva discussão de resultados. Na última fase, são descritas as principais conclusões obtidas, as limitações do estudo e as perspetivas futuras.

Os vários capítulos da dissertação encontram-se organizados de acordo com a lógica apresentada. Em cada capítulo foi ainda realizado um breve enquadramento sobre as temáticas abordadas e os principais objetivos. No esquema 1 resume-se a estrutura da dissertação.

ESQUEMA 1 - ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO.



## Capítulo I: Desportos de Natureza, Áreas Naturais e Sistemas de Informação Geográfica

Compreender e demonstrar a interligação existente entre os três temas-chave da dissertação tornou-se num objetivo inicial necessário para um melhor desenrolar da mesma. Considerando que o *Trail Running* se encontra abrangido no leque dos desportos de natureza, tornou-se importante apreender este conceito geral e analisar a legislação nacional. Por outro lado, reconhecer a criação das Áreas Protegidas em Portugal e o papel que os desportos de natureza podem assumir na sua gestão seria imprescindível para cumprir os objetivos propostos. Já a abordagem aos SIG remete-nos para o seu papel facilitador para as entidades gestoras destes territórios protegidos.

O principal fim deste capítulo passa por salientar a importância destas temáticas no âmbito da gestão do território e, mais concretamente, das áreas naturais em Portugal. Por outro lado, pode assim ser asseverada a sua interligação e as mais-valias num planeamento mais ciente e racional. Assim sendo, este capítulo encontra-se dividido em quatro subcapítulos onde é realizada uma revisão bibliográfica, com referência a autores nacionais e internacionais, enfatizando os mais atuais.

No primeiro subcapítulo, denominado *Desportos de Natureza em Portugal*, é realizada uma breve discussão em torno do conceito e apresentada a sua evolução atual. São apresentadas as motivações que levam os desportistas a aderir a estas práticas e a listagem oficial portuguesa das atividades ao ar livre. São ainda realizados dois subsubcapítulos sobre temas mais específicos que careciam de uma análise mais individualizada. No primeiro discute-se de forma crítica a legislação nacional, atual e revogada, e no segundo apresenta-se de forma introdutória o *Trail Running*.

No segundo subcapítulo, designado *Áreas Naturais de Carácter Especial de Proteção*, o enfoque vai para o crescimento do papel destas áreas nos contextos nacionais, em especial das Áreas Protegidas em Portugal. É apresentado o conceito específico e outros a si associados, segundo a legislação nacional, tal como a sua distribuição geográfica.

No terceiro subcapítulo, intitulado *A influência dos Desportos de Natureza na gestão das Áreas Protegidas*, pretende-se discutir esta temática de forma crítica,

demonstrado como as atividades ao ar livre são enquadradas no planeamento das áreas naturais. É igualmente realizada uma pequena introdução ao Turismo de Natureza enquanto fator modelador do território, já que tem sido associado a estas práticas desportivas. Na última parte, é elaborada uma análise da forma como as atividades humanas são ponderadas na legislação associada às Áreas Protegidas.

O último subcapítulo é designado como *Sistemas de Informação Geográfica e Áreas Naturais* e tem como principal objetivo salientar a importância dos primeiros no âmbito da gestão destes territórios. São apresentados alguns projetos atuais que a evidenciam, de modo a retirar considerações mais rigorosas.

### **I.1. Desportos de Natureza em Portugal**

O desporto pode ser considerado um dos maiores fenómenos sociais globais do momento (R. Melo, 2009; Milanovic, Custonja, & Skegro, 2015), no qual as atividades desportivas ao ar livre ganham cada vez mais espaço e importância. O interesse pela prática destas atividades tem vindo a aumentar nos últimos anos em Portugal (R. Melo, 2009, 2013), paralelamente à vulgarização das práticas desportivas no geral.

Esta recente e rápida adesão ao desporto é motivada pelo facto deste satisfazer várias necessidades humanas e poder ser um meio de superação individual (R. Melo, 2009). Se por um lado incrementa aspetos relacionados com a sociabilidade dos indivíduos e o sentimento de pertença a um grupo/comunidade, por outro é fundamental para a manutenção de um estilo de vida saudável (J. de Melo, 2003). O desporto tem a capacidade de estimular os indivíduos em diferentes aspetos, nomeadamente no que diz respeito à sua personalidade, às capacidades e habilidades cognitivas e físicas, mas também a níveis emocionais e motivacionais (Milanovic, Custonja, & Skegro, 2015). Nos últimos anos tem-se ainda assistido a padrões de moda que incentivam este estilo de vida sadio, sendo o desporto uma atividade cada vez mais *trendy* (R. Melo, 2009) por todo o mundo. Conjuntamente, as dificuldades associadas às mudanças da organização do mercado de trabalho intensificaram as rotinas diárias, sendo as atividades desportivas uma forma de ocupar os tempos livres, permitindo também o apaziguar das preocupações laborais (Dias, Melo, & Junior, 2007). Estas motivações são aplicadas ao desporto de uma forma geral, mas têm igualmente reflexo junto dos praticantes dos desportos de natureza.

Segundo a Carta Europeia do Desporto (1992), aprovada em Rhodes, o desporto foi definido como todas as atividades físicas, individuais ou coletivas e organizadas ou não organizadas, que contribuem para o desenvolvimento das condições físicas e psíquicas e/ou para a socialização e/ou para a obtenção de classificações competitivas. Nesta perspetiva pode compreender-se que os desportos de natureza contrastam, essencialmente e na perspetiva da maioria dos indivíduos, por serem definidos pelo local onde são praticados, já que apresentam uma conotação evidente com espaços naturais ou com um grau de naturalização elevado (J. de Melo, 2003).

Na realidade estas atividades realizam-se ao ar livre em áreas naturais, geralmente em locais próximos da residência dos praticantes, mas também noutros mais remotos que carecem de uma deslocação (R. Melo, 2009). Os territórios com características predominantemente rurais e as áreas naturais são cada vez mais procurados pelos praticantes por permitirem uma maior evasão à vida citadina e pelas suas especificidades paisagísticas (R. Melo, 2013). Todavia, existem outros aspetos que determinam estes desportos, não devendo ser apenas caracterizados pelo seu local de prática.

O conceito de desporto de natureza surgiu oficialmente, no contexto nacional e no seio turístico, com a publicação do Regime Jurídico do Turismo de Natureza (DL n.º 47/99, de 16 de fevereiro), enquadrado como modalidade de atividades de animação ambiental. No artigo 9.º, número 3, pode ler-se: “consideram-se atividades de desporto de natureza todas as que sejam praticadas em contacto direto com a natureza e que, pelas suas características, possam ser praticadas de forma não nociva para a conservação da natureza” (p. 807). No mesmo ano, com a aprovação do Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas (DR n.º 18/99, de 27 de agosto, alterado pelo DR n.º 17/2003, de 10 de outubro) surge uma nova definição para este conceito, passando a ser “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” (art.º 2.º, alínea I).

No seio desportivo, a publicação da Lei de Bases do Desporto (Lei n.º 30/2004, de 21 de julho) trouxe a primeira referência neste âmbito às “atividades físicas e desportivas ao ar livre” (art.º 77.º, p.4476). Nesta lei apenas fica expresso que estas

devem ser promovidas de acordo com os princípios do desenvolvimento sustentável e do respeito pelo ambiente, sem as definirem. Em 2007, é revogada com a publicação da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro), onde o artigo 31.º dá destaque aos “desportos na natureza”, novamente sem os definir ou identificar, apenas garantindo princípios semelhantes ao da lei anterior.

A última referência ao nível da legislação nacional surgiu em 2015, quando foi criado o PNTN (RCM n.º 51/2015, de 21 de julho) que passou a enquadrar estas atividades nas designadas “atividades de animação turística”, o que fez com que a conotação de “desportos de natureza” ficasse um pouco esgarrada no seio nacional.

A verdade é que, à semelhança do que acontece na legislação nacional, não existe um conceito unânime de desportos de natureza, internacional e/ou nacional, entre os autores das diferentes áreas (Krein, 2014; R. Melo, 2013), prevalecendo a falta de consenso (Pimentel, 2013). Este facto poderá estar relacionado com os vários modelos desportivos e tipologias de espaços em que os desportos de natureza se conseguem enquadrar, o que faz com que várias definições sejam aceites. Estas atividades podem estar associadas a práticas de carácter formal ou informal e de competição organizada ou espontânea. Noutra perspetiva, podem variar entre níveis de aventura *hard* ou *soft* (R. Melo, 2013), distinguidos pelo grau de comprometimento e de assenso ao risco. Podem, ainda, enquadrar-se atividades aéreas (*e.g.* parapente, balonismo), marítimas (*e.g.* vela, *rafting*) e terrestres (*e.g.* espeleologia, *trail running*).

Por outro lado, parece haver uma linha ténue entre a delimitação dos designados “desportos radicais ou de aventura” e os desportos de natureza, pois uma grande maioria dos primeiros é realizada em contacto próximo com as áreas naturais, por serem aquelas que proporcionam melhores condições. Apesar de estarem intrinsecamente ligados, não é forçoso que um desporto de natureza implique a realização de habilidades radicais e/ou de extremo risco, tal como existem desportos radicais que podem ser praticados *indoor*, como a escalada. Existe, pois, uma diferenciação a ser considerada.

Sistematizando, ao longo da dissertação serão consideradas como “desporto de natureza” ou “atividades desportivas ao ar livre” todas as atividades físicas praticadas em contacto direto com as áreas naturais ou com um grau de naturalização elevado, realizadas de forma mais ou menos regular e que se identifiquem com pelo menos um

objetivo. Estes podem ser exclusivamente competitivos, mas também numa vertente social, de bem-estar físico ou de lazer. São, ainda, atividades que promovem a valorização do ambiente e se destacam como meio informal de educação ambiental dos praticantes.

De uma forma geral, pode-se apreender que esta discrepância à volta do conceito de desporto de natureza e a sua constante modificação, afirmam um incremento progressivo das preocupações humanas com a natureza, aos níveis da sua proteção, valorização, respeito e organização/gestão (R. Melo, 2013). No exemplo nacional, podemos constatar que tanto o meio turístico como o desportivo, mas também o ambiental, tiveram e têm preocupações e algo a decretar sobre os desportos de natureza. Sob outra perspetiva, nas comunidades científica e académica, o aumento do número de praticantes e de circunstâncias associadas à prática destas atividades têm motivado recentemente uma discussão aberta entre os diversos autores.

Esta adesão crescente aos desportos de natureza tem sido evidente nos últimos anos (Bessy & Naria, 2005; Betrán & Betrán, 1995), inicialmente motivada pela consciencialização da importância de um desenvolvimento sustentável global e das preocupações ambientais (R. Melo, 2013). Na generalidade, os praticantes pretendem aproximar-se e usufruir da natureza sem a prejudicar, evadindo-se das suas atividades rotineiras e preocupações diárias através do património paisagístico e da tranquilidade que as áreas naturais oferecem. Este crescimento pode ser considerado como uma nova cultura desportiva e ambiental (Dias et al., 2007; Krein, 2014), seduzindo cada vez mais atletas de outras modalidades desportivas.

Os praticantes procuram nestas atividades uma libertação e aproximação à natureza (R. Melo, 2009), na qual se podem superar e aprimorar as suas capacidades físicas, mentais e cívicas. Sendo realizadas individualmente ou em grupo, fomentam a reconstrução da personalidade, pela aquisição de determinados valores como o pacifismo, o altruísmo e a defesa do ambiente. Este forte vínculo do Homem com a natureza é um elemento cultural herdado das gerações primitivas (Betrán & Betrán, 1995) que ganha atualmente novos significados e valias.

Ainda que os sentimentos e as habilidades variem de modalidade para modalidade, é comum a todas estas atividades que o principal “adversário” seja a

própria natureza ou um elemento natural. Para um praticante comum, conseguir escalar uma montanha, *surf*ar uma onda, ou correr uma certa distância em determinadas condições ganha proporções semelhantes a derrotar um adversário (Krein, 2014). Este é, sem dúvida, um dos principais determinadores dos desportos de natureza, pela capacidade de inspiração e superação que transmite aos atletas, em ambientes não controlados por si e que constantemente transmitem diferentes sensações. Quando praticados em grupo, ultrapassar estes desafios acentua os vínculos de confiança e amizade (J. de Melo, 2003), o que motiva ainda mais indivíduos pela socialização, cada vez mais necessária no combate ao estilo atual de vida autocentrado.

Segui Urbanejas e Farias (2018) afirmam que nos últimos anos tem aumentado a população que pratica atividades desportivas, sendo que o montanhismo e as corridas/caminhadas a pé são as que mais adeptos contabilizam. O principal palco de prática é ao ar livre e a maioria dos praticantes fá-lo sem estar vinculado a alguma federação desportiva, ou seja, a título meramente individual ou de forma coletiva em grupos informais.

No que concerne às várias modalidades existentes, o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ, [www.idesporto.pt](http://www.idesporto.pt), consultado a 12 de fevereiro) é a instituição oficial portuguesa que lista as atividades designadas como “desporto de natureza”, de acordo com o Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas, sendo elas: “pedestrianismo; montanhismo; orientação; escalada; *rapel*; espeleologia; balonismo; parapente; asa delta sem motor; bicicleta todo o terreno (BTT); hipismo; canoagem; remo; vela; *surf*; *windsurf*; mergulho; *rafting*; *hidrospeed*; outros desportos e atividades de lazer cuja prática não se mostre nociva para a conservação da natureza” (art.º 3.º, número 3).

Analisando este rol de modalidades, podemos compreender que não se encontram listadas na sua maioria e que está desatualizado, no que diz respeito à conjectura atual. Para além do crescimento de algumas modalidades nos últimos anos, como o *Paddle*, têm surgido algumas que se vão desenvolvendo mais recentemente, como o *Plogging*, que alia a corrida à preservação ambiental. Já o *Trail Running* é uma das modalidades que mais adeptos tem ganho nos últimos anos e não se encontra especificado em nenhum documento oficial. Este facto suscita ainda mais interesse no

que diz respeito à modalidade em si, mas também na sua consideração na gestão dos territórios naturais em geral e das Áreas Protegidas em específico.

### ***1.1.1. Enquadramento legal***

A legislação nacional associada aos desportos de natureza é escassa e bastante limitada, sendo que se encontra articulada e se tem desenvolvido em paralelo com o Turismo de Natureza. Os poucos atos legislativos existentes têm por base o PNTN e surgiram ao longo das suas alterações. Será esta conexão favorável para uma melhor gestão dos territórios naturais? Ou poderá ser um entrave à compreensão dos impactos dos desportos de natureza no desenvolvimento dos territórios? Por outro lado, estará a legislação nacional adaptada ao recente *boom* das atividades desportivas ao ar livre? Este é o enquadramento que se pretende fazer nesta temática.

O primeiro ato legislativo com particularidades associadas aos desportos de natureza surgiu em meados dos anos 1990, com a publicação do DL n.º 218/95, de 26 de agosto, que pretendia regular as atividades desportivas em zonas da orla costeira, praias, dunas, falésias e reservas integradas. Contudo, este apenas considerava a existência de atividades motorizadas, deixando de parte as restantes. Não foi eficaz na integração das diferentes atividades recreativas ao ar livre, pelos contornos específicos que assumiu, ainda que possa ter simbolizado a abertura da legislação a esta temática.

Só com a publicação em 1998 do PNTN, os desportos de natureza passam a ser efetivamente considerados na legislação nacional, no seu significado mais amplo. Este ato legislativo é, aliás, aquele que também sofreu alterações mais recentemente, com a publicação da RCM n.º 51/2015, de 21 de julho, que revogou o anterior e cuja análise será realizada mais à frente. O surgimento inicial deste Programa foi motivado pela perceção no aumento da procura turística pelas áreas naturais e pela necessidade de fomentar uma imagem do país de qualidade. Este documento parece indicar uma preocupação inicial face ao desenvolvimento de atividades turísticas nos espaços naturais, mais concretamente na Rede Nacional de Áreas Protegidas (RNAP), onde se podem enquadrar os desportos de natureza. Na teoria, surge da constatação da existência de “potencialidades didáticas e recursos sensíveis, que carecem de uma adequada gestão e usufruto” (Preâmbulo, p. 4348).

Este documento identificava os valores gerais do turismo de natureza, como a sustentabilidade e a contribuição das atividades para o desenvolvimento económico das regiões, e os quatro grandes pilares da sua prática: conservação da natureza, desenvolvimento local, qualificação da oferta turística e diversificação da atividade turística (n.º 6, p. 4349). Foi um ato legislativo de carácter geral, com princípios e objetivos bastante vagos, o que dificultou o cumprimento efetivo por parte dos agentes turísticos e desportivos. Os desportos de natureza apenas surgem indiretamente presentes num dos objetivos, onde se refere a necessidade de “incentivar práticas turísticas, de lazer e de recreio não nocivas para o meio natural” (n.º 7, alínea h, p. 4349). Contudo, entre as medidas apresentadas, a última refere-se à elaboração de um Código de Conduta, elaborado pelo Instituto de Conservação da Natureza (ICN), atual Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), e pela Direção-Geral do Território (DGT), em estreita relação com o Instituto Nacional de Desporto, atual IPDJ, o que demonstra uma certa preocupação na necessidade de gestão por parte deste organismo e uma integração de diferentes temáticas para um fim comum.

O segundo ato legislativo surgiu no ano seguinte com a publicação do já referido Regime Jurídico do Turismo de Natureza (alterado posteriormente pelo DL n.º 56/2002, de 11 de março), que apresenta a primeira definição oficial de “desportos de natureza”, anteriormente mencionada. O principal objetivo da sua publicação, tanto inicialmente como após a sua alteração, foi regular os estabelecimentos de turismo de natureza, numa perspetiva de licenciamento e fiscalização. No que diz respeito aos desportos de natureza, nada fica definido para além do conceito. Não se compreende como existe a necessidade de definir um conceito que depois fica completamente esquecido e em segundo plano na redação e nos princípios do documento. Parece que teve apenas como finalidade distinguir os estabelecimentos de carácter desportivo dos restantes e nada mais do que isso.

Nesse mesmo ano é publicado o Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas (DR n.º 18/99, de 27 de agosto), sendo este o principal ato legislativo referente à temática, mais direcionado e com maiores especificidades. Uma vez que surgiu no seguimento do PNTN, é tal-qualmente aplicável apenas na RNAP. Entre os objetivos do documento salientam-se a especialização dos desportos de natureza como

uma atividade turística e a promoção do desenvolvimento dos produtos turísticos dependentes. É apresentada uma nova definição de desportos de natureza e as atividades e serviços a si associados, expostos no anterior enquanto modalidades, sendo estas as últimas definições nacionais oficiais. São definidos objetivos gerais das “atividades de animação ambiental” (art.º 4º), onde se incluem os desportos de natureza, mas também objetivos específicos (art.º 5º). Estes objetivos prendem-se, essencialmente, na valorização e respeito das especificidades dos locais de prática e na manutenção da qualidade ambiental, não descurando a segurança dos praticantes. Outra característica deste ato legislativo é a exigência de licenças para as iniciativas ou projetos de atividades de animação ambiental, emitidas pelo atual ICNF. À semelhança da elaboração do Código de Conduta, definido pelo PNTN, o IPDJ surge como instituição de interesse, concedendo um parecer importante nestas emissões de licenças, que se destina a apreciar o interesse turístico e/ou desportivo das atividades promovidas.

Por outro lado, é neste Programa que se define a necessidade da elaboração de uma Carta de Desporto de Natureza para cada uma das Áreas Protegidas. Estas deveriam conter as regras e as orientações para cada modalidade desportiva de interesse para cada Área, delimitando-se, por exemplo, locais, épocas do ano e respetivas capacidades de carga, consultando as várias federações desportivas. Noutro ponto de vista, estas seriam um excelente método para identificar as potencialidades específicas das modalidades mais predominantes em cada Área Protegida. Todavia, como não foi conferido um caráter obrigatório à elaboração destas Cartas, a sua aplicação foi simplesmente residual. Estas seriam fundamentais para assegurar uma adequada e ordenada utilização dos territórios, já que se facilitaria a fiscalização e a gestão das atividades identificadas, e possibilitaria a mitigação dos efeitos nocivos (Alves, 2012). No contexto nacional apenas foram publicadas duas Cartas de Desporto de Natureza: do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros – PNSAC (Portaria n.º 1465/2004, de 17 de dezembro) e do Parque Natural de Sintra-Cascais – PNSC (Portaria n.º 53/2008, de 18 de janeiro).

O DR n.º 17/2003, de 10 de outubro, que veio alterar o Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas, trouxe pequenas modificações, surgindo apenas por questões relacionadas com o licenciamento de atividades, tanto para novas como para

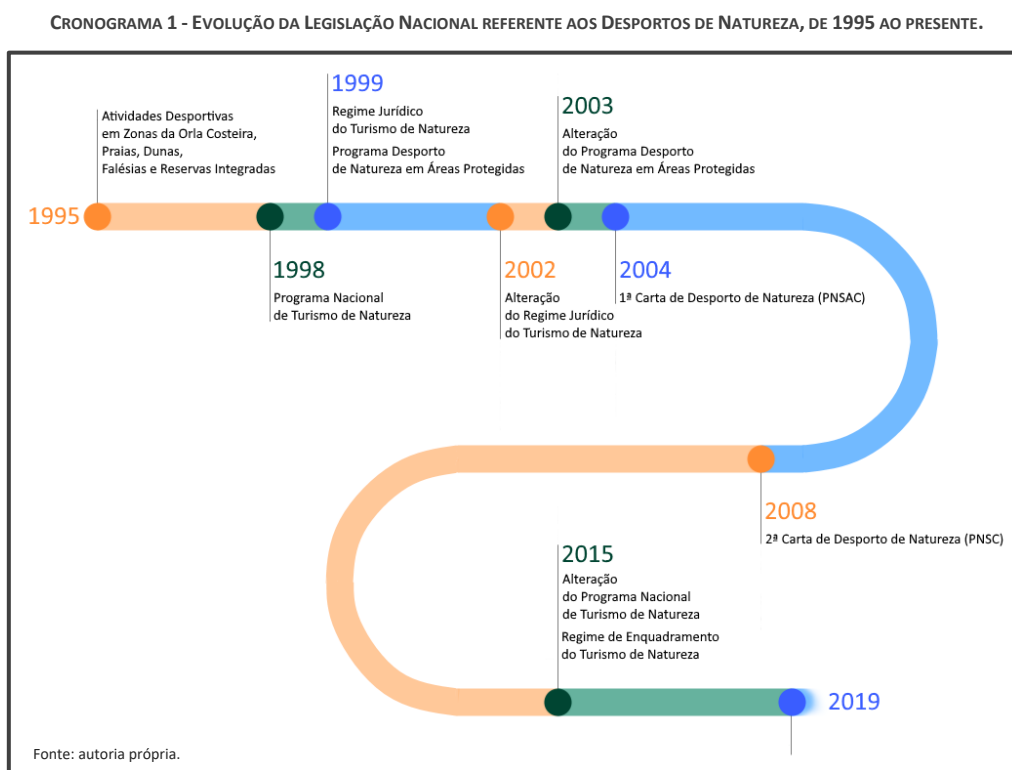
renovações. Sentiu-se a necessidade de incluir as pessoas coletivas, com carácter esporádico e sem natureza comercial, bastante significativas na utilização do território ao longo dos anos de aplicação do Programa. Uma boa parte das atividades desportivas acaba por acontecer nestes moldes, sendo possível que esta necessidade tenha sido sentida por esse facto. Esta é uma atualização vista com bons olhos, pois passa a englobar outras atividades que até então não poderiam ser vigiadas, mas que também devem ser geridas e fiscalizadas.

O início do século XXI fica marcado pela publicação de documentos que vieram trazer pequenas alterações aos atos legislativos já existentes e a publicação de outros, mas apenas direcionados para o Turismo de Natureza, como o Regime de Acesso e Exercício da Atividade das Empresas de Animação Turística ou o Regime Jurídico da Instalação, Exploração e Funcionamento dos Empreendimentos Turísticos. A mais recente legislação relacionada com os desportos de natureza remonta ao ano 2015, com a revogação do PNTN, anteriormente mencionada. Esta substituição foi justificada pelo facto da anterior RCM estar parcialmente executada e desatualizada, até porque vários atos legislativos articulados já tinham sido alterados, como o Regime de Enquadramento do Turismo de Natureza e o Código de Conduta. Apesar de manter os mesmos princípios e valores fundadores, apresenta uma nova definição de Turismo de Natureza, na qual se enquadram as “atividades de animação turística”, em vez das anteriores “atividades de animação ambiental”. Entre as principais modificações, acrescenta um pilar à prática destas atividades: a divulgação e valorização do património cultural (n.º 5, p. 4923). Noutra perspetiva, este ato legislativo não dá qualquer destaque aos desportos de natureza, não só ao nível dos objetivos, como na constituição do grupo de trabalho para acompanhamento e monitorização do PNTN, na qual não faz parte nenhuma entidade responsável por atividades desportivas.

As designadas “atividades de animação turística” apenas ficam definidas com a publicação do Regime de Enquadramento do Turismo de Natureza (DL n.º 186/2015, de 3 de setembro), como “as atividades lúdicas de natureza recreativa, desportiva ou cultural, que se configurem como atividades de turismo de ar livre ou de turismo cultural e que tenham interesse turístico para a região” (art.º 3º, p. 6971). Neste ponto fica-se sem compreender qual a definição oficial portuguesa de desportos de natureza e qual o

documento legislativo que os rege. Se inicialmente surgiu o Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas com uma definição clara, o novo PNTN veio trazer alguma confusão com as novas “atividades de animação turística”.

O seguinte cronograma demonstra a evolução cronológica dos atos legislativos anteriormente referidos. Assim, pode-se observar a lacuna temporal no acompanhamento da legislação ao desenvolvimento dos desportos de natureza. Entre 2004 e 2015 apenas foi publicada a Carta de Desporto de Natureza do PNSC. Esta foi, claramente, uma temática negligenciada pelas entidades públicas, num período em que o seu crescimento foi significativo.



Após esta análise é possível concluir que a legislação nacional relativa aos desportos de natureza estagnou, numa fase em que estes se encontram num período de crescimento. Há uma diversidade de documentos com orientações semelhantes e pouco direcionadas para estas práticas desportivas, que retiram o foco daquilo que é essencial, nomeadamente a gestão das áreas naturais e a segurança dos praticantes. Por outro lado, são apenas aplicáveis à RNAP. Ainda que estas sejam aquelas onde o Estado tem o direito e o dever de regularizar as práticas e a sua respetiva fiscalização, deveria

haver uma extensão para os territórios naturais no geral, incentivando a preservação da natureza e o respeito pelos valores ambientais.

A legislação nacional ainda não se adaptou ao novo panorama dos desportos de natureza e a evidência disso surge no facto de não haver nenhum desenvolvimento recente dos conceitos, nem um ajuste à listagem das modalidades que ganham cada vez mais importância. As definições apresentadas de desportos de natureza, atividades de animação ambiental e atividades de animação turísticas são bastante limitativas e restringem-se apenas àquelas praticadas em Áreas Protegidas, o que exclui legislativamente as restantes praticadas noutros territórios naturais. Segundo a lei portuguesa, os desportos de natureza podem incluir-se no âmbito do desporto federado, do não federado e do turismo (R. Melo, 2013). Contudo, em nenhum destes âmbitos os desportos de natureza têm tido o devido destaque.

Por outro lado, não foram aproveitadas nem seguidas aquelas que poderiam ser as ferramentas mais úteis e com potencialidades para uma gestão racional das áreas naturais. As Cartas de Desporto de Natureza, se tivessem tido um carácter obrigatório ou a sua realização tivesse sido respeitada pelas entidades responsáveis pelo ordenamento das Áreas Protegidas, teriam sido uma excelente iniciativa na regularização destas atividades, ainda que só cingidas a estes territórios. Para além de exemplares na regularização das diversas modalidades, serviriam como forma de consciencialização da necessidade de reconhecer e classificar estas atividades, mas também de as monitorizar de forma constante. Saber quem, como e onde pratica é fundamental para a racionalização da gestão entre efeitos positivos e nocivos, contribuindo para a qualidade ambiental, mas também para o aumento da qualidade da prática desportiva. Sem dúvida que fica a faltar na legislação portuguesa um carácter de obrigatoriedade de listagem e análise das modalidades praticadas em cada território, assim como de orientações de gestão para as entidades responsáveis. Estas deveriam estar centralizadas, ao invés de dispersas por inúmeros atos legislativos de matérias distintas, que contribuem para a perda de relevância.

Pode-se então concluir que, inicialmente, os desportos de natureza adquiriram ênfase pela ligação ao Turismo de Natureza, mas atualmente há a necessidade de criar nova regulamentação e identificar o seu crescimento isoladamente. Não tem havido

uma evolução legislativa no sentido da compreensão do impacto que estas atividades têm na gestão e no planeamento das áreas naturais para além da vertente turística. Uma associação que primeiramente se revelou benéfica demonstra-se, na atualidade, como limitativa e impeditiva, pois o progresso legislativo deu lugar a uma recessão que desacompanha o crescimento das diversas modalidades.

### ***1.1.2. O boom do Trail Running***

Entre os diferentes desportos de natureza, alguns têm-se destacado nos últimos anos aos níveis internacional e nacional, como é o caso do *Trail Running* (Julião, Valente, & Nogueira Mendes, 2018; Segui Urbaneja & Farias, 2018). Tem-se vindo a assistir a um crescimento do número de adeptos e amantes da modalidade, tal como de eventos e sua respetiva notoriedade. Segui Urbanejas e Farias (2018) identificam os últimos anos por um período intitulado como o “*boom do Trail Running*” (p.123), iniciado de forma discreta por volta de 2002, designação que demonstra claramente a evolução ao nível do destaque desta atividade no seio dos desportos de natureza.

No que diz respeito ao conceito de *Trail Running*, este pode ser bastante ambíguo, à semelhança do que acontece com o de desportos de natureza. Para além do desconhecimento ainda existente face à modalidade, esta pode associar-se a vários espaços, pavimentos e formas de organização de eventos, tal como existem diferentes modos de encarar a sua prática pelos *trail runners* (figura 1). Por outro lado, existem várias extensões em quilómetros de provas dentro da mesma modalidade, distintas dificuldades e declives associados aos trilhos. Santiago (2016) apresenta como um dos principais motivos desta ambiguidade o facto dos limites do *Trail Running* coincidirem muitas vezes com aqueles que são os de outras atividades de corrida, como por exemplo o corta-mato (*cross country*), tornando-se difícil identificar o que realmente os diferencia. Já Schmidt (2013), considera que a dificuldade de



FIGURA 1 - TRAIL RUNNERS.  
FONTE: TRAIL RUNNER – ONE DIRTY MAGAZINE, N.º 130,  
OUTUBRO 2018.

institucionalização da modalidade acentua a existência de regras vagamente definidas, ainda que próximas, o que faz com que não exista um conceito internacional unânime.

Segundo a ITRA, o *Trail Running* é uma corrida pedestre em áreas naturais com um mínimo de percurso pavimentado ou asfaltado possível, não devendo exceder 20% do total ([www.itra.run](http://www.itra.run), consultado a 16 de março). Já a ATRP apresenta uma definição de base semelhante, mas mais específica. Segundo esta Associação, o percurso pavimentado não deve exceder 10% do total e deve ser idealmente realizado em semi ou autossuficiência. Esta também reforça que deve ser praticado em locais devidamente sinalizados e seguindo vários valores, como os da ética desportiva e do respeito ambiental ([www.atrp.pt](http://www.atrp.pt), consultado a 16 de março). Noutra perspetiva, a Associação Americana de *Trail Running* (ATRA) apresenta uma definição mais abrangente, onde não só se incluem as corridas em áreas naturais, mas também em caminhos pavimentados nas áreas rurais e urbanas ([www.trailrunner.com](http://www.trailrunner.com), consultado a 16 de março).

Apesar de existirem variadas definições extensíveis ao *Trail Running*, onde não se pode afirmar que haja uma correta ou várias erradas, parece haver uma base comum evidente entre elas. O identificador análogo é a prática de uma corrida pedestre em trilhos de áreas naturais, havendo uma limitação da corrida em estradas pavimentadas ou asfaltadas, sendo este o principal conceito a adotar ao longo da dissertação. Esta proximidade à natureza é um dos elementos fundamentais caracterizadores da modalidade, que provoca distintos estímulos e sensações comparativamente com uma corrida urbana, por exemplo.

A origem histórica do *Trail Running* ainda não se encontra cientificamente determinada, contudo alguns autores e revistas internacionais dedicados à modalidade apresentam algumas hipóteses possíveis, retiradas de registos históricos. Chase e Hobbs (2010) e a *Trail Running Magazine* admitem que a origem da modalidade possa estar no Reino Unido, no século XI, com a realização de uma “corrida de colina” organizada por Malcom III Canmore, Rei da Escócia. Outras corridas e jogos pontuais foram registados mais tarde, no século XIX, associados às monarquias, tanto em Inglaterra como na Irlanda (Chase & Hobbs, 2010). Todos estes consistiam em eventos ao ar livre, com o objetivo de determinar quem chegaria à meta final em primeiro lugar, como os jogos *Hare and Hounds* (figura 2), onde vários jogadores perseguiam um que partia em

primeiro lugar, podendo ser designado como um dos modelos primordiais de *Trail Running* (Santiago, 2016).



FIGURA 2 - JOGO HARE AND HOUNDS, A 5 DE MARÇO DE 1881. FONTE: WWW.RUNDADDIO.COM

Já no século XX não existe uma data definida para o nascimento do *Trail Running* enquanto modalidade desportiva. Segundo a revista *Trail Runner* (n.º 130, outubro de 2018), o marco mais importante foi a criação da *Dipsea Race*, a 19 de novembro de 1905, por um grupo de corredores (os *Dipsea Indians*) que fizeram entre si uma aposta para ver quem conseguia correr mais rápido os trilhos do *Mount Tamalpais State Park*. Esta tradição acabou por se ir repetindo anualmente, sendo que se mantém como a corrida de *Trail Running* mais antiga do continente americano. Em 2019, a corrida está limitada a 1.500 participantes, por questões de segurança e qualidade ambiental. Este evento ganha também destaque por ter criado a primeira corrida só para mulheres, entre 1918 e 1922.

Em 1996 foi oficialmente criada a ATRA, seguida por outras associações de carácter nacional, como em Itália, Alemanha, África do Sul, entre outras (Schmidt, 2013). Em Portugal, a ATRP nasceu em 2012 para representar os praticantes nacionais, que aumentavam progressivamente à data. No contexto nacional, esta funciona tal como uma federação desportiva, organizando competições e conferindo aos praticantes os meios logísticos necessários à prática, mediante inscrição. Em 2013, foi criada a ITRA, com o objetivo de desenvolver a modalidade e os seus interesses. Um dos marcos mais importantes foi o reconhecimento oficial da modalidade e da ITRA pela *International Association of Athletics Federations*, a 19 de agosto de 2015, em Pequim (*iaaf.org*, consultado a 24 de março).

Todos estes factos revelam a evolução do reconhecimento do *Trail Running* ao longo dos anos enquanto modalidade desportiva, com especial destaque para os últimos quinze. Se no final do século XX o *Trail Running* era um desporto de nicho, com pouco reconhecimento e praticada por um grupo restrito de atletas, atualmente é um desporto popular e reconhecido, cujos eventos são cada vez mais frequentados (Schmidt, 2013). Segundo o *Outdoor Foundation Report* (2018), a corrida é a atividade recreativa ao ar livre mais popular entre a população total americana com mais de 6 anos, onde se inclui o *Trail Running*. Esta afirmação é cimentada não só pelo aumento progressivo do número de praticantes (gráfico 1), mas também do consumo em bens desportivos e eventos.

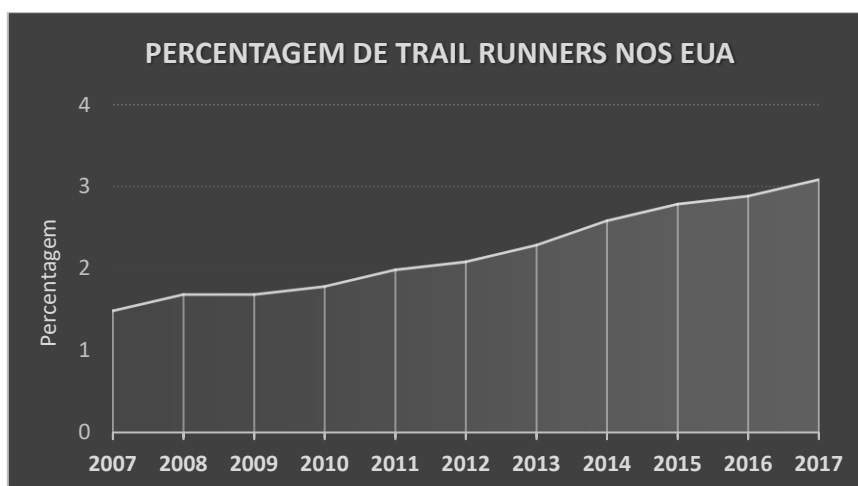


GRÁFICO 1 - EVOLUÇÃO DA PERCENTAGEM DE *TRAIL RUNNERS*, NOS EUA, CONSIDERANDO A POPULAÇÃO TOTAL AMERICANA COM IDADE SUPERIOR A 6 ANOS. FONTE: *OUTDOOR PARTICIPATION REPORT*, 2018.

Segundo a revista *Trail Runner* (n.º 130, outubro de 2018), o *Trail Running* cresceu 117% nos EUA, nos últimos 12 anos, o que corresponde a um aumento de mais 4 milhões de praticantes. Schmidt (2013) apresenta como causas para este rápido crescimento a passagem de atletas de corrida urbana e/ou de estrada para esta modalidade, por motivos de saturação desse tipo de ambientes, mas também a melhoria das acessibilidades e localização dos trilhos existentes e o desenvolvimento dos equipamentos necessários à prática. Tal como nos desportos de natureza em geral, o desejo pela aproximação à natureza e as sensações experienciadas surgem como motivos para este aumento.

Também na Europa, mais precisamente em Espanha, Seguí Urbanejas e Farias (2018) confirmam o aumento do número de corridas desta atividade, mas também dos

seus participantes ao longo das várias edições. Em Portugal, Julião *et al.* (2018) listou para o ano de 2017 um total de 354 eventos com cerca de 700 corridas, em Portugal Continental. Não esquecendo que esta modalidade exige um treino intenso ao longo da época desportiva, não só a contabilização dos pontos altos representa o impacto da modalidade. Contudo, os autores do país vizinho colocam em hipótese que por volta de 2015 se tenha atingido a “maturação do mercado” e a descontinuação do crescimento de corridas, o que será analisado ao longo da dissertação em Portugal.

No que diz respeito ao interesse nacional na temática, foi realizada uma análise pelo *Google Trends* das pesquisas dos portugueses na última década pelo termo “*Trail Running*”. No gráfico 2 observa-se um crescimento exponencial do interesse de pesquisa relativo<sup>1</sup> entre 2010 e 2015, que revela o início do crescimento da modalidade no país. Durante este quinquénio, o *Trail Running* ainda era desconhecido pela maioria dos portugueses, o que motivou uma maior pesquisa sobre a modalidade. A partir de 2015, essa pesquisa tem decrescido progressivamente, o que não implica necessariamente um menor interesse pelo *Trail Running*. A maior adesão à modalidade faz com que as pesquisas se tornem mais direcionadas para provas, artigos, eventos específicos, em vez de outras mais gerais que sejam englobadas neste contexto. Assim, estes dados podem revelar que houve uma curiosidade crescente sobre o tema e que, atualmente, esta modalidade é cada vez mais conhecida entre os portugueses.

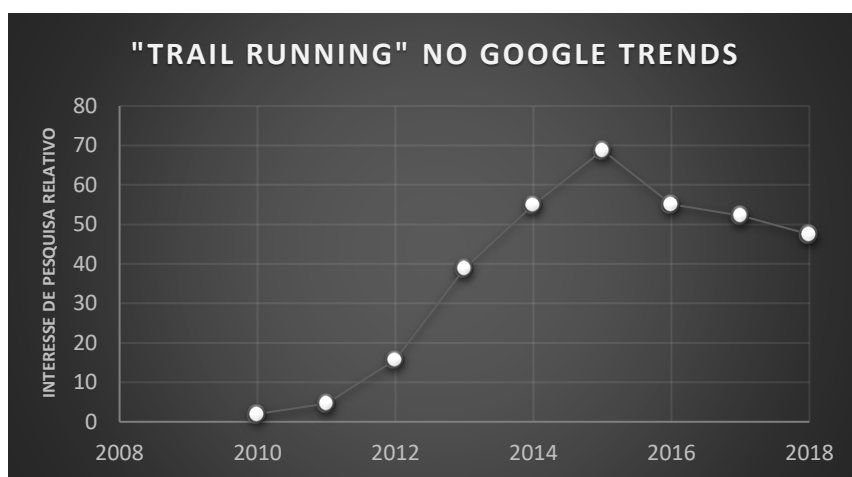


GRÁFICO 2 - EVOLUÇÃO DO INTERESSE DE PESQUISA RELATIVO EM "TRAIL RUNNING".  
FONTE: GOOGLE TRENDS.

<sup>1</sup> Este é um índice sem carácter absoluto e que varia de 0 a 100, calculado pela divisão entre os dados totais de pesquisa de determinado termo pelo ponto de maior interesse nessa região. Assim, um valor de 100 representa o pico máximo de interesse (*Google Trends*, s.d.).

Em suma, o rápido crescimento do *Trail Running* originou alguma desorganização no seu desenvolvimento enquanto modalidade desportiva, provocando uma desagregação do próprio conceito e um desconhecimento relativo a uma prática que hoje assume proporções bastante superiores em termos de praticantes e de impactos nos territórios. Há uma evidente falta de centralização do conceito, ainda que época após época se verifique uma consolidação com a atuação da ATRP. Apesar de os aspetos mais direcionados serem na verdade acatados pela generalidade dos *trail runners*, não existe uma definição internacionalmente definida como a correta. Pode-se afirmar que a definição da ATRP é, normalmente, a mais reconhecida como a “oficial” em Portugal, considerando os regulamentos das provas.

Os praticantes seguem as regras que lhes são transmitidas e que podem variar de evento para evento. Consequentemente, têm surgido algumas “submodalidades” dentro do *Trail Running*, como por exemplo o *Dog Trail* ou o *Skyrunning*. Esta última, que corresponde a uma corrida de montanha onde o objetivo é atingir o pico mais alto no menor tempo possível, possui até uma federação própria, a *International Skyrunning Federation*. Schmidt (2013) afirma que o *Trail Running* se encontra numa fase denominada por “*Sturm and Drang*” (p.2), pois não está institucionalizado e obedece a um conjunto de regras ainda vagas. Contudo, a evolução dos últimos anos tem permitido a solidificação da modalidade.

## **I.2. Áreas Naturais de Caráter Especial de Proteção**

No território existem locais que, pelas suas especificidades e vulnerabilidades, carecem de uma maior cautela por parte das entidades gestoras, no que diz respeito à sua preservação e proteção. Estes locais devem ser geridos de maneira mais prudente e racional, carecendo de um estatuto especial de proteção. A sociedade atual tem adquirido uma consciência cada vez maior sobre as várias questões ambientais, sendo que o incremento da pressão sobre os recursos e as preocupações face às alterações climáticas fazem com que as Áreas Protegidas ganhem cada vez mais destaque no contexto nacional (Pereira, 2000).

Anteriormente parecia haver duas posições distintas face à conservação da natureza: uns procuravam conservar os territórios tal e qual como se encontravam; outros procuravam alterar e adaptar os territórios às atividades humanas (Cabral, 1980).

Atualmente defende-se a criação de uma relação estreita e harmoniosa entre o Homem e o Meio Ambiente, onde se possa equilibrar as necessidades dos dois lados, numa posição menos extremista do que as anteriormente defendidas e que promova territórios mais resilientes. Tanto a nível nacional como internacional tem-se verificado uma aposta nas diversas matérias da preservação da natureza e o envolvimento das gerações mais recentes, muitas vezes reconhecidas nos meios de comunicação como a “Geração Antiplástico”. Em 2018, surgiu mundialmente um movimento estudantil contra o aquecimento global, o *Fridays for Future*, que chegou a Portugal com o lema “Não há Planeta B”. Já a nível político, os partidos ambientalistas ganham peso nos diferentes Parlamentos, como foi o caso das eleições europeias de 2019 onde obtiveram mais 25 lugares ([www.eleicoes-resultados.eu](http://www.eleicoes-resultados.eu), consultado a 20 de junho). Estamos, claramente, perante um período em que o Ambiente está em voga, o que traz enormes potencialidades ao avanço das políticas de conservação da natureza.

As inquietudes relativas às questões ambientais remontam ao século XIX, pela época da Revolução Industrial, que acelerou os processos de delapidação dos recursos naturais e do aumento da poluição (Laranjo, 2011). Em 1872, foi delimitada a primeira área natural com caráter especial de proteção, o Parque Nacional de Yellowstone, nos EUA, com o objetivo de mitigar os efeitos da rápida urbanização. Na Europa, estes locais apenas foram surgindo por volta da década de 1920, procurando a preservação das paisagens naturalizadas e a criação de áreas próprias de recreio e lazer ao ar livre (Pereira, 2000). Este atraso europeu na delimitação de territórios classificados deveu-se à maior urbanização do continente face aos restantes, o que dificultava a identificação de áreas com características naturalizadas (Rosa, 2014).

Pereira (2000) afirma que o número de Áreas Protegidas aumentou no continente europeu após a 1ª Conferência Mundial sobre o Homem e o Meio Ambiente, a denominada Conferência de Estocolmo, em 1972, e reconhecida como a primeira atitude mundial face às relações do Homem com o Ambiente. Em Portugal, a primeira área com caráter especial de proteção foi criada em 1957 pelos Serviços Florestais, antes de haver a atual RNAP, com a definição da Reserva Ornitológica do Mindelo (Vila do Conde), atualmente reclassificada como parte integrante da Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e Reserva Ornitológica do Mindelo (desde 2009).

Todavia, estas preocupações só ganharam carácter legislativo no país a partir da década de 1970, com a publicação da Lei n.º 9/70 de 19 de junho, que pretendia incumbir o Governo da criação de Parques Nacionais e outras Reservas. Por consequência, em 1971 foi classificada a primeira Área Protegida portuguesa daquela que viria a ser mais tarde a RNAP, o Parque Nacional da Peneda-Gerês, pelo DL n.º 187/71, de 8 de maio (ICNF, s.d.).

Em 1987, foi publicada a Lei de Bases do Ambiente – Lei n.º 11/87, de 7 de abril alterada pela Lei n.º 19/2014, de 14 de abril – que definia a necessidade de um *continuum naturale* no território português. Neste seguimento, a RNAP foi oficialmente criada em 1993, com a publicação do DL n.º 19/93, de 23 de janeiro, ato legislativo que promoveu o “acompanhamento da evolução internacional ao nível da valorização da preservação da Natureza” (Preâmbulo, p.271), mas também o cumprimento de objetivos de interesse público. Uma Área Protegida passou a corresponder a “áreas terrestres e águas interiores e marítimas em que a fauna, a flora, a paisagem, os ecossistemas ou outras ocorrências naturais apresentem, pela sua raridade, valor ecológico ou paisagístico, importância científica, cultural e social, uma relevância especial que exija medidas específicas de conservação e gestão, em ordem a promover a gestão racional dos recursos naturais, a valorização do património natural e construído, regulamentando as intervenções artificiais suscetíveis de as degradar” (art.º 1.º, n.º2, p.271). De um modo geral, correspondem a áreas delimitadas que são fundamentais para a preservação da biodiversidade, da qualidade paisagística e do balanço dos serviços dos ecossistemas.

Atualmente a RNAP é definida pelo DL n.º 142/2008, de 24 de julho, que revogou o anterior, e tem por base a Estratégia Nacional de Conservação da Natureza e da Biodiversidade (RCM n.º 152/2001, de 11 de outubro). Neste ato legislativo é criada a Rede Fundamental de Conservação da Natureza e é estruturado o Sistema Nacional de Áreas Classificadas, composto pela RNAP, a Rede Natura 2000 e outras áreas classificadas por compromissos internacionais. Existem diferentes tipologias de Áreas Protegidas em Portugal, nomeadamente Parque Nacional, Parque Natural, Reserva Natural, Paisagem Protegida, Monumento Natural e Áreas Protegidas Privadas, cada uma com objetivos específicos e adaptados à sua realidade, apresentados

posteriormente. Ainda que, na maioria dos casos, os objetivos cumpram a criação de oportunidades ao desenvolvimento, estas delimitações são essencialmente ao nível do condicionamento e da restrição à circulação de pessoas e de atividades humanas. A entidade máxima responsável pela gestão destas áreas é o ICNF.

No que diz respeito à Rede Natura 2000, esta advém de compromissos europeus, e representa uma rede ecológica europeia de aplicação da Diretiva Aves e da Diretiva *Habitats*, sendo uma das mais importantes medidas de conservação da Natureza e de preservação da biodiversidade na Europa (ICNF, 2019). Nela integram-se os conjuntos de SIC, designados por Zonas Especiais de Conservação (ZEC), e Zonas de Proteção Especial (ZPE). As primeiras dizem respeito à conservação de *habitats* e da biodiversidade e as segundas à proteção das espécies de aves e seus *habitats*.

Ao nível da conservação da natureza, encontram-se ainda identificados os Sítios RAMSAR que correspondem a "zonas de pântano, charco, turfeira ou água, natural ou artificial, permanente ou temporária, com água estagnada ou corrente, doce, salobra ou salgada, incluindo águas marinhas cuja profundidade na maré baixa não exceda os seis metros" (<http://www2.icnf.pt>, consultado a 15 de abril), incluindo ambientes aquáticos e das zonas costeiras.

Segundo o Relatório do Estado do Ambiente (2018), em Portugal Continental encontram-se classificadas 47 Áreas Protegidas, que correspondem a 793.086,1 hectares. Deste total, 32 são Áreas Protegidas de interesse nacional, 14 de interesse regional e 1 Área Protegida Privada (Faia Brava, Vale do Côa). Já a Rede Natura 2000 é composta por 62 SIC e 42 ZPE, existindo também 18 Sítios RAMSAR. Na figura 3 podemos observar que estas áreas naturais com carácter especial de proteção distribuem-se geograficamente de modo

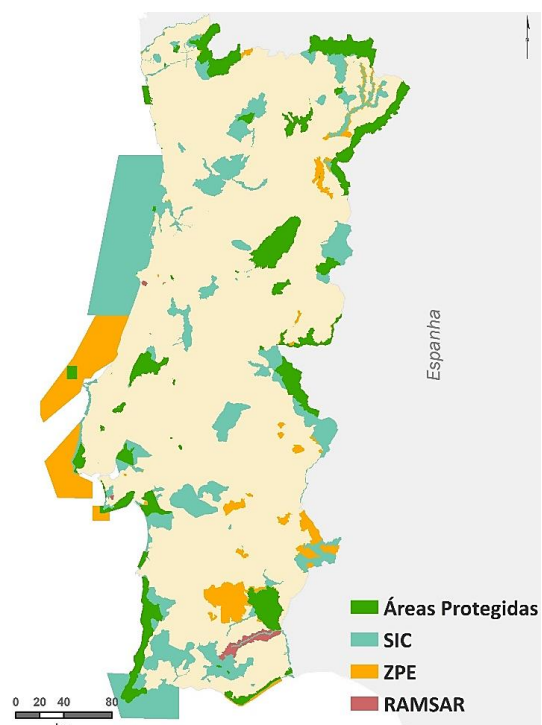


FIGURA 3 - ÁREAS NATURAIS DE CARÁTER ESPECIAL DE PROTEÇÃO EM PORTUGAL CONTINENTAL.  
FONTE: ICNF, 2019.

uniforme, com especial relevância nas áreas limítrofes, tanto a oeste como a este.

Estas Áreas têm vindo a ganhar destaque no contexto nacional, não só pelo aumento do interesse nas questões da conservação da natureza como pelo incremento do número de visitantes e utilizadores. Aquelas que integram na sua gestão a presença humana, em especial para a prática de atividades recreativas e de lazer ao ar livre, são as que permitem uma maior qualidade de visita aos indivíduos e as que registam um maior número de visitas. O gráfico 3 representa a evolução do total de visitantes nas Áreas Protegidas, considerando os visitantes a estruturas de receção (como postos de informação ou centros de interpretação), em visitas guiadas, os participantes em eventos organizados pelo ICNF ou por terceiros com autorização do mesmo e em ações de voluntariado. Este demonstra-nos uma evolução positiva ao nível das visitas, quebrada apenas em 2010 e no último ano de análise, que correspondem a dois momentos de diminuição nos visitantes em visitas guiadas. O maior número de visitantes corresponde ao grupo dos que são registados em estruturas de receção, o que demonstra que a maioria dos indivíduos prefere visitas espontâneas a organizadas. Por outro lado, há um crescimento evidente no número de participantes em eventos, o que pode estar associado ao aumento da quantidade de eventos organizados nas Áreas Protegidas.

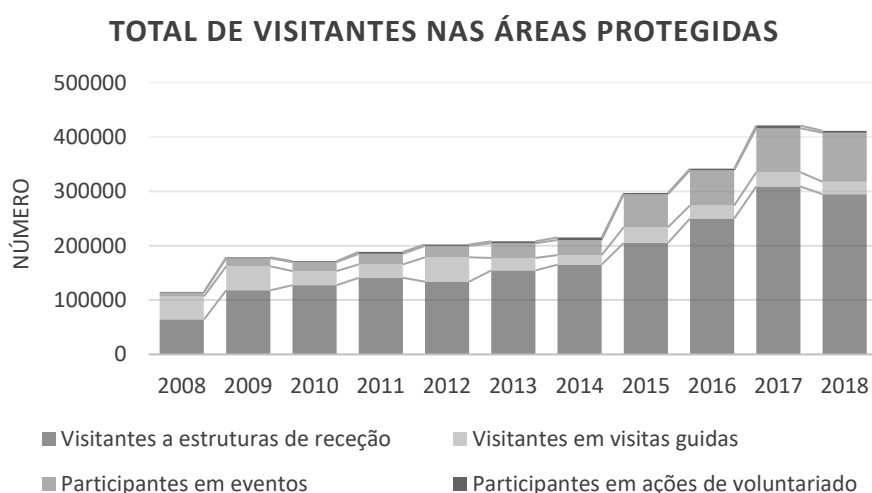


GRÁFICO 3 - EVOLUÇÃO DO Nº DE VISITANTES NAS ÁREAS PROTEGIDAS, EM PORTUGAL.  
FONTE: REA (2018).

A título de conclusão, salienta-se que a política nacional de conservação da Natureza se encontra desajustada, carecendo de instrumentos que facilitem o enquadramento dos desportos de natureza, em especial, nas Áreas Protegidas. A

importância de concretizar uma política de conservação integrada é inquestionável, onde as diversas matérias deixem de ser tratadas como “ilhas” (Pereira, 2000). A Natureza é um sistema complexo cuja imprevisibilidade é reconhecida e onde existem alguns interesses conflitantes. Se por um lado a sua conservação é essencial, por outro é dos locais mais apreciados pelo Homem para a prática de atividades de recreio e lazer, o que inevitavelmente degrada os territórios. O surgimento tardio da legislação associada à criação das Áreas Protegidas fez com que esta fosse um modo de correção dos erros do passado, ao invés de uma ação proativa sobre a gestão destas Áreas. Assentados os princípios e os locais prioritários para proteção, seria essencial seguir no sentido da integração das políticas e de uma gestão mais sustentável, racional e conhecedora do território.

### **I.3. A influência dos desportos de natureza na gestão das Áreas Protegidas**

A maior procura pelos desportos de natureza no atual século tem provocado o aumento da pressão sobre as áreas naturais e a rapidez na deterioração das paisagens e dos recursos. Todavia, estas atividades não devem ser exclusivamente encaradas de forma nefasta face às paisagens naturais, podendo trazer aspetos bastante positivos para as Áreas Protegidas e outros locais de carácter especial de proteção. São, muitas vezes, um importante recurso a diferentes níveis, não só para as Áreas como para os pequenos aglomerados populacionais envolventes. O equilíbrio consciente entre estas duas vertentes poderá ser o principal fator de sucesso na gestão destes territórios.

Parece ser um facto na literatura nacional e internacional que as áreas naturais são cada vez mais procuradas para a prática de atividades desportivas em diferentes modelos (Bessy & Naria, 2005; R. Melo, 2013), por consequência do maior número de adeptos. Um aspeto com peso associado a este crescimento é o Turismo de Natureza, já que os vários tipos de praticantes vão muitas vezes ao encontro de locais de excelência onde possam realizar as suas atividades desportivas regularmente, originando um grupo turístico específico. A diversidade geográfica, climática, natural e cultural de Portugal atrai diferentes tipos de turistas que, com díspares motivações, procuram os locais mais adaptados às suas modalidades preferidas. O Plano Estratégico Nacional do Turismo - PENT (2007) identifica o Turismo de Natureza como um dos principais produtos estratégicos do país, com especial destaque para o Centro, Norte,

Açores e Madeira. Este mesmo documento realça que o principal desafio é conseguir desenvolver uma oferta sem colocar em risco a preservação da natureza, o que pode ser replicado para as Áreas Protegidas.

Associada à nova cultura desportiva e ambiental, anteriormente referida, surge assim uma cultura turística que já não procura só o sol e a praia, mas a fuga à rotina e a aproximação à natureza (Santiago, 2016). O Turismo de Natureza apoia-se principalmente na diversidade de ambientes ao ar livre e na respetiva oferta de infraestruturas, que atraiam e sirvam os turistas e tem, quase sempre, uma conotação educacional (Buckley, 2000). Os praticantes dos diversos desportos de natureza são muitas vezes os que mais se identificam com esta forma de turismo e que usufruem das Áreas Protegidas nas suas multifuncionalidades plenas. E se antes muitas destas atividades eram desenvolvidas de forma espontânea, cada vez mais assumem um caráter organizado (R. Melo, 2013).

Mesmo com a construção de infraestruturas de apoio, como parques de estacionamento, áreas de repouso ou uma melhor sinalização dos trilhos, os praticantes deste tipo de atividades continuam a preferir e a procurar as áreas mais naturalizadas, pelo seu valor paisagístico excecional (Qviström, 2016). Segundo Santos, Mendes e Vasco (2016), mais de metade dos *trail runners* prefere caminhos e trilhos informais, tendo por base a Informação Geográfica Voluntária<sup>2</sup>. Este é, sem dúvida, um dos maiores problemas no que diz respeito ao planeamento das áreas naturais. Por outro lado, se entre as principais motivações para a prática dos desportos de natureza se podem encaixar a visita a novos locais e paisagens, o reconhecimento de novas culturas e patrimónios e a procura de ambientes desconhecidos e pouco frequentados, a vertente turística torna-se evidente e ganha um especial destaque no planeamento e monitorização (R. Melo, 2013). Este autor defende que, dentro dos vários ambientes naturais, os praticantes procuram as Áreas Protegidas de modo mais regular, pelo seu reconhecido valor natural e paisagístico, em especial as mais próximas dos centros

---

<sup>2</sup> Usualmente reconhecida pelo termo em inglês, *Volunteered Geographic Information (VGI)*, corresponde à informação geográfica que é fornecida por diferentes tipos de utilizadores, de modo voluntário. Apoia-se no pressuposto de que qualquer indivíduo com conexão à Internet pode adicionar informação sobre determinado local (Goodchild, 2007). Nos últimos anos ganhou destaque com a vulgarização de aplicações *fitness* para aparelhos móveis, que registam os dados GPS (*Global Positioning System*) das atividades físicas dos utilizadores. Exemplos dessas aplicações podem ser o *Strava*, *MapMyRun*, *GPSies*, entre outras.

urbanos. Assim sendo, deve haver uma valorização dos desportos de natureza nestes ambientes, no sentido de considerar o seu crescimento e o papel que podem exercer sobre a modelação dos territórios, e criar-se medidas de mitigação dos efeitos negativos e de aproveitamento dos benefícios para o desenvolvimento local.

A correlação entre os desportos de natureza e as Áreas Protegidas é então evidente e inegável (Dias et al., 2007; Qviström, 2017; Santiago, 2016), não devendo, por isso, ser menosprezada ou ignorada. O visível desconhecimento identificado face a algumas destas modalidades desportivas, como o *Trail Running*, motiva a falta de compreensão e de um planeamento eficiente. Se a própria definição de desportos de natureza ainda não se encontra internacionalmente definida ou entendida, como poderão as entidades gestoras incluir estas atividades no planeamento das Áreas Protegidas? Parece impossível que haja um enquadramento adequado destas atividades no que toca a planear, gerir e ordenar as áreas naturais, se não existem certezas sobre quem, como, onde e com que motivações as procura. Este é, sem dúvida, um grande desafio no âmbito do ordenamento do território e do planeamento das áreas naturais, que se pretende escrutinar ao longo da dissertação ao nível do *Trail Running*.

Para um planeamento racional e sustentável é necessária uma orientação com base em análises e observações profundas dos acontecimentos nos territórios, direcionada para o conhecimento e perceção clara da realidade. Respeitar as capacidades de carga dos locais deve ser uma prioridade, não comprometendo o equilíbrio dos sistemas naturais (Pereira, 2000), mas sem deixar de identificar as necessidades dos utilizadores e os seus desejos. As áreas naturais têm vulnerabilidades reconhecidas e são locais de conservação *in situ*, devendo haver uma gestão dos usos apropriada às especificidades e práticas de cada Área Protegida.

A aptidão para a vertente turística torna-se essencial neste ponto, pois quanto maior a procura, maiores serão os impactos sentidos pelas atividades antrópicas (figura 4), e mais prudentes deverão ser as ações sobre os territórios. As entidades gestoras não devem apenas



FIGURA 4 - TRILHO DOS MISTÉRIOS NEGROS, ILHA TERCEIRA - AÇORES.  
AGOSTO 2018

considerar as provas mais frequentes e os seus participantes, mas também aqueles que procuram estas áreas de modo mais regular e intenso, como para treinos diários. Por outras palavras, deverá haver uma gestão mais consciente e ponderada, baseada em estudos sazonais de visitação e utilização por atividade turística, na qual não devem ser esquecidos os desportos de natureza enquanto atividades individuais. Tanto os objetivos de conservação da natureza como da qualidade da experiência dos turistas e dos atletas devem ser o melhor cumpridos possível. A maior frequência das Áreas Protegidas pelos desportistas faz com que se moldem às atividades humanas, o que poderá deteriorar mais rapidamente as paisagens naturais e a diversidade faunística e florística das mesmas, se não forem vigiadas.

Com a criação do ICN em 1993, pelo DL n.º 193/93, de 24 de maio, a responsabilidade de classificação e gestão das Áreas Protegidas e da conservação da natureza recaiu sobre esta entidade. Em 2007, é feita uma reformulação pelo DL n.º 136/2007, de 27 de abril, e passa a designar-se Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade (ICNB), dando-se maior destaque às questões da preservação da biodiversidade. Desde 2012 que esta entidade foi renomeada como ICNF, pela junção da Autoridade Nacional da Floresta ao anterior ICNB. Atualmente é ao ICNF que compete a criação das orientações gerais para a gestão das Áreas Protegidas. Aquelas de âmbito nacional são geridas pela autoridade nacional e as de âmbito local ou regional pelos municípios ou associações de municípios, quando as Áreas Protegidas abrangem mais do que um (ICNF, s.d.).

O DL n.º 142/2008, de 24 de julho, que define a RNAP é o principal ato legislativo com referências nesta matéria. Este encontra-se bastante direcionado para as questões ambientais, com poucas menções às atividades antrópicas que ocorrem nos espaços naturais, como os desportos de natureza. Quase como num ato de negação de que existem diferentes interesses e ocupações, muitas vezes conflitantes, nestas Áreas. Entre os seis princípios que pretende ver seguidos, apenas um abrange características que se podem relacionar com a coexistência entre a conservação da natureza e as atividades recreativas ao ar livre, nomeadamente o da função social e pública do património como infraestrutura básica integradora dos recursos naturais indispensáveis à qualidade de vida da população (art.º 4, alínea a). Nesta alínea podemos verificar que

não é esquecida a vertente social do património natural, pela inevitabilidade da sua relação com o Homem, ainda que esta não se encontre especificada nem desenvolvida ao longo do documento.

Para melhor compreender a ponderação das ações humanas na legislação, analisou-se, num caso mais particular, a definição oficial de cada classificação de Áreas Protegidas e os seus objetivos específicos, na tabela 1.

TABELA 1 - RNAP E A INTEGRAÇÃO DAS ATIVIDADES HUMANAS.  
 FONTE: DL N.º 142/2008, DE 24 DE JULHO.

Tipologia	Definição	Nível de Interesse	Estabelece objetivos relacionados com a presença humana	Exemplos
<b>Parque Nacional</b>	Área que na sua maioria tem amostras representativas de paisagens naturais e humanas, de elementos de biodiversidade e geossítios, com valor científico, ecológico ou educativo.	Nacional	Sim	Deve ser definido um regime de visitação para garantir objetivos culturais, educativos e recreativos.
<b>Parque Natural</b>	Área onde predominam ecossistemas naturais ou seminaturais e onde a preservação da biodiversidade dependa a longo prazo da ação humana.	Nacional ou Regional	Sim	As atividades de recreio e lazer devem ser promovidas, desde que não alterem os atributos e as qualidades da área.
<b>Reserva Natural</b>	Área com características ecológicas, geológicas, fisiográficas, ou outras, e que não se encontre habitada de forma permanente ou significativa.	Nacional ou Regional	Não	Não aplicável.
<b>Paisagem Protegida</b>	Área cuja paisagem resultante da relação harmoniosa entre o Homem e a Natureza tenha grande valor estético, ecológico ou cultural.	Nacional ou Regional	Sim	Devem ser promovidas iniciativas que criem benefícios para as comunidades locais.
<b>Monumento Natural</b>	Ocorrência natural que, pelas suas particularidades em termos ecológicos, estéticos, científicos e culturais, exijam conservação especial.	Nacional ou Regional	Não	Não aplicável.

<b>Área Protegida Privada</b>	Terrenos privados onde existam ocorrências que, pelas suas particularidades em termos ecológicos, estéticos, científicos e culturais, exijam conservação especial.	Privado	Não	Não aplicável.
-------------------------------	--	---------	-----	----------------

Com esta análise verificamos que apenas em três tipos de Áreas Protegidas é considerada a presença e/ou a relação com o Homem, nomeadamente no Parque Nacional, no Parque Natural e na Paisagem Protegida. Dentro dos diversos objetivos, é dado destaque à frequência dos locais, mas sempre de modo limitativo e assumindo que existem capacidades de carga, mas sem a obrigatoriedade de as delimitar e respeitar. Contudo, estes objetivos demonstram a consciência de que a natureza pode trazer benefícios em várias áreas para os indivíduos e para as comunidades, sendo estimulada a sua relação mútua. Já na prática esta conexão é efetivada pela criação de percursos nos parques (ICNF, s.d.), pela construção de infraestruturas de apoio às atividades humanas e da oferta de serviços como visitas guiadas, por exemplo.

Outro princípio a destacar é o da informação, que promove o conhecimento, a classificação e o registo dos valores naturais que integram o património natural (art.º 4º, alínea c). No entanto, este apenas é extensível no que diz respeito aos recursos naturais, numa vertente exclusivamente ambiental. O alargamento deste princípio às atividades humanas realizadas nas áreas naturais seria mais integrador e permitiria um planeamento mais ativo e adaptado à realidade. Segundo Rosa, Almeida e Carvalhinho (2013) devem ser determinados fatores como as condições naturais existentes a nível paisagístico e desportivo, o apoio logístico local, as atitudes dos trabalhadores e o comportamento dos visitantes, por Área Protegida. Só através da informação consciente e da elaboração de análises entre a oferta e a procura é possível que os planeadores consigam lidar com os desafios atuais e assumir uma tomada de decisão ponderada. O desconhecimento do que acontece nos territórios é um dos grandes condicionantes à sustentabilidade do planeamento das áreas naturais (Santos, Mendes, & Vasco, 2016).

Através destes aspetos será também possível aproveitar os contributos que a prática das atividades desportivas pode trazer para as Áreas Protegidas e para o desenvolvimento local. Uma maior visitação com propósitos de aproximação à Natureza

possibilita a consciencialização da importância da proteção ambiental, uma maior valorização do património natural, a promoção do envolvimento da população local com a Natureza e a criação de uma imagem de excelência e qualidade (R. Melo, 2013). A economia dos pequenos núcleos urbanos envolventes pode também ser estimulada, incrementando a sustentabilidade e viabilidade. Os produtos endógenos são mais facilmente promovidos e os pontos turísticos ganham visibilidade. Desta forma, a promoção dos desportos de natureza deverá ser uma função pública, pelos benefícios para as comunidades e para a qualidade de vida da população (R. Melo, 2013).

Em suma, as áreas naturais já não devem ser planeadas exclusivamente em função dos valores naturais, mas sim como áreas multifuncionais (Qviström, 2016), considerando a conjuntura atual. Se reconhecemos enquanto sociedade que as áreas naturais fazem parte da vida da população e que promovem a qualidade da mesma, tal como salientamos que o conhecimento dos recursos naturais é imprescindível, será coerente identificar, conhecer e abranger as atividades que mais usufruem das Áreas Protegidas, em prol do ambiente e da qualidade de vida da população.

#### **I.4. Sistemas de Informação Geográfica e Áreas Naturais**

Os recentes avanços tecnológicos e a aptidão crescente dos indivíduos para a manipulação de informação geográfica no geral têm contribuído para um novo paradigma no desenvolvimento dos SIG (Disast, 2015). Estes podem ser definidos como *“a computer application capable of performing virtually any conceivable operation on geographic information, from acquisition and compilation through visualization, query and analysis to modeling, sharing, and archiving”* (Longley, Goodchild, Maguire, & Rhind, 1999, p.738). A ESRI, numa perspetiva pragmática de empresa do setor, identifica como principais benefícios deste sistema a capacidade que confere ao utilizador de identificar problemas, monitorizar as mudanças, gerir e dar resposta a eventos, atuar de forma prospetiva, definir prioridades e compreender tendências (ESRI, s.d.). Cada vez mais a informação geográfica assume um papel determinante no nosso dia-a-dia, seja através do acesso diário à Internet, seja nas diversas aplicações que instalamos nos aparelhos móveis. O recurso à informação geográfica encontra-se, assim, numa fase de generalização e valorização (Silva, 2008). Para o caso dos utilizadores, trabalhadores,

gestores e interessados (*stakeholders*) das Áreas Protegidas, o cenário não é diferente e as mais-valias podem ser inúmeras.

Os SIG oferecem-nos a possibilidade de visualizar, analisar e manipular a informação geográfica, pondo em causa e testando a inter-relação entre os dados, pelo recurso a diversas ferramentas. Permitem também caracterizar os territórios de forma objetiva, quantitativa e verificável, em diversas dimensões e temáticas (Zheng et al., 2019). Quando aplicados aos territórios das Áreas Protegidas, as potencialidades podem ser infindas e ubíquas, tendo aplicabilidade desde as fases de planeamento, à gestão e à monitorização. Várias podem ser as temáticas de aplicabilidade dos SIG, nomeadamente no combate à desflorestação e aos incêndios ou na conservação dos ecossistemas e dos *habitats*. Mais do que uma simples manipulação de um *software*, é um excelente facilitador da tomada de decisão pelos conhecimentos que permite atingir. Não só oferecem a possibilidade de realizar análises geoespaciais, como de monitorizar as mudanças que ocorrem nos territórios ao longo dos tempos.

Já foi verificado que gerir uma área natural com estatuto especial de proteção, como as Áreas Protegidas, pode ser uma tarefa árdua e desafiante. Não só pela complexidade de sistemas e de atores envolvidos, mas também pela necessidade de adaptação a diferentes cenários que se podem alterar de forma mais ou menos rápida. Os próprios visitantes têm interesses e preferências que podem ser conflitantes entre si, pois uns desejam apenas apreciar a natureza, outros praticar desporto ou ainda treinar para uma prova com exigências específicas. Aliar os interesses recreacionais aos ecológicos pode ser, atualmente, um dos maiores desafios e que exige sinergia das várias partes. Aceitando a existência destes conflitos, é necessário procurar as melhores ferramentas para identificar e analisar as componentes do território, mas também os desejos de quem os utiliza. Por exemplo, se por um lado é necessário oferecer aos visitantes a melhor qualidade de infraestruturas de apoio às atividades recreativas, por outro a preservação das paisagens e a manutenção dos *habitats* são dois dos principais objetivos destes territórios.

Os SIG já são utilizados em Portugal de forma consistente na fase de elaboração de vários Programas e Planos relacionados com as áreas naturais. As entidades públicas têm vindo a compreender as vantagens do seu recurso, uma vez que conferem maior

efetividade na monitorização dos territórios. Os Programas Especiais das Áreas Protegidas e os Planos de Ordenamento das Florestas, entre muitos outros, já incorporam diversas análises geoespaciais em ambientes SIG, das quais retiram uma grande maioria dos pareceres. Contudo, a articulação entre os diferentes Instrumentos e entidades gestoras é essencial para prevenir a criação de “ilhas de gestão” no território, sendo os SIG, enquanto sistemas integradores de diferentes tipos de informação geográfica, uma mais-valia para o efeito.

Nesta perspetiva, têm surgido alguns estudos que aliam as mais-valias dos SIG à gestão das áreas naturais. Na generalidade, o seu objetivo é demonstrar como adicionar competências aos gestores e/ou aos *stakeholders*, de modo a que a tomada de decisão seja mais consciente e adaptada às especificidades e necessidades territoriais. Os SIG permitem uma análise territorial que traz benefícios ao planeamento e à gestão das Áreas enquanto território, mas não só. Os benefícios mais específicos podem ir desde a conservação e proteção da natureza, à caracterização territorial mais

consciente a diferentes níveis ou à gestão dos recursos naturais e da biodiversidade, uma vez que pode ser feita uma sobreposição de *layers* (Nunes, 2016), como se observa na figura 5.

As mudanças no território são mais fáceis de monitorizar se a informação geográfica for recolhida numa escala temporal curta e se forem criados indicadores e cartografia adaptados a cada Área. Por exemplo, através das curvas de nível pode ser gerado o Modelo Digital do Terreno (MDT) de uma área em estudo. Se, a título de exemplo, esta análise for realizada ao longo dos anos em sistemas dunares, é possível calcular o volume total de perda ou ganho de areia pelas diferenças de cotas que o MDT revela. Se, noutro caso, a área em estudo for uma floresta ardida, a atualização da informação vai permitir averiguar o grau de recuperação do solo florestal, entre muitos outros exemplos. A construção de cenários é também facilitada através da manipulação da informação. É possível avaliar distintas alternativas ao uso do solo ou o grau de

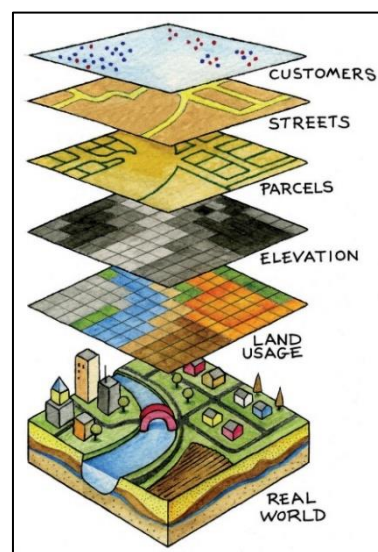


FIGURA 5 - DIFERENTES NÍVEIS DE INFORMAÇÃO EM SIG.

FONTE: GEOGRAFXWORLD.COM

suscetibilidade de uma zona costeira ao recuo da linha de costa. No entanto, todos estes pontos exigem que a informação seja de qualidade e oriunda de entidades qualificadas.

Atualmente, um dos focos dos investigadores nacionais e internacionais passa pela compreensão dos benefícios da análise da Informação Geográfica Voluntária, menos dispendiosa e de mais fácil acesso, com grande enfoque nas áreas naturais. Todavia, existem ainda plataformas com dados geográficos abertos, que podem ser bastante úteis no que toca a algumas temáticas, como o iGEO em Portugal. Quando existe uma entidade gestora claramente definida, como é o caso das Áreas Protegidas, podem ainda ser criadas bases de dados que contenham a informação geográfica produzida pelos técnicos especialistas, produzindo-se, por exemplo, inventários sobre bacias hidrográficas, *habitats* de determinadas espécies ou pontos de interesse mais importantes, entre outros. Apesar de o método próprio de aquisição de informação ser mais dispendioso, não deixa de ser o que possui um maior grau de confiança por ser realizado por quem conhece a realidade territorial e a pode complementar *in loco*.

Entre os diferentes estudos existentes face a esta temática, destaco alguns autores que se distinguem pela relevância das conclusões obtidas para a temática em estudo e pela demonstração da importância da informação geográfica no planeamento das áreas naturais. Norman, Pickering e Castley (2019) analisaram o comportamento dos ciclistas, *trail runners* e pedestres nos trilhos das áreas protegidas australianas, recorrendo à *VGI*. O seu principal objetivo baseava-se na demonstração das utilidades desta informação na gestão das áreas naturais e na facilidade da sua manipulação. O conflito entre diferentes tipos de utilizadores, os danos ambientais, os lugares mais vulneráveis e os trilhos utilizados, para além dos lícitos, foram os elementos a identificar.

Os autores recolheram as rotas dos utilizadores da aplicação *MapMyFitness*, carregadas por dados GPS, e criaram metadados que permitissem uma informação mais discriminada, como a atividade praticada, a informação pessoal do utilizador, a data e o comprimento e forma da rota realizada. Estes dados foram sobrepostos aos parques nacionais e selecionados apenas os caminhos realizados nestas áreas, para análise. Não esquecendo que existem muito mais utilizadores para além daqueles que utilizam efetivamente a aplicação, foi possível chegar a várias conclusões sobre o tipo de rotas percorridas e as diferenças entre ciclistas, *trail runners* e caminhantes. Contudo, o mais

relevante foi demonstrado aquando da comparação com contadores colocados em alguns trilhos e os conhecimentos que os funcionários dos parques demonstraram ter, perante entrevistas aos mesmos. Foi verificada alguma compatibilidade, por exemplo na identificação dos trilhos preferidos, mas também foi possível adicionar conhecimento com os dados recolhidos, como o facto de os ciclistas percorrerem os trilhos mais longos e complexos. Relativamente aos *trail runners* concluiu-se que são os utilizadores com maior nível de homogeneidade de utilização dos trilhos durante os diferentes dias da semana e os segundos maiores utilizadores dos trilhos nos parques nacionais.

Neste sentido, Norman, Pickering e Castley (2019) defendem o recurso à *VGI*, mas sem deixar de parte outros elementos de recolha de informação, como os contadores. Pelos dados da plataforma tornou-se perceptível que os utilizadores publicam principalmente os trilhos mais exclusivos, deixando de parte os mais comuns. Na generalidade, os percursos concluídos com sucesso são aqueles que os indivíduos mais interesse têm em dar a conhecer à sua rede. Por outro lado, com estes dados não é clara a identificação das horas mais frequentes de utilização dos trilhos, uma vez que os mesmos não são obrigatoriamente publicados no momento das atividades. Em alguns casos os contadores podem apresentar resultados mais fiáveis, já que nem todas as regiões possuem o mesmo número de utilizadores destas aplicações.

Em Portugal, Santos, Mendes e Vasco (2016) haviam também utilizado a *VGI* (pela plataforma *GPSies*) para analisar os conflitos sociais e espaciais entre ciclistas e *trail runners* no Parque Florestal de Monsanto, em Lisboa (figura 6). Este estudo teve como principal objetivo demonstrar que um maior conhecimento implica uma resposta mais eficaz por parte das entidades competentes, o que pode ser adquirido através da informação geográfica. A sobreposição de diferentes atividades, que se realizam em ritmos e intensidades antagónicas, trazem problemas à segurança dos utilizadores das áreas naturais, mas também desafios à gestão dos territórios. Estratégias de planeamento

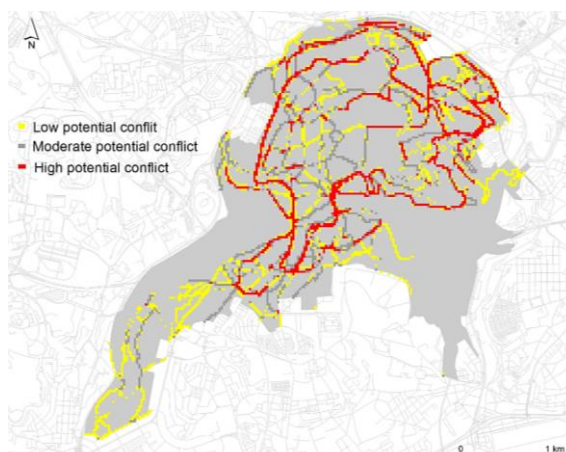


FIGURA 6 - POTENCIAL CONFLITO ENTRE CICLISTAS E TRAIL RUNNERS, NO PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO.  
FONTE: SANTOS, MENDES E VASCO (2016).

proativas e adaptadas às realidades territoriais podem atenuar conflitos e pressões sobre os recursos naturais. A *VGI* demonstrou-se, mais uma vez, como uma excelente ferramenta no planeamento e na monitorização das áreas naturais, sendo também vantajosa pelo facto de estar em constante atualização.

Noutro contexto dos SIG, Silva (2008) apostou na criação de mapas dinâmicos em ferramentas *WebGIS*, aplicados ao desenvolvimento do Turismo de Natureza, nos Açores. Este estudo partiu do pressuposto de que cada vez mais os viajantes utilizam a Internet para planear viagens. Assim, os principais objetivos foram facilitar a organização dos indivíduos, mas também criar uma plataforma útil ao ordenamento do território. De um modo geral, o autor aproveitou a forte capacidade visual dos SIG na interpretação da informação. Dentro do Turismo de Natureza, as atividades desportivas pesaram na construção dos seus mapas, de modo a que os visitantes obtivessem informações sobre os locais mais adaptados a si. A título de exemplo, sabe-se que o relevo pode ser um elemento crucial na escolha de um local para determinada atividade desportiva. Apesar de existir a Carta Militar à escala 1:25000, com informação detalhada sobre o relevo, nem todos os indivíduos conseguem interpretar, sendo que os mapas dinâmicos em ambiente SIG, as fotografias aéreas ou até os modelos 3D são muito mais propícios à compreensão de todos. Noutra perspetiva, ter conhecimento dos locais mais procurados para cada desporto de natureza é um conhecimento acrescentado à gestão destas áreas e é determinante para a aplicação de medidas.

Outros estudos mais específicos vão surgindo, como o de Zheng *et al.* (2019) que pretendia identificar os locais com maior sensibilidade visual e ecológica numa área natural, na China. Estes permitiriam averiguar a qualidade da experiência paisagística e recreacional dos visitantes, mas também os pontos mais procurados e os que necessitariam de melhorias por parte das entidades gestoras. Estas bacias visuais foram identificadas considerando três elementos-chave: relevo, distância aos miradouros e visibilidade provável ao longo dos trilhos. Este estudo demonstrou que os SIG permitem uma análise de elementos quantitativos em temáticas de carácter menos objetivo, integrando diferentes camadas de dados geográficos.

Em 2011, a ESRI e a *Society for Conservation GIS* criaram o *Conservation Map Book*, onde foram apresentados 24 projetos de temáticas relacionadas com a

conservação da natureza, com base em estudos com dados geográficos. A utilização de ferramentas SIG de análise espacial em ambiente ESRI foi comum aos projetos expostos. Dixon, Forrest e Ehl (2011) propuseram-se a elaborar cartografia de auxílio à gestão da Paisagem de Ruvuma, em Moçambique. A utilização de vários critérios no planeamento deste tipo de áreas é facilitada pelo manuseamento rápido em ferramentas SIG e pelo zonamento do território. Já Beech e Rieti (2011) desenvolveram uma metodologia para a construção de corredores verdes em modelos 3D, para o Parque Nacional do Limpopo, em Moçambique. Este permitiria a revisão das prioridades por parte das entidades gestoras e a elaboração de medidas para uma melhor conservação da fauna.

A título de conclusão, é perceptível a importância dos SIG no que diz respeito a guiar o planeamento de modo mais consciente e racional. A reformulação de prioridades e a identificação de cenários é facilitada com o incremento do conhecimento que os SIG trazem às entidades gestoras, acelerando as fases de planeamento e tornando-as mais eficientes. Estes podem e devem ser integrados na gestão das áreas naturais, aproveitando as suas potencialidades polivalentes. Outro aspeto importante é o facto de as barreiras de conservação destas áreas não serem fixas, nem apenas da competência de uma região ou até mesmo um país. O recurso aos SIG permite a inclusão da informação geográfica gerada por diferentes entidades, sendo assim possível obter conclusões mais integradas e rigorosas.

No que diz respeito ao recurso à *VGI*, é possível concluir que esta possui inúmeras potencialidades ao desenvolvimento dos SIG, pois adiciona informação geográfica mais detalhada e permanentemente atualizada. Apesar de ainda recente na sua utilização, revela-se capaz de acrescentar conhecimento às diferentes entidades, mas também à investigação científica. Não esquecendo que é difícil controlar quem e com que intenções adiciona este tipo de informação às aplicações existentes, responde a questões essenciais para o planeamento, nomeadamente quem, onde e como pratica atividades nas áreas naturais (Norman, Pickering, & Castley, 2019). Por outro lado, pode ser uma ferramenta de controlo sobre a pressão exercida em áreas mais sensíveis, que não deveriam ser tão ou nada percorridas pelo Homem. Todas estas mais-valias pressupõem que haja uma reciclagem nas competências dos funcionários e dos gestores das Áreas Protegidas, o que poderá trazer novos benefícios a estes locais.

## **Capítulo II: Abordagem metodológica**

Neste capítulo pretende-se apresentar e justificar o esquema metodológico seguido e os métodos utilizados, expondo algumas vantagens e constrangimentos decorrentes dos mesmos e exemplos aplicados por autores de referência. O conceito de metodologia pode ser bastante ambíguo, já que é frequentemente utilizado de modos distintos e confundido com outros termos, tentando-se por isso escrutinar este conceito para uma melhor apresentação das ideias seguidas.

Parte-se das ideias de Coutinho (2014), que adiciona ao termo “metodologia” o conceito de “paradigma”. Este corresponde a um “conjunto articulado de postulados, de valores conhecidos, de teorias comuns e de regras aceites pela comunidade científica num dado momento” (p. 9). A definição desta questão revelou-se importante numa fase inicial, pois permitiu determinar de forma mais clara o modelo de investigação e compreender quais poderiam ser os métodos e técnicas mais adequados.

O presente capítulo encontra-se dividido em quatro subcapítulos. O primeiro diz respeito ao modelo de investigação seguido ao longo da dissertação e o segundo apresenta o universo estatístico e a amostra escolhida para a análise estatística a realizar. Já o terceiro e o quarto apresentam, respetivamente, os métodos de recolha de dados, com especial destaque para o inquérito, e de tratamento dos mesmos.

### **II.1. Modelo de Investigação**

A definição do modelo de investigação a seguir foi um dos primeiros passos da presente dissertação. Este foi essencial para determinar não só o seu desenho, como os métodos e técnicas a utilizar na recolha da informação necessária e, numa fase posterior, no tratamento e discussão da mesma. Foram também analisadas as abordagens metodológicas de alguns autores de referência, de forma a poder encontrar a metodologia mais adequada.

Considerando os três paradigmas metodológicos que Coutinho (2014) apresenta - positivista, interpretativo e sociocrítico -, a elaboração da dissertação assenta em vários princípios do segundo, o interpretativo. Segundo este, as conclusões são obtidas pela interpretação do contexto que se pretende estudar e pela perceção dos sujeitos sobre o tema. Estamos assim perante um desenho de investigação que foi flexível e foi

sofrendo alterações com os dados recolhidos pelos diferentes métodos. A autora define-o como uma construção indutiva da teoria, na qual o investigador pode admitir várias abordagens metodológicas.

Recordando os objetivos apresentados, todos eles têm subjacentes as finalidades de compreender, interpretar e do ajuste aos dados recolhidos. Assim sendo, ao nível das metodologias de pesquisa, a presente dissertação identifica-se com uma de características exploratórias, já que ainda existem muitas lacunas na investigação da temática, carecendo da descoberta de novos dados e particularidades (Coutinho, 2014). A própria revisão bibliográfica assentou nestes princípios, pois a investigação científica só recentemente começou a valorizar as temáticas relacionadas com os desportos de natureza e, mais concretamente, com o *Trail Running*.

Esta última teve como base inicial alguns autores de referência, nacionais e internacionais e de diferentes áreas temáticas – desporto, turismo e gestão do território -, que facilitaram não só a realização do enquadramento teórico como cimentaram as decisões relativamente aos métodos de recolha e tratamento dos dados. Todavia, o já referido desconhecimento face ao *Trail Running* dificultou a tarefa de seleção, uma vez que a bibliografia é escassa e as abordagens metodológicas são pouco aprofundadas em matéria de caracterização da modalidade.

A nível nacional destacam-se Ricardo Melo (2003, 2009), Carlos Santiago (2016) e Julião *et al.* (2018). O primeiro investigou o perfil dos praticantes e das organizações promotoras dos desportos de natureza. Ainda que os seus trabalhos/artigos sejam realizados no âmbito do desporto, o autor aplicou inquéritos onde analisou aspetos importantes como a perceção dos impactos nos locais de prática, formas de deslocação, despesas efetuadas pelos praticantes nos locais de prática e tipificou-os por níveis de razões apontadas para a prática e de compromisso. Já Santiago (2016) realizou uma das primeiras abordagens ao *Trail Running* em Portugal, numa perspetiva de análise do potencial turístico, aquando da realização da sua dissertação de mestrado. Para além de ter dado os primeiros contributos, a nível nacional, na investigação da modalidade, aplicou um questionário onde analisa os fatores geográficos e organizacionais que os praticantes mais apreciam, tendo sido uma base comparativa favorável. No último ano, Julião *et al.* (2018) têm aprofundado a investigação científica sobre o *Trail Running*,

nomeadamente ao nível do perfil dos praticantes e da relação da modalidade com os espaços naturais.

A nível internacional, Jordi Urbaneja e Estela Farias (2015) analisaram o *Trail Running* em Espanha, abordando as suas origens, evolução e estado. Os autores listaram as corridas da modalidade realizadas em 2015, em Espanha, o que permitiu apurar vários factos e números semelhantes aos apurados para Portugal. Outro elemento importante para a compreensão da modalidade foi a *Trail Running Magazine* que publica diversos artigos sobre as vertentes desportivas, sociais e culturais.

Ainda no que diz respeito ao modelo seguido, apesar de não se poder admitir um desenho da investigação completamente baseado num caso de estudo, a realidade é que se estudou de forma mais aprofundada dois espaços naturais específicos, os Parques Naturais de Sintra-Cascais (PNSC) e da Serra da Estrela (PNSE). A escolha destas duas Áreas Protegidas deveu-se pelas suas distintas características ao nível de enquadramento no contexto urbano nacional. A primeira corresponde a um Parque Natural situado na Área Metropolitana de Lisboa (AML) e a segunda a uma área mais remota no interior do país, esperando-se assim distintos níveis de visitaçã<sup>3</sup>. Todavia, apenas os dados mais específicos destas Áreas Protegidas foram analisados individualmente, daí a não identificação com um modelo de estudo de caso. Os restantes dados genéricos que permitiram caracterizar a modalidade e o perfil do *trail runner* foram analisados de forma global, incrementando o universo da amostra.

## **II.2. O Universo Estatístico e Amostra**

Um universo estatístico ou uma população correspondem, de uma maneira geral, ao conjunto de todos os elementos sobre o qual pode incidir uma análise estatística, uma vez que possuem uma ou mais características de interesse para o estudo a realizar. Por sua vez, a amostra é um subconjunto dessa população e corresponde aos indivíduos selecionados, de forma aleatória ou direcionada, que irão reproduzir a realidade em estudo. Sucintamente, esta amostra deve ser a mais representativa possível da população, para garantir a qualidade dos resultados (Barroso, Sampaio, & Ramos, 2003).

---

<sup>3</sup> Entende-se como “nível de visitaçã” o número médio de visitantes por dia.

O universo estatístico em análise identifica-se a uma população real e é finito. Este corresponde a todos os praticantes de *Trail Running* em Portugal Continental, com idade mínima de 16 anos, e que tenham participado pelo menos numa prova da modalidade, entre 2018 e 2019. A delimitação de uma idade mínima diz respeito aos procedimentos regulamentares das provas realizadas no território nacional. Apesar de existirem diferentes tipos de atores relacionados com a modalidade, a escolha dos praticantes enquanto universo estatístico deveu-se por serem estes os principais promotores do *Trail Running*, tanto em Portugal como no resto do Mundo. Só compreendendo quem, onde e com que motivações o pratica foi possível atingir os objetivos propostos e analisar o *Trail Running* pela sua verdadeira base.

Como não seria possível analisar todo o universo estatístico foi determinada uma amostra. Esta foi selecionada aleatoriamente, sendo apenas direcionadas as provas em que os elementos de recolha de dados foram realizados. Para fazer parte da amostra os participantes apenas teriam de aceitar responder a um inquérito *online*. Segundo o presidente da ATRP, Rui Pinho, em 2017 estimava-se que a comunidade do *Trail Running* envolvesse cerca de 200.000 indivíduos em Portugal (Carneiro, 2017). Considerando este número como a dimensão total do universo estatístico e garantindo um intervalo de confiança de 95% e uma margem de erro de 5%, a amostra para ser representativa deveria corresponder, no mínimo, a 384 indivíduos (SurveyMonkey, s.d.).

### **II.3. Recolha de dados**

Considerando as metodologias de recolha de dados, foram seguidas perspetivas mistas, ou seja, qualitativas e quantitativas. O método qualitativo pretende a compreensão e a interpretação das palavras, ao invés da quantificação de elementos (Bryman, 2012). Foi utilizado, essencialmente, na contextualização teórica da problemática e na análise documental. O método quantitativo foi utilizado para a caracterização do *Trail Running* e na respetiva análise espacial, através dos SIG. Neste caso, a abordagem metodológica assumiu características dedutivas e esteve bastante orientada para os resultados (Bhattacharjee, 2012). Esta escolha foi tomada pela necessidade de adaptação ao caráter do estudo, uma vez que seria essencial compreender e analisar a informação existente sobre a temática de forma crítica, mas

também quantificar elementos caracterizadores do *Trail Running* através de dados o mais objetivos possível.

No que diz respeito aos métodos qualitativos, foi realizada uma revisão da literatura existente, através da pesquisa bibliográfica e a leitura das obras dos autores de referência, que permitiram a concretização do enquadramento teórico e o aumento do *corpus* de conhecimento. A análise da legislação nacional referente ao tema foi igualmente um passo importante, considerando não só a atual como a revogada, para compreender o papel dos desportos de natureza e das Áreas Protegidas no contexto nacional. Para analisar o *Trail Running* foi fundamental ter conhecimento sobre o mundo dos desportos de natureza e a importância que lhes é dada na gestão dos territórios, sendo inevitável a escolha desta técnica. Por outro lado, procurou-se ter algumas conversas informais com praticantes de *Trail Running*, independentemente do seu grau de compromisso, não só para entender o interesse do presente estudo para os mesmos, mas também para um maior reconhecimento do que a modalidade representa para eles.

Relativamente aos métodos quantitativos, foram realizados inquéritos *online* e recorreu-se a ferramentas de análise espacial em *software* SIG. Os inquéritos foram efetuados aos participantes de diversos eventos através da ferramenta *online KoBoToolbox*. Em 2018 foram realizados três inquéritos nas seguintes provas: Território CC de Proença-a-Nova, de 10 de março; Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela, de 8 a 10 de junho; e STE Montepio Sintra Trail X'Treme, de 8 de julho. Neste ano seria também suposto realizar-se um inquérito na prova Estrela Grande Trail, de 18 a 20 de maio, contudo não foi possível obter a colaboração da entidade organizadora para o seu lançamento. Em 2019, foram igualmente realizados três inquéritos nas seguintes provas: Trilho dos Dinossauros, de 24 de fevereiro; Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela, de 14 a 16 de junho; e STE Montepio Sintra Trail X'Treme, de 7 de julho.

Assim sendo, verifica-se que foi dado especial destaque às provas realizadas no PNSC e no PNSE (ainda que não de forma exclusiva), com pelo menos dois momentos de recolha de dados em anos distintos, para avaliar potenciais alterações. Tal como todas as técnicas, apresenta os seus benefícios e limitações. Por um lado, os inquéritos *online* são de fácil e pouco dispendiosa divulgação, mas também de simples e intuitiva elaboração e estruturação. O alcance é, portanto, maior, pois se fossem realizados

presencialmente seria bastante mais difícil adquirir um número elevado de respostas. Como a confidencialidade fica garantida, os inquiridos podem responder abertamente e sem receio de julgamentos por parte do inquiridor. O *KoBoToolbox* tem ainda a vantagem de permitir a resposta sem acesso à Internet (apenas necessária para abrir o *link* do questionário) e de gerar gráficos e tabelas de análise rápida aos dados adquiridos. Todavia, este tipo de inquéritos faz com que haja um menor controlo da taxa de resposta, pois estamos apenas dependentes da vontade dos indivíduos em colaborar. O facto de não ser presencial pode ainda originar diferentes interpretações das questões (o inquiridor não pode explicitar a sua ideia) e há uma menor personalização da circunstância, não se criando uma relação inquiridor-inquirido.

A escolha desta técnica, de um modo geral, deveu-se à possibilidade que oferece de recolher a informação diretamente dos *trail runners* e sobre diferentes temáticas num só momento, demonstrando-se assim como a técnica mais adequada para este estudo. Como referido anteriormente, todos os atores da modalidade têm o seu papel, mas sem dúvida que são os praticantes os principais impulsionadores da mesma. Ao mesmo tempo, faz com que estes se sintam ouvidos e envolvidos, o que pode abrir novas portas à investigação científica com a sua colaboração. Contudo, a sua concretização exige alguns cuidados, nomeadamente no que diz respeito à escolha da amostra, à elaboração das questões e/ou à sua estruturação lógica.

Outro momento relevante de recolha de dados foi a criação de uma listagem de todos os eventos e respetivas corridas de *Trail Running* que ocorreram em Portugal, em 2018 (anexo A). Esta listagem foi realizada em *Microsoft Excel* e deveria conter diversos elementos, como o nome do evento, as distâncias das várias corridas, a data, os D+<sup>4</sup>, as coordenadas geográficas XY da prova, a entidade organizadora e a responsável pela cronometragem dos *timings*, o número de inscritos, participantes e finalistas, o máximo de atletas permitidos, o número de homens e de mulheres, os preços mínimo e máximo<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> O D+ de uma prova corresponde ao desnível positivo, ou seja, o ganho de elevação durante o percurso, em metros. Este é um fator importante de seleção de provas para muitos dos participantes, pois demonstra o grau de dificuldade da mesma.

<sup>5</sup> A necessidade de criar uma distinção entre preço mínimo e máximo corresponde ao facto de, na grande maioria dos casos, o preço de cada corrida variar consoante o período de inscrição. As entidades organizadoras assumem esta estratégia para motivar os participantes a inscreverem-se o mais antecipadamente possível, o que lhes facilitará a organização geral do evento.

e se no evento ocorreu algum acontecimento organizado paralelamente às corridas. Para tal foi necessário realizar uma pesquisa *online* exaustiva, percorrendo diversos sítios de empresas organizadoras (*e.g.* Prozis) e de pessoas coletivas ou individuais que se dedicam a dar informações aos corredores (*e.g.* Correr por Prazer), de modo a garantir o maior número de fontes possíveis. Todavia, não foi possível recolher todos os dados pretendidos para todos os eventos, pois a disponibilização das informações não é igual para todas as entidades organizadoras, tendo sido coletados apenas os acessíveis. Este foi um processo bastante moroso e complexo, pois as provas estão dispersas por todo o país e nem todas têm informação *online* disponível. Compreende-se que haja a possibilidade de algumas provas de menor dimensão não serem consideradas, no entanto a pesquisa foi realizada de modo a diminuir ao máximo esta lacuna.

### **II.3.1. O inquérito**

A realização do inquérito pressupôs uma definição prévia dos resultados esperados, de modo a que as questões pudessem ser as mais dirigidas e concretas possíveis. Contudo, foi igualmente considerada a hipótese de utilizar este modelo de inquérito para estudos futuros noutras vertentes da temática, tendo sido, por esse motivo, incorporadas mais questões para além das de maior interesse para a presente dissertação. Por outro lado, foi discutido com conhecedores da modalidade para que os conceitos utilizados fossem os mais adequados e se considerasse o máximo de respostas possíveis. Antes da aplicação dos questionários foi realizado um pré-teste a cerca de cinco praticantes da modalidade e efetuadas as melhorias necessárias.

Foram realizados dois modelos de inquéritos, sendo que ambos têm três blocos de questões iguais, mas adaptadas à prova em que são efetuados. Foi criado um bloco inicial com perguntas específicas para cada um dos inquéritos, de modo a analisar se os praticantes já haviam respondido a versões anteriores. Por outro lado, os questionários direcionados para as provas no PNSE e no PNSC possuem mais oito questões extra relativas à Área Protegida que ocupam. No anexo B pode-se analisar um dos exemplos de inquérito.

O primeiro grande grupo de questões, o Bloco A, pretendia conhecer o indivíduo enquanto praticante da modalidade. Ao todo este bloco era composto por 48 questões,

todas elas de resposta curta e rápida. Este foi o conjunto principal do inquérito, pois permitiu a caracterização do perfil do *trail runner* e a compreensão do impacto da modalidade na sua vida, mas também no território. Foram realizadas questões relativamente ao envolvimento dos inquiridos na modalidade, às suas motivações, às suas práticas desportivas atuais e anteriores, ao número de provas realizadas e às características dos seus treinos.

O Bloco B foi o mais direcionado para a prova na qual o inquérito foi realizado, pretendendo-se recolher algumas informações adicionais à caracterização do *trail runner*. Por outro lado, ofereceu a possibilidade de retirar mais conclusões úteis em estudos futuros, já que abrange diferentes temáticas, como a qualidade geral das provas ou os benefícios da modalidade para o desenvolvimento local dos centros urbanos mais próximos. Este bloco era composto por um total de 41 perguntas. De um modo geral, estas permitiram adquirir dados sobre a inscrição dos participantes, a sua avaliação da prova, a logística necessária para a participação na mesma e a regularidade de participação em provas. Foi também neste bloco que, nos inquéritos realizados em provas no PNSE e no PNSC, foram acrescentadas 8 questões sobre a relação dos inquiridos com a respetiva Área Protegida.

Por último, no Bloco C foram questionados alguns dados pessoais genéricos, como o género, a idade, as habilitações académicas ou a localidade de residência. Apesar de se garantir a confidencialidade do inquérito, estes dados foram bastante importantes para complementar os anteriores e distinguir o contexto social dos indivíduos. Foram também fundamentais na criação de novos dados geográficos. No final do inquérito, os inquiridos foram motivados a deixar alguma nota que considerassem relevante e a deixar o seu endereço eletrónico caso queiram vir a participar noutro tipo de recolha de dados. Ao todo, este bloco é composto por 10 questões.

No que diz respeito ao tipo de questões realizadas, a maioria era de carácter fechado, seguindo-se aquelas em escala de *Likert*<sup>6</sup> e as de resposta aberta. Dentro das

---

<sup>6</sup> *Likert* é o nome técnico dado a este tipo de questões de escala por ter sido criada em 1932, por Rensis Likert (Coutinho, 2014). De um modo geral mede o grau de conformidade do inquirido com a questão/afirmação que lhe foi colocada.

questões de resposta fechada, 20 eram de características dicotómicas (Sim/Não), 7 de resposta única e 10 de múltipla escolha. A opção por este tipo de questões surgiu da necessidade de recolher dados quantificáveis e de garantir que os inquiridos não se desviassem do foco do inquérito. Já as questões em escala de *Likert* foram extremamente importantes para a apreensão das principais motivações dos *trail runners* e da classificação geral das provas, sendo um dos elementos-chave de análise. A utilização de perguntas de resposta aberta foi minimizada o máximo possível, já que estas são bastante difíceis de analisar estatisticamente e podem promover respostas sem interesse para a temática em estudo. São, por esse motivo, o tipo de questões que mais custo temporal adiciona à fase de tratamento dos dados. A sua utilização ocorreu apenas em situações em que não era possível apresentar uma pergunta de resposta fechada, pois a informação não seria tão concreta. Em algumas situações sentiu-se a necessidade de criar questões de resposta semifechada, para disponibilizar uma alternativa de resposta aberta. Assim, ficaria garantido que todas as opções seriam consideradas.

Outro elemento de especial relevância no inquérito foi a construção de um processo de lógica de resposta às questões. Dentro do grupo total de perguntas, 33 delas apenas foram colocadas se o inquiridor respondesse de uma forma lógica à questão anterior, o que alterou o formato do inquérito caso a caso. Por outro lado, não foi colocado nenhum grau de obrigatoriedade em nenhuma das questões, uma vez que o inquérito era extenso e não se pretendia que os inquiridos perdessem eventualmente o interesse a meio da sua realização. Ainda que este facto pudesse significar a perda de alguma informação, por exemplo se o inquirido não reparasse que deixou uma questão por responder, esta decisão foi tomada por se considerar que traria mais-valias para o despertar do interesse.

#### **II.4. Tratamento dos dados**

Após a conclusão da listagem oficial das provas de 2018, foi necessário analisar os dados recolhidos, não só estatística como espacialmente. As diversas provas foram agrupadas por evento e georreferenciadas, dando origem a *shapefiles* do tipo ponto que contivessem a informação das provas integrante do circuito da ATRP e as restantes, separadamente. A opção de as agrupar por evento e por tipo deveu-se pela maior

facilidade de interpretação visual e de análise de eventuais distribuições distintas consoante a integração, ou não, nos circuitos da ATRP. A partir daqui foram analisadas estatísticas através das tabelas de atributos, e realizados diversos mapas que representassem a distribuição geográfica das provas e respetivos participantes sobre o território de Portugal Continental e as áreas naturais classificadas (AP, SIC, ZPE e sítios RAMSAR), em *ArcGIS 10.6.1*.

Para a análise dos resultados dos inquéritos, recorreu-se essencialmente a análises estatísticas descritivas, com algumas bases de estatística inferencial. Os dados obtidos pelos inquéritos *online*, após a sua aplicação na plataforma *Kobotoolbox*, foram exportados para *Microsoft Excel*, onde foi realizado o seu tratamento. As múltiplas questões abrangiam diferentes variáveis dos tipos quantitativo e qualitativo, o que originou um tratamento distinto por questão. As questões de resposta aberta foram analisadas individualmente, de modo a verificar o conteúdo das mesmas.

Para as variáveis de tipo quantitativo, medidas essencialmente em escalas métricas, foi analisada a sua distribuição de frequências absolutas e calculadas as medidas de tendência central (média aritmética, moda e mediana). As variáveis qualitativas, medidas em escalas nominais, foram analisadas através da distribuição de frequências absolutas e percentuais. Para além da descrição dos resultados, optou-se pela realização de gráficos (barras, circulares e de radar), de modo a facilitar a interpretação dos dados.

Foram ainda analisadas relações entre algumas variáveis, tal como o número de indivíduos que não praticam habitualmente *Trail Running* e praticam outras atividades desportivas, ou os que o praticam há mais de 5 anos e são sócios da ATRP e da ITRA, ou ainda os praticantes que registam os seus percursos por *GPS* e a frequência dos seus treinos semanais, entre outros aspetos. Estas situações ocorreram quando houve a necessidade de compreender mais criteriosamente alguns resultados obtidos ou mesmo de aprofundar o conhecimento sobre os dados. O elevado número de respondentes não permitia que estas análises fossem realizadas individualmente. Deste modo, recorreu-se à construção de macros em *Microsoft Excel*, que através de código na linguagem de programação *Visual Basic* permitiu que fosse possível comparar dois ou mais critérios

de um determinado participante, repetindo essa comparação automaticamente para os restantes.

O recurso aos SIG foi o principal foco da dissertação, pelo mapeamento dos eventos de *Trail Running* em Portugal, anteriormente referidos, e pela análise espacial dos vários dados recolhidos. O *software* utilizado foi o *ArcGIS* 10.6.1, sendo possível realizar a análise espacial a partir de dados geográficos vetoriais. Pontualmente, recorreu-se à utilização do *software open source Quantum GIS* 3.4.11 LTR, nomeadamente para a gestão das tabelas de atributos. Maioritariamente, foi produzida nova informação com a criação de *shapefiles* (e.g. georreferenciação de provas e de pontos de origem dos participantes), mas também se utilizaram fontes de dados abertos (e.g. CAOP, BGRI). No anexo C é apresentada uma tabela que contém a informação sobre as *shapefiles* utilizadas. Recorreu-se a diversas ferramentas de análise espacial (e.g. *Merge, Buffer, Dissolve*) e foram desenvolvidos os *layouts* que melhor representassem a informação que se pretendia transmitir. O principal objetivo passou por demonstrar como é possível criar diversos tipos de informação em SIG através de uma recolha de dados facilmente acessíveis.

## **Capítulo III: O fenómeno do *Trail Running* em Portugal**

O *Trail Running* tem vindo a assumir um papel preponderante no âmbito dos desportos de natureza, em Portugal (Julião, Valente & Nogueira Mendes, 2018). Não só o número de amantes da modalidade tem vindo a aumentar, como os eventos onde os *trail runners* se podem pôr à prova. Deste modo, sentiu-se a necessidade de enquadrar a modalidade não só no contexto nacional, como no próprio território. Será perceptível a pressão efetiva que a vertente competitiva do *Trail Running* exerce no território, com especial destaque para os territórios classificados.

O presente capítulo subdivide-se em dois subcapítulos. No primeiro, intitulado *As particularidades do Trail Running*, são analisadas as características da modalidade, nas suas vertentes desportiva e competitiva, com destaque para as definidas pela ATRP. Noutra perspetiva, serão referidas algumas das boas práticas ambientais associadas a esta prática. Como em todas as modalidades, existem sempre ambiguidades face ao comportamento dos indivíduos. No entanto, pretende-se salientar aquelas que são as atitudes mais valorizadas.

O segundo subcapítulo, designado *Eventos e provas em território nacional*, demonstra o impacto que a modalidade assumiu em Portugal em 2018, nomeadamente em número. É ainda realizada a análise da distribuição dos eventos no território continental, tendo por base a listagem elaborada para todos os acontecimentos da modalidade em 2018 (anexo A). Para além desta, irá analisar-se sobreposição do *Trail Running* com as AP, SIC, ZPE e sítios RAMSAR, quantificando não só os eventos, como os atletas que participaram nos mesmos. Representa um dos pontos mais importantes da presente dissertação.

### **III.1. As particularidades do *Trail Running***

Tal como qualquer outra modalidade desportiva, o *Trail Running* possui características e regulamentações próprias que o distinguem das demais. Como já foi verificado, o seu conceito foi sendo adaptado à sua evolução crescente, o que faz com que, em algumas situações, as características das provas se adaptem também aos interesses das entidades organizadoras. No entanto, em Portugal, tem-se assistido progressivamente a uma uniformização dos eventos, que seguem as normas e recomendações da ATRP.

Atualmente esta funciona quase na totalidade como outra qualquer federação desportiva, ainda que não assuma essa designação no seu nome nem nos estatutos jurídicos. Ao inscreverem-se como sócios, os praticantes e/ou clubes ficam aptos a participar nos Circuitos Nacionais de *Trail* e têm acesso a um seguro desportivo, através de um pagamento de custo reduzido. Tal como nas outras federações, existe um período de transferência de atletas para os diferentes clubes, assinalado no início de cada época desportiva, também esta definida pela ATRP época após época. Outra característica particular é a preparação de uma Seleção Nacional de *Trail Running* para participar nos Campeonatos do Mundo, onde os 4 atletas selecionados (dois de cada género) realizam estágios de preparação com um selecionador nacional designado pela ATRP, também esta uma função habitual das federações.

Assim sendo, as características da modalidade têm vindo a assumir aquelas definidas pela ATRP, sendo essas as que serão apresentadas maioritariamente, até porque a Associação disponibiliza um regulamento-tipo para as entidades organizadoras. Apesar de o objetivo de correr o maior número de quilómetros no menor tempo possível ser comum a todos os praticantes de *Trail Running*, existem muitas outras especificidades dentro de uma modalidade tão abrangente. Há, portanto, diferentes tipos de trilhos e provas, distinguidos pelo seu formato e componente técnica, tal como por diferentes distâncias ou até mesmo graus de dificuldade. Existem também diferentes sistemas de classificações e, como na totalidade das práticas desportivas, distintos tipos de praticantes. De uma maneira geral, cada corrida é uma corrida individualizada, cujas características dificilmente se repetirão noutra. Esta é, sem dúvida, uma das especificidades mais desafiantes do *Trail Running*.

De um modo geral, os trilhos são muito mais do que percursos delimitados ou simples veredas. São corredores, muito comuns nas áreas naturais, criados para a promoção de vários valores, como a conservação dos ecossistemas, a qualidade paisagística e a recreação, mas também para a delimitação da pegada humana (Ng, Leung, Cheung, & Fang, 2018). Numa rápida pesquisa na Internet sobre “trilhos em Portugal”, vários são os títulos que surgem como “os melhores trilhos em Portugal” ou “trilhos imperdíveis para percorrer de Norte a Sul”. Assim, compreendemos que há também uma forte conotação turística a este termo. Contudo, se analisarmos o termo

*Trail Running* em português, compreendemos que corresponde a uma “corrida de trilhos”. Assim sendo, estes assumem um papel bastante importante para a modalidade, até porque a ATRP determina que as corridas sejam realizadas em percursos devidamente balizados e marcados, preferencialmente os trilhos já existentes. Numa prova podem ser percorridos um ou mais trilhos, que no seu conjunto vão determinar as características gerais da mesma.

Ao longo da presente dissertação será feita essencialmente uma distinção relativa ao modo de organização dos eventos. As corridas integrantes dos Circuitos Nacionais de *Trail* serão designadas como provas oficiais, uma vez que fazem parte do calendário nacional oficial. Já as restantes corridas serão designadas como outros eventos ou restantes. Outra dicotomia importante a referir ocorre entre evento e prova/corrída/trail. Os eventos de *Trail Running* correspondem ao conjunto de provas que ocorrem num ou mais dias, pela mesma organização e no mesmo local. Uma prova/corrída/trail corresponde a um momento competitivo individualizado, com uma distância definida e uma classificação subjacente, integrante de um evento.

No que diz respeito à distinção dos *trails* por distância, existem diferentes categorias. Estas encontram-se identificadas na figura 7 e assumem distinções baseadas em algumas medidas padrão, como da meia-maratona (21,0975 km) ou da maratona (42,195 km).



FIGURA 7 - DISTÂNCIAS POR TIPO DE TRAIL.  
FONTE: ATRP (s.d.).

Analisando o total de provas listadas em 2018, 53% foram de TC e 37% de TL, ficando 10% para os restantes formatos com distâncias superiores à marca da maratona. Os TUL foram apenas 9 ao longo desse ano, registando o menor número de provas por

categoria. Este facto pode revelar que os *trails* de menores distâncias são os preferidos entre os praticantes e as entidades organizadoras, possivelmente por serem os menos exigentes em termos de treino, mas também os mais fáceis de organizar.

Ainda ao nível das distinções de *trails*, a ATRP cria uma categorização das provas por grau de dificuldade, assumindo dois critérios fundamentais: a distância e o desnível positivo acumulado (D+ acum). Esta é quase sempre meramente informativa e não apresenta nenhum carácter de obrigatoriedade, cabendo à entidade organizadora a sua divulgação ou não. Com os dois critérios fundamentais é calculado um rácio pela seguinte fórmula:

$$\text{Rácio} = \frac{D+\text{acum}}{\text{Distância}} \times 100$$

Seguidamente, os resultados obtidos por esta fórmula vão categorizar as provas perante uma escala de valores, apresentada na tabela 2.

TABELA 2- CATEGORIZAÇÃO DE PROVAS POR GRAU DE DIFICULDADE. FONTE: ATRP (S.D.).

<b>Categorização</b>	<b>Valor do Rácio</b>
<b>Grau 1</b>	< 3
<b>Grau 2</b>	> 3 e < 5
<b>Grau 3</b>	> 5 e < 7
<b>Grau 4</b>	> 7

De uma maneira geral, podemos concluir que quanto maior o desnível, mais elevado será o grau de dificuldade da prova. Por outro lado, quanto maior a distância maior a tendência para um grau de dificuldade mais baixo. Das provas listadas em 2018, apenas nas provas oficiais é visível a preocupação em defini-lo. Contudo, essa definição não acontece em todas as situações, tal como nas restantes provas em que apenas cerca de 10% oferecem esta informação.

Ainda nesta temática, Santiago (2016) expõe a distinção das provas com base na componente técnica ou no formato, apesar de estas não serem apresentadas pela ATRP. Relativamente às componentes técnicas, a existência de obstáculos e a necessidade de alteração do passo de corrida, como por exemplo para fazer escalada, são as que fazem variar os diferentes níveis de tecnicidade. Estes alternam desde os não técnicos, aos moderadamente técnicos, aos técnicos e, por fim, aos extremamente técnicos, numa

escala ascendente. No que diz respeito aos formatos, podem distinguir-se em quatro tipos: lineares, circulares, ida-e-volta e corrida por etapas (Santiago, 2016). As primeiras corridas começam e acabam em pontos distintos e as segundas começam e acabam no mesmo ponto. Já as de ida-e-volta começam num ponto, vão até outro e terminam no local inicial e as corridas por etapas ocorrem especialmente nas de grandes dimensões (UTXL), que duram vários dias, havendo a necessidade de fazer paragens entre momentos da prova.

Relativamente à organização dos eventos, a ATRP determina algumas normas sobre as suas várias componentes. Um dos critérios principais de inscrição em corridas é o escalão etário a que o indivíduo pertence, uma vez que as classificações normalmente são atribuídas ao nível geral e por escalão, sempre consoante cada género. Esta inscrição pode ser individual ou em equipa. A ATRP delimita como escalões etários de *Trail Running* os apresentados na tabela 3, considerando a idade que o praticante terá a 31 de outubro da época desportiva vigente:

TABELA 3 - ESCALÕES ETÁRIOS OFICIAIS. FONTE: ATRP (s.d.).

<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
M Juvenil (16 e 17 anos)	F Juvenil (16 e 17 anos)
M Júnior (18 e 19 anos)	F Júnior (18 e 19 anos)
M Sub-23 (20 a 22 anos)	F Sub-23 (20 a 22 anos)
M Sénior (23 a 39 anos)	F Sénior (23 a 39 anos)
M 40 (40 a 44 anos)	F 40 (40 a 44 anos)
M 45 (45 a 49 anos)	F 45 (45 a 49 anos)
M 50 (50 a 54 anos)	F 50 (50 a 54 anos)
M 55 (55 a 59 anos)	F 55 (55 a 59 anos)
M 60 (mais de 60 anos)	F 60 (mais de 60 anos)

Para além destas classificações etárias, poucas são as restrições definidas nesta matéria, cabendo às entidades organizadoras criar as suas próprias regras em função dos seus interesses e das especificidades dos *trails* que compõem os seus eventos. Os escalões etários mais baixos, de Juvenis e Juniores, têm uma limitação de distância de provas que podem percorrer para o seu Circuito, de 15 e 25 km, respetivamente. Apesar de não ser frequente uma limitação de idade máxima para participar num *trail*, em todos os casos as entidades organizadoras advertem para as condições físicas necessárias para

percorrer aquela corrida em específico. Noutra perspetiva, habitualmente as seguradoras, tanto da ATRP como dos diversos eventos, impõe uma idade limite de 70 a 75 anos para os segurados, o que acaba por torná-la na principal limitação etária existente, ainda que não forçosa.

Outro fator que pode ser bastante distinto entre provas é o preço da inscrição, sendo, muito provavelmente, o elemento caracterizador com maior grau de variabilidade. Nesta temática a ATRP não impõe qualquer tipo de norma ou recomendação. Na generalidade as organizações criam diferentes prazos de pagamento para os atletas, cujo valor vai aumentando quanto mais próxima for a data da corrida. Em 2018 os preços variaram entre as versões sem custos, sempre associadas a organizações por determinadas causas específicas, em pouco mais de uma dezena de eventos, e 980€ (valor máximo), para uma prova de 8 etapas (Foz Côa Douro *Trail Adventure* 2018). Apesar de não ter sido possível registar os preços para todos os eventos, uma vez que algumas entidades organizadoras deixam de disponibilizar os regulamentos das provas após as mesmas, estes dados foram registados para mais de metade das provas anuais. Foram calculadas as médias de preços máximos admissíveis, tanto para provas oficiais como nas restantes, correspondendo a 41€ e 22€, respetivamente. No que diz respeito ao preço por quilómetro no mesmo ano, nas provas oficiais foi de 0,93€/km e nas restantes de 0,83€/km.

Relativamente às competições, em Portugal existem diferentes tipos de Campeonatos de *Trail Running*. Se por um lado existem os vários Circuitos por categoria – *Trail, Trail Ultra e Trail Ultra Endurance* -, por outro é realizada a Taça de Portugal, exclusiva para atletas portugueses. Esta subdivide-se em cinco Taças de Portugal ZONA para apurar os dez melhores atletas masculinos e femininos de cada região do país, que disputarão, posteriormente, a final. Os escalões de Juvenis e Juniores competem num campeonato isolado, o Circuito Nacional Jovem. Ao nível universitário, a Federação Académica do Desporto Universitário organiza também um campeonato próprio para os estudantes do ensino superior. A nível internacional, em 2018, Portugal venceu a candidatura à organização do Campeonato Mundial de *Trail* de 2019, realizado de 6 a 9 de junho, em Miranda do Corvo, marco atual para a modalidade no território nacional.

Tendo em consideração os diferentes sistemas de classificação definidos, o mais comum é o sistema de cronometragem, no qual o participante que percorrer a distância definida em menor tempo vence a prova. No entanto, este é apenas o mais frequente nas provas individualizadas e vem acompanhado por limites máximos de tempo para terminar as corridas e/ou para passar por postos de controlo. Para o desenrolar da época desportiva, a ATRP criou um sistema de classificação geral em todos os Circuitos Nacionais, organizado por pontos. Consoante a classificação, cada atleta angaria um determinado número de pontos. Cada prova tem ainda uma série atribuída que confere mais ou menos pontos, caso seja série 150 ou série 100, respetivamente. Ou seja, não só importa vencer o maior número de provas, mas também aquelas da série mais elevada para pontuar mais. Em cada prova oficial é também atribuído um Prémio de Competitividade ao top 20, que soma assim mais pontos. No final da época, vence o atleta que acumule um maior número de pontos.

Uma particularidade destas classificações consiste no facto dos pontos serem apenas somados pelas melhores classificações de um determinado número de provas, que varia consoante o Circuito. Por exemplo, no Circuito Nacional *Trail Ultra Endurance* a pontuação é obtida pela soma das duas melhores classificações em provas. No Circuito Nacional de *Trail*, onde se englobam as provas de TC e TL, é ainda necessário pontuar em pelo menos três zonas diferentes do país. Isto implica que os praticantes não se concentrem apenas nas suas regiões, surgindo como uma “obrigatoriedade” de deslocação, que pode trazer inúmeras mais-valias.

Já a nível internacional, a ITRA alterou o seu Índice de Performance<sup>7</sup>, em maio de 2019, que influencia as tabelas de *ranking* a nível mundial. Inicialmente este índice era calculado pela média ponderada dos cinco melhores resultados do atleta. Com a alteração passa a ser dada importância à data dos resultados, que contam apenas durante 12 meses, utilizando o seguinte critério: *“using a negative coefficient that decreases every six months, the result still counts but its weighting in the calculation is reduced. Thus, the index of performance will decrease if the runner runs no further races. On the other hand, the index of performance will continue to improve if the runner*

---

<sup>7</sup> O designado “*performance index*” corresponde a uma medida de avaliação da velocidade dos *trail runners*, sendo a sua principal utilidade poder comparar os atletas de todo o Mundo (ITRA, s.d.).

*achieves better results - as was already the case*” (itra.run, consultado a 22 de julho). Este coeficiente de diminuição é superior quanto menor for a distância das corridas, pois pressupõe-se que um corredor de TUXL terá uma maior distância temporal entre as mesmas. De uma maneira geral, este índice passa a estar mais atualizado e a ser mais dinâmico.

Por último, destaco a existência de Centros de *Trail* em Portugal, desde 2015, por representarem a aposta no desenvolvimento da modalidade no território nacional, mas também o aumento da procura. Em Miranda do Corvo, localiza-se o Centro de Estágios de *Trail Running* e BTT de Vila Nova; em Coimbra, o Centro de *Trail Running* de Penacova; e, no Porto, o Centro de *Trail Running* de Valongo. Estes são locais adaptados aos treinos dos atletas, por corresponderem às características por eles procuradas, como declive, tipo de trilhos ou, até mesmo, a qualidade paisagística. Neles existem ainda estruturas de apoio aos atletas, como balneários. São também locais de excelência para a realização de seminários, *workshops* ou estágios.

Concluindo, é possível compreender as inúmeras características que distinguem o *Trail Running* de outros desportos de natureza e lhe conferem o grau de modalidade desportiva. O caráter federativo que a ATRP tem vindo a desenvolver permite uma organização coerente da modalidade e estimula uma promoção ativa. Estas características fazem com que o grau de compromisso dos atletas vá aumentando à medida que se envolvem na prática do *Trail Running*. O novo Índice de Performance da ITRA vem também contribuir para uma maior regularidade na participação em provas, tanto na generalidade das distâncias como naquelas de maiores dimensões, já que permitem uma maior acumulação de pontos. Já a “obrigatoriedade” de deslocações para pontuar em diferentes zonas acentua o dinamismo da modalidade, pois fomenta a competição entre atletas de diferentes regiões do país. Por outro lado, faz com que se conheçam novos trilhos e paisagens, mas também as regiões envolventes aos locais dos eventos, proporcionando o desenvolvimento local. O *Trail Running* é hoje uma atividade desportiva definitivamente consolidada em Portugal.

### **III.1.1. O *Trail Running* e as boas práticas ambientais**

Sendo uma modalidade desportiva praticada ao ar livre, a sua relação com a natureza é irrefutável. Não só porque a grande maioria dos *trail runners* se motiva pela

aproximação aos ambientes naturais (Julião, Valente & Nogueira Mendes, 2018), mas também porque são grandes usufruidores dos seus recursos em todos os treinos ou provas (figura 8). A vulgarização dos interesses e preocupações face às alterações climáticas e à conservação da natureza não foi nem tem sido indiferente ao *Trail Running*, que vai adotando várias práticas ambientais positivas.



FIGURA 8 - TRAIL RUNNERS EM VIRGÍNIA. FONTE: TRAIL RUNNERS - ONE DIRTY MAGAZINE, 2018.

Começando por aqueles que são os requisitos básicos para a certificação de eventos pela ATRP, salienta-se a importância dada à responsabilidade ambiental. As entidades organizadoras criam uma cláusula regulamentar onde determinam esta obrigação e necessidade, seja na identificação das responsabilidades individuais dos atletas ou na definição de uma conduta de respeito pela natureza. A criação desta cláusula tem como objetivo mitigar possíveis danos ambientais e promover atitudes mais sustentáveis por parte dos indivíduos envolvidos.

Neste sentido, os atletas podem sofrer penalizações nas classificações ou mesmo ser desclassificados caso atirem lixo pelo percurso, destruam ou alterem propositadamente algum elemento natural ou demonstrem um desprezo grosseiro pelo ambiente, por exemplo (ATRP, s.d.). Para participar nas provas são necessários alguns reforços alimentares, como géis e barras desportivas, que anteriormente à aplicação destas condições eram deixados para trás, deixando um rasto de poluição. Atualmente, as entidades organizadoras combatem este tipo de comportamentos.

As próprias práticas das entidades organizadoras têm vindo a modificar-se nos últimos anos. A título de exemplo, salienta-se a adesão à estratégia europeia de combate ao plástico ao deixar de se fornecer copos ou garrafas de plástico durante as

provas. Cada atleta é agora responsável por trazer o seu porta-resíduos. Por outro lado, há preocupações face à separação do lixo em diferentes pontos de abastecimento, à limpeza dos percursos após a passagem dos atletas ou à sensibilização para duchas ecológicas no final das corridas. Diversos praticantes nomearam ainda como recentes medidas a oferta de medalhas feitas com materiais reciclados para os melhores classificados, a utilização de fitas de marcação biodegradáveis ou a reutilização dos materiais utilizados.

A nível internacional têm surgido diferentes práticas no que concerne a consciencialização da população para os impactos decorrentes da utilização excessiva dos trilhos. Na cidade de Steamboats Springs, Colorado, surgiu uma nova medida de sensibilização dos utilizadores das áreas naturais para a necessidade de manutenção dos trilhos e a existência de um custo a si associado. Foram colocados parquímetros de doação opcional para os caminhantes, *trail runners*, ciclistas ou outros tipos de utilizadores (Housman, 2019). Esta poderá ser uma excelente medida, não só para que a população ganhe consciência sobre a sua própria pegada ecológica, mas também para angariação de fundos que permitam a manutenção dos locais e mitigação dos impactos.

Aliando estes diferentes tipos de medidas ao respeito pelas capacidades de carga dos ambientes naturais, o *Trail Running* pode tornar-se cada vez mais numa modalidade sustentável e assumir um papel ativo na promoção do respeito pela natureza e na educação informal. Mitigar danos, promover a recuperação dos solos e da vegetação e ser parte integrante na educação ambiental devem ser objetivos das entidades organizadoras e dos praticantes. Apesar da sua relação com a natureza ser constante, os diferentes ecossistemas devem ser mantidos como foram encontrados.

### **III.2. Eventos e provas em território nacional**

O crescimento do *Trail Running* em Portugal não tem sido exclusivo ao número de adeptos e amantes da modalidade. A criação de novos eventos, com novos tipos de provas, não só em número, mas em qualidade e complexidade de logística, determinam o impacto que esta modalidade tem no contexto dos desportos de natureza. Todavia, como não existe uma federação e nem todos os atletas praticam a modalidade numa vertente competitiva, é impossível precisar de modo rigoroso o número total de atletas portugueses. Em 2017, o presidente da ATRP apontava para um total de cerca de

200.000 indivíduos envolvidos na modalidade, como já referido. A Associação cresceu de poucas centenas de sócios em 2012 para cerca de 7.500 atletas associados em 2018 (Julião, Valente & Nogueira Mendes, 2018).

No que diz respeito ao número de provas e eventos, estes mesmos autores contabilizaram um total de 354 eventos, na qual estiveram envolvidos cerca de 35.000 participantes, em 2017. Segundo a listagem realizada, em 2018 existiram 967 corridas, num total de 487 eventos, o que corresponde a uma taxa de crescimento<sup>8</sup> de cerca de 37,5%. Do total, apenas 79 integraram os circuitos oficiais da ATRP, num conjunto de 44 eventos. Durante o ano de 2018 foram ainda cancelados pelo menos 2 eventos, o *Trail dos Palácios* e o *Trail Zêzere e Mondego*, por dificuldades organizacionais. Este desenvolvimento exponencial representa claramente o crescimento do *Trail Running* em Portugal e reflete a aposta das entidades organizadoras na modalidade, mas também o aumento da respetiva procura.

Esta é refletida no número total de indivíduos em prova, não só de uma maneira global como em cada evento individual. No total de provas identificado, estiveram envolvidos cerca de 136.700 atletas, numa taxa de crescimento de 290,5%, em comparação com os dados de 2017 (Julião, Nogueira Mendes, *et al.*, 2018). Como nem sempre foi possível recolher apenas os dados relativos ao número de participantes, optou-se por identificar, sempre que possível, o número de inscritos<sup>9</sup>, participantes<sup>10</sup> e finalistas<sup>11</sup>. O ideal e mais rigoroso seria determinar apenas o total de participantes para definir o número de atletas envolvidos, já que estes são os que melhor refletem o total de indivíduos no território. Não havendo essa possibilidade, sempre que existiam dados deu-se prioridade ao número de participantes, seguindo-se os finalistas e, por último,

---

<sup>8</sup> A taxa de crescimento é calculada pela seguinte fórmula:

$$\frac{V \text{ final} - V \text{ inicial}}{V \text{ inicial}} \times 100$$

<sup>9</sup> Indivíduos que se inscrevem em provas com o objetivo de as realizar, o que nem sempre acontece por diferentes motivos (por exemplo, doença ou questões familiares). Em alguns casos verificou-se que as entidades organizadoras contabilizam os indivíduos que não efetuaram o pagamento para disponibilizar o número total de inscritos. Esta pode ser uma estratégia de valorização do evento, uma vez que na prática uma inscrição nunca é validada sem um pagamento.

<sup>10</sup> Indivíduos contabilizados na área de partida da prova, ou seja, aqueles que iniciam a mesma.

<sup>11</sup> Indivíduos contabilizados na área de chegada da prova, ou seja, aqueles que efetivamente a terminam.

os inscritos, por se considerar que esta seria a escala mais representativa e real dos atletas que efetivamente estiveram envolvidos.

Entre as corridas mais procuradas, destacam-se os *trails* de 25 km do Ultra Sicó, em Condeixa-a-Nova, e o de 25 km do Ultra *Trail* do Marão, em Amarante, com mais de 700 participantes cada uma, de entre as provas oficiais dos circuitos nacionais. Quanto às restantes provas, a de 15 km do Ultra Sicó excedeu os 1.300 atletas finalistas. Cerca de 5 *trails*, todos organizados no Norte do país, excederam ainda os 700 participantes. Nas provas oficiais a média de participantes por corrida foi de 220 atletas e das outras provas de 150 atletas. Se, noutra perspetiva, forem considerados os participantes por evento, mais de uma dezena contou com mais de mil participantes, o que representa uma quantidade bastante significativa de corredores. O *Ultra Trail* de Conímbriga, Terras de Sicó, recebeu mais de 2.500 participantes no total de provas, sendo o evento mais procurado em 2018. A estes devem ainda ser englobados os elementos da organização, voluntários, acompanhantes ou até mesmo o público que vai assistir aos eventos.

Relativamente à distribuição por género, apenas em algumas provas foi possível identificar esta distinção, sendo que será realizada mais rigorosamente na análise dos resultados dos inquéritos. No entanto, foi possível averiguar que a maioria dos participantes são do sexo masculino, que participam, em média, três vezes mais do que as atletas do sexo feminino.

Analisando a distribuição geográfica das provas no território continental (figura 9), observamos uma maior concentração de registos nas regiões litorais, com especial destaque no Centro e no Norte do país. O distrito com maior número de provas realizadas durante 2018 foi o Porto, com um total de 117 provas, seguido de Braga e Lisboa, com cerca de 90 provas cada um. Em oposição, os distritos com menor número de provas realizados foram Castelo Branco e Bragança, apenas com 12 corridas cada um. Ao nível do concelho destacam-se Vila Nova de Famalicão, Barcelos e Leiria com mais de 20 provas realizadas. Analisando a densidade de provas por km<sup>2</sup> (figura 10), esta é igualmente superior nos concelhos litorais, em especial na região Norte. Entre as principais justificações para esta distribuição, a concentração da população é inegavelmente uma delas, já que é onde a procura é maior. Nos distritos onde há mais população (Lisboa, Porto e Braga) é onde efetivamente existiu um maior número de

provas, assim como Bragança e Castelo Branco correspondem a distritos menos povoados de Portugal (Censos 2011, INE). Por outro lado, a existência de melhores infraestruturas e condições de apoio à organização logística dos eventos pode também ser um fator determinante na seleção do local. As melhores acessibilidades destes locais são proporcionadoras de uma maior adesão aos eventos, sendo também um elemento a considerar. O conjunto destas características faz com que as organizações se tornem mais simples e menos dispendiosas nestas regiões.

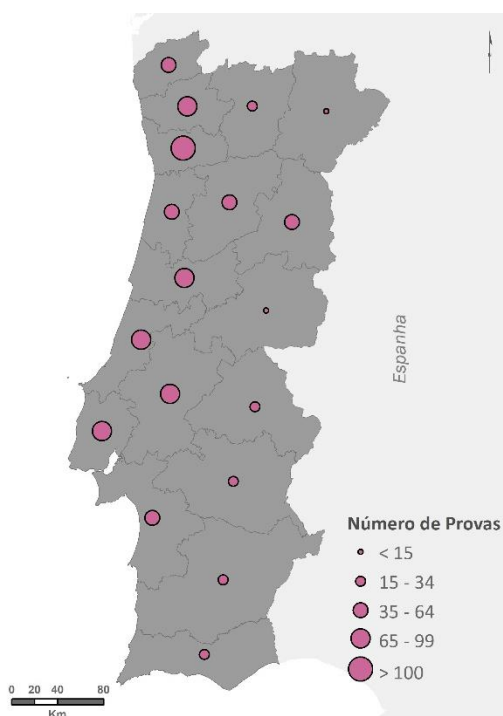


FIGURA 9 - DISTRIBUIÇÃO DE PROVAS POR DISTRITO, 2018.

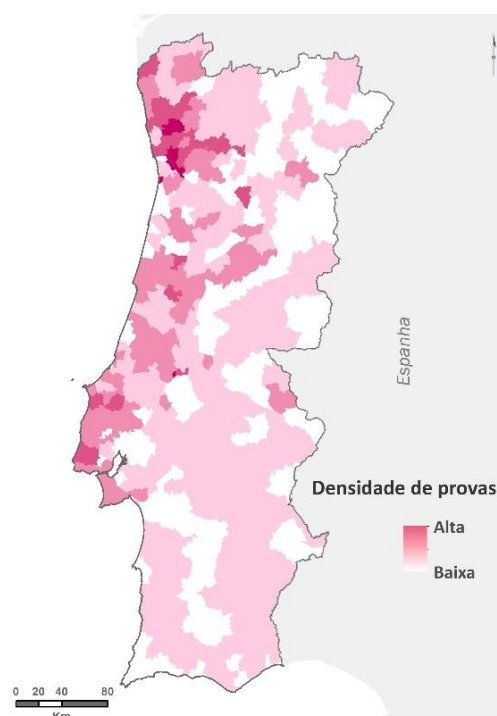


FIGURA 10 - DENSIDADE DE PROVAS POR KM<sup>2</sup>, AO NÍVEL DO CONCELHO (2018).

Outra análise importante é a distribuição mensal das provas ao longo de um ano. Urbanejas e Farias (2018) identificaram que a maioria das provas se concentrava nas estações de transição, a primavera e o outono, no caso de Espanha. A influência do clima mediterrâneo é o principal fator nesta distribuição que tem, necessariamente, influência também em Portugal, que possui características climáticas semelhantes. No gráfico 4 observamos que os períodos de março a junho e de setembro a novembro são os que concentram o maior número de eventos, correspondendo a cerca de 75% do total em 7 meses do ano. No mês de agosto existiram apenas 13 eventos, uma vez que este é, habitualmente, o período com temperaturas mais elevadas, mas também onde se concentram as férias laborais dos portugueses.

## DISTRIBUIÇÃO MENSAL DE EVENTOS EM 2018

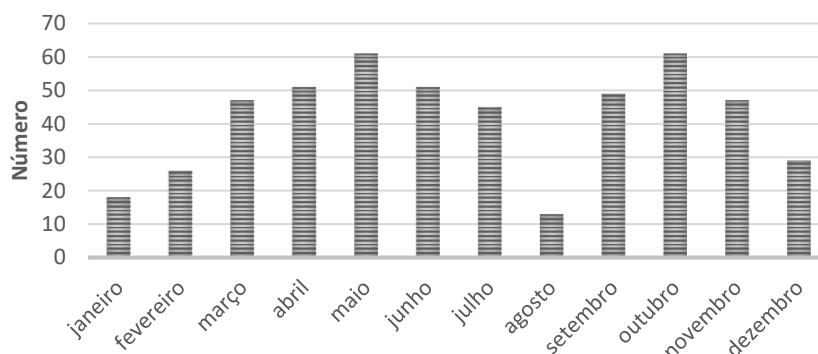


GRÁFICO 4 - DISTRIBUIÇÃO MENSAL DOS EVENTOS DE TRAIL RUNNING EM PORTUGAL, 2018.

Uma característica bastante peculiar dos eventos de *Trail Running*, em Portugal, é a organização paralela de outro tipo de atividades. Estas acabam por atrair um maior número de participantes, que já não ficam assim consignados apenas aos *trail runners*. Considerando o total de eventos realizados em 2018, cerca de 90% contou com a realização de outro tipo de atividades. Entre as mais populares destaca-se a organização de uma caminhada, de distâncias mais curtas ou equivalentes ao TC do evento, sem caráter competitivo. Em alguns casos criaram-se também provas mais curtas para os mais jovens. Contudo, outros tipos de atividades foram identificados, como *Dog Trails*, provas de BTT, de *surf* ou até *Skyrunning*. Estas são claramente estratégias de promoção por parte das entidades organizadoras, que criam maior pressão sobre os territórios do que apenas a dos participantes dos *trails*.

### III.2.1. Sobreposição do Trail Running com as áreas naturais

Sendo o contacto com a natureza e a procura por locais de excelência a nível paisagístico duas das principais motivações dos *trail runners*, as Áreas Protegidas, os SIC, as ZPE e os sítios RAMSAR são, sem dúvida, dos locais que mais correspondem a esses requisitos, em Portugal (Julião, Nogueira Mendes, *et al.*, 2018). Tal como anteriormente verificado, são locais com elevado grau de naturalidade, onde imperam os princípios da preservação da natureza e da conservação da biodiversidade faunística e florística e onde a atividade humana é menos visível. São também locais onde existem inúmeros trilhos com diferentes graus de dificuldade, considerando tipos de piso e níveis de desnível acumulado, e que se adequam às condições procuradas pelos atletas, podendo-se superar continuamente.

Assim sendo, estes territórios classificados são bastante procurados pelas entidades organizadoras para a realização de eventos de *Trail Running*, de modo a satisfazer as necessidades da procura e a promover a inscrição nos mesmos. Todavia, não são só os eventos e as suas provas respetivas que atraem os *trail runners* a estes locais. Para se conseguir realizar corridas nestas condições e com distâncias consideráveis, os praticantes precisam de treinos mais ou menos intensos, consoante o seu nível de preparação física e/ou objetivos, que se adaptem às condições que irão encontrar nas provas. Estes fatores representam novos desafios para as entidades gestoras, que necessitam de se adaptar à nova realidade. Deste modo, estes são números identicamente indispensáveis a ter em consideração para a gestão dos territórios, pois representam os utilizadores diários das áreas naturais e os que mais pressão exercem sobre os recursos a longo prazo. Considerando a escala temporal da presente dissertação, esta análise seria bastante morosa e mais exigente em tempo, sendo que apenas será analisada a sobreposição destas áreas com o *Trail Running* ao nível dos eventos.

Um dos principais elementos que demonstra esta relação próxima entre o *Trail Running* e as áreas naturais de carácter especial de proteção é o facto de cerca de 15% dos eventos se enaltecem pela proximidade e/ou passagem por áreas naturais de relevância, como Parques Naturais, Paisagens Protegidas ou Serras. Estas são estratégias de *marketing* utilizadas pelos organizadores para promover a qualidade dos eventos e atrair um maior número de praticantes. Ou seja, de um modo geral estas são características que sobrevalorizam os eventos. No próximo capítulo será analisada a vertente dos praticantes quanto a este facto.

Para a análise da sobreposição dos territórios classificados com os eventos de *Trail Running* em 2018, foram realizados dois mapas: um respeitante aos que integram o circuito da ATRP (figura 11) e outro aos restantes eventos (figura 12).

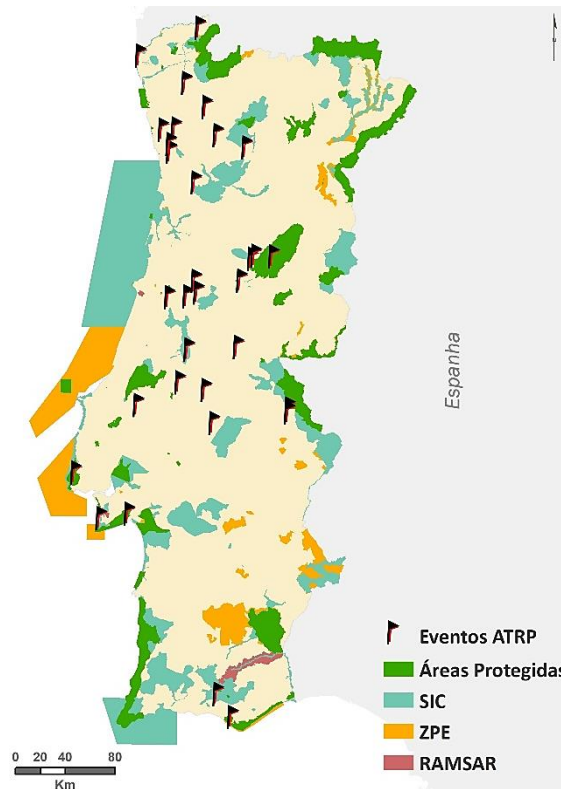


FIGURA 11 - SOBREPOSIÇÃO ESPACIAL DOS EVENTOS DOS CIRCUITOS DA ATRP (2018) COM AP, SIC, ZPE E SÍTIOS RAMSAR.

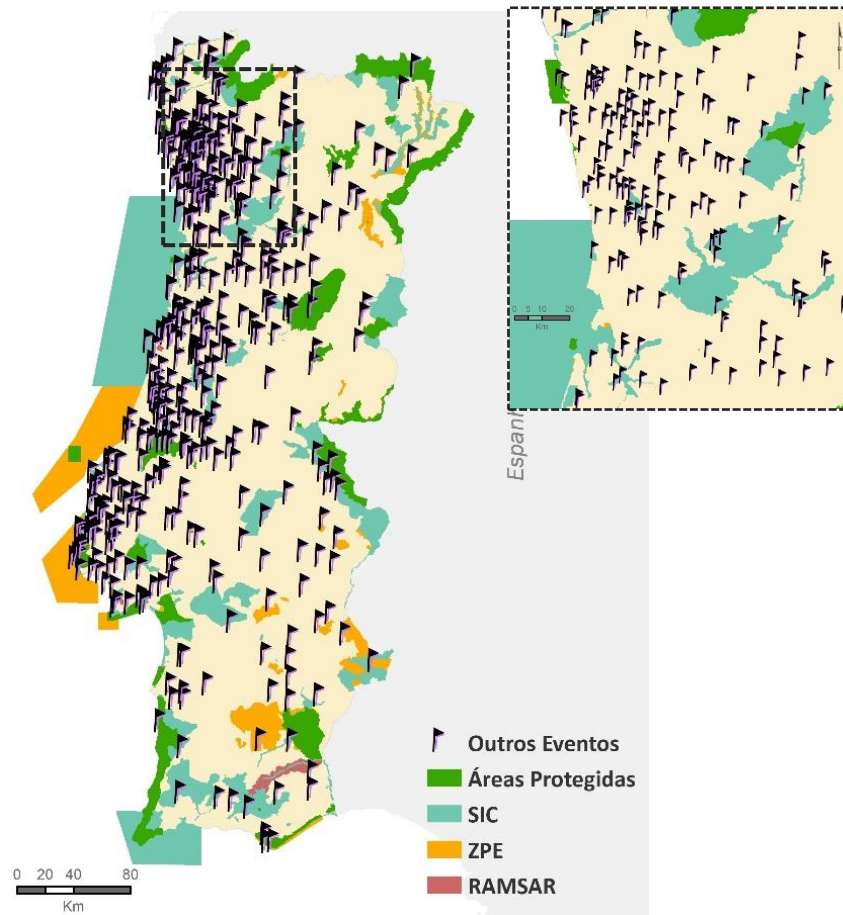


FIGURA 12 - SOBREPOSIÇÃO ESPACIAL DOS RESTANTES EVENTOS (2018) COM AP, SIC, ZPE E SÍTIOS RAMSAR.

Tendo em conta as inúmeras provas que ocorreram em 2018 é possível verificar três tendências claras: os eventos com provas integrantes do circuito da ATRP distribuem-se de modo mais equilibrado ao longo do território continental, em especial na dicotomia litoral/interior; a faixa litoral entre Lisboa e Braga é onde se realiza a maioria dos eventos que não integram o circuito da ATRP; há uma distribuição de eventos ao longo de todas as áreas naturais de carácter especial de proteção, em especial nas do interior do país.

Na figura 11, que considera os eventos do circuito da ATRP, esta distribuição próxima às AP e SIC, particularmente, é bastante evidente, com especial destaque ao PNSE e à Serra da Lousã. Já abaixo da faixa do Rio Tejo todos os eventos se realizam na proximidade de alguma área natural. Em oposição aos outros eventos, a ATRP não privilegia unicamente o litoral enquanto local de excelência para a concretização das suas provas. Sendo a sua principal aposta na vertente desportiva dos mesmos, as características topográficas e naturais dos locais escolhidos ganham maior ênfase. Por outro lado, os apoios de diferentes entidades públicas e privadas influenciam de forma mais determinante a escolha dos locais. Ainda no que diz respeito a este tipo de eventos, salienta-se o facto dos distritos alentejanos não serem praticamente englobados nas organizações, pressupondo-se por razões de aridez, amplitude anual térmica elevada, que determina invernos muito frios e verões muito quentes, e orografia pouco interessante em termos competitivos oficiais. A ATRP tem como uma das principais motivações promover a modalidade, sendo que aposta numa melhor distribuição dos eventos.

Relativamente à figura 12, que considera os outros eventos, verifica-se que o litoral do país é claramente privilegiado, pelos motivos anteriormente apresentados. Sendo estes eventos muitas vezes organizados por entidades de menores dimensões e mais amadoras, naturalmente procuram os locais com condições de logística mais favoráveis. À semelhança do que acontece nos eventos integrantes dos circuitos da ATRP, a maioria concentra-se a Norte do Rio Tejo. No entanto, existe comparativamente uma maior oferta no interior do país, com destaque para os distritos alentejanos, pela possibilidade de aproveitamento e articulação entre desporto, recreação e turismo.

Nestes locais há uma evidente tendência de aproximação às diferentes áreas naturais com caráter especial de proteção. As áreas mais procuradas são a do Parque Nacional Peneda-Gerês e dos Parques Naturais de São Mamede, Sintra-Cascais, Serra de Aires e Candeeiros e Serra da Estrela.

Se observarmos mais detalhadamente as áreas naturais, conseguimos compreender que na sua proximidade há sempre pelo menos um evento organizado, a nível geral. Se forem analisadas as interseções dos pontos de partida das provas, constata-se que 61 eventos são organizados nestas áreas. Foi ainda realizado um *buffer* de 8 km de modo a analisar os eventos geograficamente próximos destas áreas e que efetivamente têm percursos, ou parte deles, nos seus territórios<sup>12</sup>. Neste caso, o número de eventos que se sobrepõem às áreas naturais sobe para 313, o que corresponde a 64% do total, representados na figura 13.

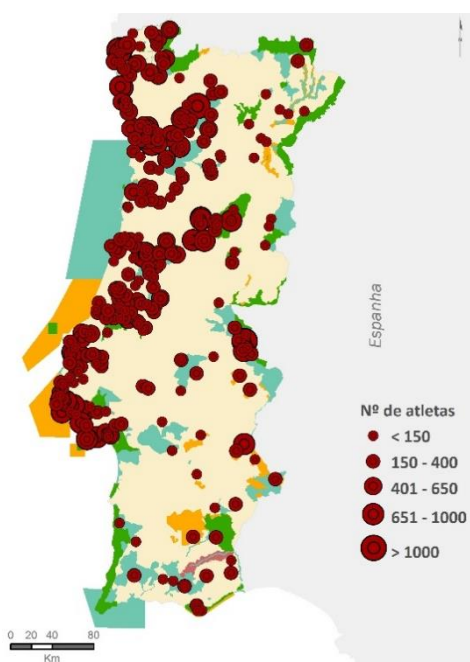


FIGURA 13 - NÚMERO DE ATLETAS POR EVENTO REALIZADO A MENOS DE 8 KM DE TERRITÓRIOS CLASSIFICADOS.

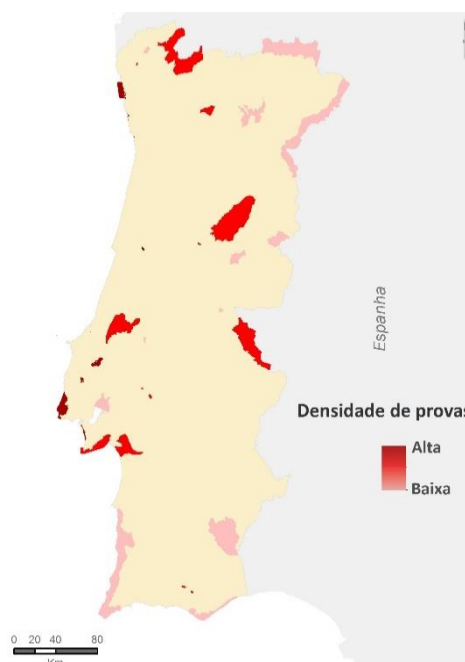


FIGURA 14 - DENSIDADE DE PROVAS NA RNAP.

Ao nível da concentração de atletas nestes eventos (figura 13), 18 Áreas Protegidas contaram com mais de 3.000 atletas no total de eventos organizados, com destaque para o Parque Natural de Sintra-Cascais que contou com mais de 4.000 atletas,

<sup>12</sup> Foi escolhida a distância de 8 km por se considerar uma distância razoável a percorrer por um *trail runner*. Apesar de a maioria das provas não terem início em locais de caráter especial de proteção, os percursos são direcionados para passarem parcialmente nestas áreas.

em 2018. Os SIC associados às cordilheiras montanhosas do Centro do país, como as Serras de Sicó e de Montemuro, concentraram mais de 2.500 atletas cada uma ao longo de um ano. Ao nível da RNAP, apenas 9 Áreas Protegidas não foram palco de eventos de *Trail Running*, sendo na sua maioria Reservas e Monumentos Naturais, mas também o Parque Natural do Tejo Internacional e a Área Protegida Privada Faia Brava. Considerando a densidade de provas (figura 14), a Reserva Natural do Paul de Arzila, situada na margem esquerda do Rio Mondego, destaca-se pela participação de cerca de 3.800 atletas num raio de 8 km. A densidade de provas nas Áreas Protegidas litorais foi superior, não só devido ao maior número de provas organizadas, mas também pela sua dimensão mais reduzida. No interior destacam-se os Parques Naturais da Serra da Estrela e da Serra de São Mamede e o Parque Nacional Peneda-Gerês, apresentados anteriormente como locais de grande procura para organização de eventos.

Analisando o número total de praticantes por evento do circuito da ATRP (figura 15), verifica-se que a grande maioria dos eventos mais procurados se concentra a Norte. A maior concentração de participantes ocorreu na Serra de Sicó, entre as Serras de Montemuro e do Alvão e nos Parques Naturais da Serra da Estrela e da Serra de São Mamede. Se considerarmos apenas os 4 eventos realizados junto à Serra de Sicó assinalamos a concentração de aproximadamente 3.000 atletas. Destas provas, 3 foram realizadas no espaço de 30 dias, entre finais de janeiro e de fevereiro. Situações semelhantes ocorreram nos restantes locais com

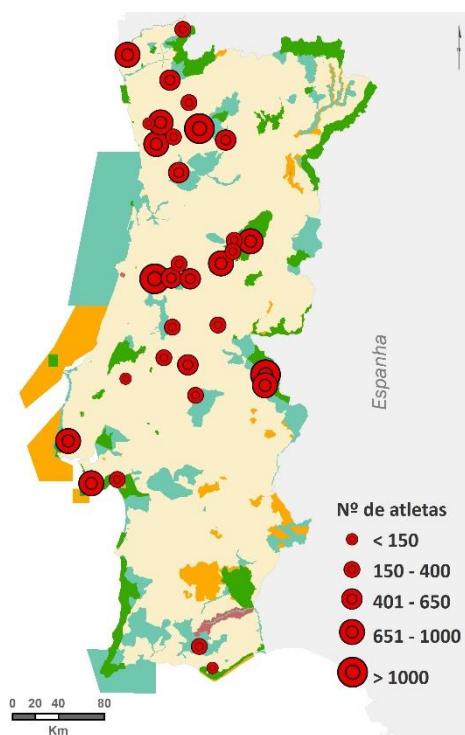


FIGURA 15 - NÚMERO DE ATLETAS POR EVENTO INTEGRANTE DOS CIRCUITOS DA ATRP.

maior número de participantes. Salienta-se novamente o facto de nestes números não constarem os restantes indivíduos que fazem parte da logística ou o público, o que indicaria uma quantidade de indivíduos bastante superior. A realização da mesma análise gráfica para os outros eventos não foi possível por questões de interpretação visual, já que ocorrem em cerca de mais 12 vezes. Será, posteriormente, realizada uma

análise mais aproximada aos Parques Naturais da Serra da Estrela e de Sintra-Cascais. No entanto, verificou-se que a maior concentração de atletas nestes eventos ocorreu nos Parques Naturais de Sintra-Cascais e da Serra de São Mamede, entre as Serras de Montemuro e do Alvão e, tal como expetável, nos distritos litorais do país mais populosos, como Braga e Porto.

Se analisarmos, a título de exemplo, as provas realizadas nas proximidades das Serra do Alvão, a noroeste de Vila Real, constatamos que em 2018 foram realizados 14 eventos e que estes contabilizaram cerca de 6.000 participantes. Ainda que distribuídos ao longo de sete meses, representam uma colossal utilização do território, especialmente quando adicionados os momentos de treino dos atletas, residentes ou não nas proximidades, e os utilizadores diários desta área, seja a nível recreativo, turístico ou desportivo. Se, por outro lado, forem analisados os 313 eventos num raio de 8 km dos territórios classificados, conta-se que participaram 94.069 atletas em eventos próximos a áreas naturais.

Perante estes números torna-se inegável a relação próxima e permanente entre os territórios classificados e o *Trail Running*, mas também os mais variados desportos de natureza que se comportem de maneira idêntica. Surge assim uma necessidade urgente de consciencialização e sensibilização das entidades gestoras das áreas naturais para estes factos, pois a pressão sentida nestes locais é evidente. Gerir territórios sem conhecer as realidades que nele se inserem é desajustado e indesejável, sendo que o *Trail Running* se torna num exemplo claro dessa questão.

## Capítulo IV: Os praticantes de *Trail Running* em Portugal

Finda a revisão bibliográfica, a caracterização geral da modalidade e a análise da sua distribuição espacial no território continental português, objetiva-se com este capítulo a caracterização dos praticantes de *Trail Running*. Esta terá como objetivo final poder contribuir para uma gestão das áreas naturais classificadas mais consciente e racional, ao reconhecer os seus utilizadores. Numa primeira fase será analisado o perfil do *trail runner*, considerando as vertentes sociais, motivacionais, competitivas e os seus treinos. Seguidamente, serão investigadas algumas questões relacionadas com os momentos competitivos.

Estas análises serão realizadas com base nos resultados dos seis inquéritos realizados. Em alguns casos serão ponderados os resultados globais e noutros será feita uma distinção entre ano de respostas, sempre que se considere pertinente. No total foram validadas 521 respostas, o que corresponde a uma amostra com uma margem de erro de 4%, para um intervalo de confiança de 95%. No entanto, como nenhuma questão era de carácter obrigatório e 38 participantes já haviam respondido a versões anteriores, o que os fazia responder diretamente ao Bloco B, o número de respondentes varia de questão para questão. Não obstante, a margem de erro de 4% fica garantida para a totalidade das perguntas realizadas. Aquando da distinção entre anos, apesar de o número de respondentes estar equilibrado entre os dois anos de análise, o número da amostra diminui para metade, o que equivale a uma margem de erro de 6%, para um intervalo de confiança de 95%.

No primeiro subcapítulo, designado *O perfil do trail runner*, será realizada uma caracterização sociodemográfica dos praticantes da modalidade. Irá, igualmente, compreender-se o impacto que o *Trail Running* tem ou não na vida dos atletas e os seus treinos. Nesta última perspetiva, serão considerados os principais hábitos de treino, a carga semanal e os locais de excelência. Sem este subcapítulo não seria possível compreender o crescimento do *Trail Running* em Portugal nem a sua importância no âmbito da gestão do território.

O segundo subcapítulo, intitulado *A relação da procura com a oferta* abordará a temática dos eventos e respetivas provas de *Trail Running*, na vertente dos praticantes.

Será analisado se a oferta tem acompanhado a evolução da procura e de que modo os atletas percebem e experienciam estes momentos competitivos.

#### IV.1. O perfil do *trail runner*

Para entender qualquer modalidade desportiva é fundamental conhecer quem, como e com que motivações a pratica, especialmente quando as práticas desportivas são relativamente recentes, como é o caso do *Trail Running*. Tal como analisado anteriormente, tem havido um crescimento proporcional entre a oferta e a procura, que se reflete no aumento do número de eventos e dos respetivos participantes. No entanto, estarão as entidades competentes cientes de quem são os *trail runners* e no modo como interagem com os territórios, em especial com as áreas naturais? Esta é a principal questão que se pretende clarificar, contribuindo para o aumento do *corpus* do conhecimento das mesmas.

Relativamente à caracterização sociodemográfica dos praticantes, o primeiro ponto de análise foi o género. Nesta matéria verificou-se que a maioria dos *trail runners* é do género masculino, representando cerca de 78% da totalidade. Todavia, analisando o gráfico 5, verificamos que a percentagem de atletas do género feminino aumentou consideravelmente de 2018 para 2019. Estes dados denotam que, apesar da grande maioria dos praticantes ser do género masculino, há cada vez mais mulheres interessadas na modalidade e em participar em provas.

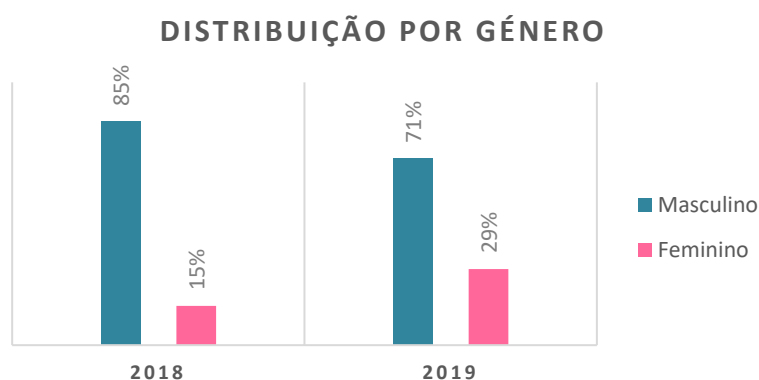


GRÁFICO 5 - GÉNERO DOS RESPONDENTES.

No que concerne a idade dos praticantes, a média do total de respondentes corresponde a 43 anos. Já a moda e a mediana assentam nos 42 anos. Se considerarmos os dados por categoria de idade, num intervalo de 5 anos, constata-se que a maioria dos inquiridos se situa na classe dos 40 aos 44 anos (149 *trail runners*). As faixas etárias com

menores percentagens de respondentes situam-se nas extremidades, sendo que até aos 30 anos responderam 21 indivíduos e com mais de 59 anos responderam 18 indivíduos. O inquirido mais novo tinha 18 anos e o mais velho 65 anos. Santiago (2016) apontou para uma média de idades de 38 anos e uma maior percentagem de indivíduos na faixa etária entre os 35 e os 40 anos. Esta distinção pode significar que os praticantes de então se mantêm no ativo e que há uma maior adesão à modalidade entre os praticantes cujas idades se situam entre os 30 e os 50 anos.

Quanto à nacionalidade dos inquiridos, 98% eram portugueses, sendo que a outra nacionalidade mais repetida (3 vezes) foi a brasileira. No entanto, se for considerado o local de residência dos praticantes, a diversidade é ligeiramente maior. Entre o total de 474 respondentes à questão, cerca de uma dezena são residentes noutros países, como Luxemburgo, França, Bélgica, Finlândia e Brasil. Na figura 16 podemos analisar a distribuição dos praticantes por concelho, em Portugal Continental.

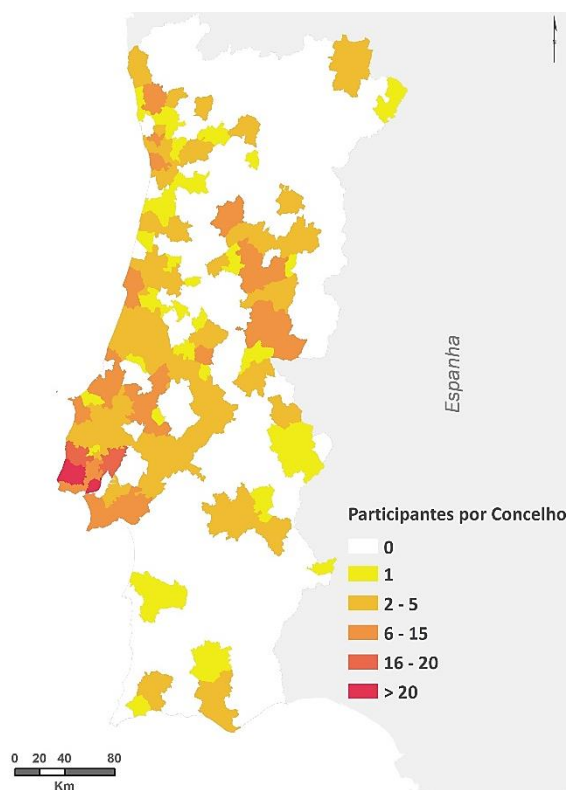


FIGURA 16 - DISTRIBUIÇÃO DOS PARTICIPANTES POR CONCELHO, PORTUGAL CONTINENTAL.

Verifica-se que a maioria dos praticantes reside nos concelhos litorais do país, com especial destaque para aqueles situados nos distritos de Lisboa e Setúbal. Os concelhos com maior número de inquiridos foram Lisboa (10%) e Sintra (8%), seguidos de Mafra e Vila Franca de Xira, ambos com uma representação de 4% face ao total de

respondentes. Apesar de os distritos do Porto e Braga serem dos mais procurados para a realização de provas, como verificado anteriormente, no que diz respeito à residência dos praticantes encontram-se na 4ª e 12ª posição, respetivamente. No entanto, estes dados podem refletir o facto de nenhum dos inquéritos ter sido realizado na NUT II Norte, mas apenas nas NUTS II Centro e Área Metropolitana de Lisboa. Por outro lado, salienta-se o facto de existirem 3 praticantes provenientes da Região Autónoma da Madeira e 6 da Região Autónoma dos Açores. Estes dados revelam a grande capacidade do *Trail Running* em incentivar longas deslocações para a participação numa prova, ainda que algumas vezes se juntem a outros propósitos, como o turismo.

Tendo em conta as habilitações académicas dos praticantes, presentes no gráfico 6, 66% são detentores de Licenciatura ou Ensino Secundário, com igual percentagem em ambos os casos. Se considerarmos apenas as habilitações referentes ao Ensino Superior, desde o Bacharelato até ao Doutoramento, 60% dos praticantes possuem estes graus académicos. Assim sendo, podemos concluir que a maioria dos *trail runners* possui elevadas qualificações literárias. Estes são dados bastante importantes se considerarmos o papel que o *Trail Running* pode ter na educação informal e na consciencialização da população para a preservação da natureza.



GRÁFICO 6 - HABILITAÇÕES ACADÉMICAS DOS PRATICANTES.

Por último, no que diz respeito à caracterização sociodemográfica dos praticantes, foi questionado o estado civil dos mesmos. A maioria é casada ou vive em união de facto (67%), seguindo-se os solteiros (20%), os separados ou divorciados (13%) e os viúvos (2 respondentes apenas). Esta distribuição revela a procura pela fuga à rotina

pelos *trail runners*, naturalmente mais marcada entre quem vive em matrimónio ou em comunhão de habitação. Por outro lado, considerando a média de idades é expectável que o estado civil apresente esta distribuição.

Numa perspetiva de caracterização dos indivíduos enquanto praticantes de *Trail Running*, foi questionado se os mesmos praticavam habitualmente a modalidade. Esta questão foi colocada em primeiro lugar porque permitiria compreender o peso que a sua prática tem no dia-a-dia dos indivíduos. Assim sendo, 423 praticantes identificaram-se como *trail runners* habituais, o que corresponde a 86% do total de respondentes. Estes dados revelam que quem participa em provas é, na sua maioria, bastante dedicado a esta prática desportiva e se identifica com ela. No entanto, no Trilho dos Dinossauros 2019, apenas 74% dos inquiridos responderam afirmativamente à questão, resultados que contrastaram com as restantes provas que obtiveram resultados afirmativos a rondar, em média, os 93%. Estes dados podem relacionar-se com o facto de esta ser uma prova menos reconhecida entre os praticantes (a edição de 2019 foi a segunda), mas também mais acessível em termos de preços e de distâncias oferecidas. Do total de inquiridos que responderam não serem praticantes habituais, 87% participaram nas duas distâncias mais curtas (10 e 17 km). Por outro lado, a maioria destes praticantes ocasionais pratica outro tipo de atividade desportiva regularmente (87%), com especial destaque para o ginásio e as corridas urbanas, o que representa que o *Trail Running* pode também ser uma forma de treino físico para os atletas de outras modalidades.

Considerando apenas os praticantes que se identificaram como *trail runners* habituais, a média de anos de prática ronda os 4 anos e 1 mês. Já a moda corresponde a 3 anos e a mediana a 10 anos. Assim sendo, o período entre o final de 2014 e o início de 2016 poderá representar o *boom* do *Trail Running* (Segui Urbaneja & Farias, 2018) em Portugal, pela maior adesão de novos praticantes e o crescimento da comunidade. O respondente com mais anos de prática, dedica-se a esta modalidade há 30 anos, o que representa um período temporal bastante considerável e quando o *Trail Running* era apenas um desporto de nicho. Por outro lado, cerca de 18 inquiridos (4%) pratica *Trail Running* há mais de 10 anos. Relativamente aos novos atletas na modalidade no último ano, estes representam cerca de 11% do total de *trail runners*. Se considerarmos o total de respondentes, a média de anos de prática reduz para cerca de 3 anos e 7 meses, o

que representa apenas uma diferença de 6 meses. Isto revela que apesar de alguns não serem praticantes habituais, a sua maioria não participou de forma isolada no evento de *Trail Running* selecionado.

Quando questionados se o *Trail Running* era a principal atividade desportiva praticada, apenas 58% responderam afirmativamente. Apesar de a maioria se dedicar especialmente a esta modalidade, uma proporção considerável de indivíduos pratica paralelamente outras atividades desportivas. Este facto revela a forte capacidade que o *Trail Running* tem tido em atrair atletas de outro tipo de atividades desportivas, não só porque pode ser um excelente complemento para atingirem os seus objetivos desportivos, mas também porque permite que se alie o desporto à natureza, o que não acontece entre as atividades desportivas mais comuns em Portugal. Analisando as outras atividades desportivas praticadas pelos respondentes (gráfico 7), verificamos que a ida ao ginásio é a principal opção. No entanto, o atletismo, as corridas urbanas e o BTT são também do agrado de uma boa parte dos inquiridos. Para além das questionadas, os praticantes indicaram especialmente como outras atividades desportivas a natação e o *crossfit*.

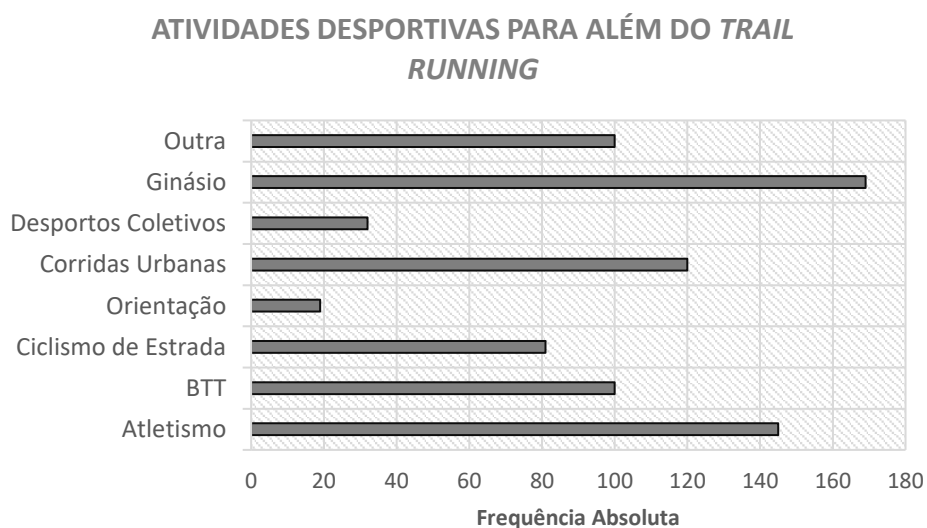


GRÁFICO 7 - ATIVIDADES DESPORTIVAS PRATICADAS PELOS INQUIRIDOS PARA ALÉM DO TRAIL RUNNING.

Por outro lado, já que o *Trail Running* exige algumas condições físicas específicas, foi questionado se os atletas praticavam alguma atividade desportiva anteriormente, investigando qual o seu *background* desportivo. Neste caso, 84% dos inquiridos responderam afirmativamente à questão. É certo que esta é uma modalidade que exige

não só resistência e força física, como uma enorme força psicológica. Como tem crescido essencialmente durante a última década, muitos dos *trail runners* foram anteriormente praticantes de outras modalidades, o que lhes proporciona melhores condições de adaptação às características do *Trail Running*. As atividades desportivas mais praticadas anteriormente eram o ginásio, o atletismo e o BTT. Tendo em conta estes resultados e os da questão anteriormente apresentada, verifica-se que há uma forte relação entre estas práticas desportivas e o *Trail Running*, pois os *trail runners* ou as praticam paralelamente ou as praticavam anteriormente.

De forma a compreender o compromisso dos praticantes face à modalidade, foi questionado se são sócios da ATRP e da ITRA e se pertencem a alguma equipa. Apesar de não ser uma relação totalmente linear, à partida só se tornará sócio destas entidades e/ou fará parte de uma equipa quem se dedicar de modo mais intenso e ativo. Do total de respondentes, cerca de 43% são sócios da ATRP e 22% da ITRA. Do total de sócios da ITRA, cerca de 75% são também sócios da ATRP. Por outro lado, verifica-se uma relação positiva entre o facto de os atletas praticarem *Trail Running* há mais de 5 anos e serem sócios da ATRP e da ITRA. Ou seja, quanto mais anos de prática dedicados à modalidade, maior a probabilidade de se tornar associado destas duas associações. Mais uma vez, o Trilho dos Dinossauros envia os resultados, pois se o desconsiderarmos, cerca de 58% dos inquiridos são sócios da ATRP, representando assim a maioria. Tal como já verificado, neste trilho os tipos de participantes são mais diversificados e há um menor número de *trail runners* habituais, sendo exetável que apenas 17% sejam sócios da ATRP.

Estes dados contrastam com os apresentados por Julião, Valente e Nogueira Mendes (2018), que identificaram proporções superiores à metade para os participantes sócios tanto da ATRP (78%), como da ITRA (61%). No entanto, a sua análise resulta apenas do evento Território CC de Proença-a-Nova 2018, cuja prova de 50 km era integrante da Taça de Portugal. É exetável que neste evento tenha havido uma maior percentagem de atletas mais envolvidos com a modalidade. Ao considerar eventos de níveis distintos que atraem atletas de diferentes graus de comprometimento, a amostra torna-se mais representativa.

Relativamente à integração numa equipa, cerca de 62% afirmaram fazer parte de um grupo organizado de *trail runners*. Estes dados são bastante otimistas para o panorama do *Trail Running* e demonstram que há uma considerável proporção de atletas que se dedicam de forma mais regular à modalidade. Por outro lado, reforça a importância que os atletas dão ao espírito de equipa.

Tendo em conta as motivações que levam os atletas a praticar *Trail Running*, foram colocadas 16 questões em escala de *Likert*, sendo que 1 significaria “não me motiva nada” e 5 “motiva-me muito”<sup>13</sup>. No gráfico 8 podem-se observar os valores motivacionais médios para cada uma das afirmações colocadas aos respondentes. Entre as motivações com as quais os inquiridos mais se identificam (valor motivacional superior a 4,5), destacam-se as seguintes: o *Trail Running* dá-lhes prazer; ajuda-os a desligar, evadir e melhorar o seu estado de espírito; ajuda-os a sentirem-se bem; liga-se com os seus valores; ajuda o seu estado de espírito e melhora a sua saúde; possibilita uma superação contínua; e aproxima-os do meio natural. Em oposição, os *trail runners* identificam-se menos com questões como os amigos/familiares também o praticarem ou por ser um desporto que está na moda (valor motivacional abaixo dos 3,5).



GRÁFICO 8 - ANÁLISE DAS MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE TRAIL RUNNING.

<sup>13</sup> Estes valores serão, posteriormente, designados por “valores motivacionais”.

Outro aspeto analisado relativamente ao perfil do *trail runner* diz respeito aos seus treinos, uma vez que representam a maior quantidade de tempo dedicado à modalidade. Na generalidade, serão analisados os hábitos de treino, a frequência e os locais preferidos. No que concerne a média de treinos semanais, cerca de 47% dos inquiridos treina entre 3 a 4 vezes por semana, seguindo-se quem treina entre 5 a 6 vezes (26%) e 1 a 2 vezes (24%). Apenas 3% dos inquiridos treinam 7 ou mais vezes. Por hábito, estes treinos ocorrem junto ao local de residência dos praticantes (75% do total de respostas) ou junto ao local de trabalho (14% do total de respostas). Os inquiridos apontaram ainda como locais de treino as áreas naturais ou as serras específicas onde se costumam deslocar.

No gráfico 9 apresentam-se os hábitos de treino no que diz respeito à companhia. Observa-se que a maioria dos praticantes opta por treinar sozinho ou com amigos. A “outra situação” mais apontada é o treino com o cônjuge.

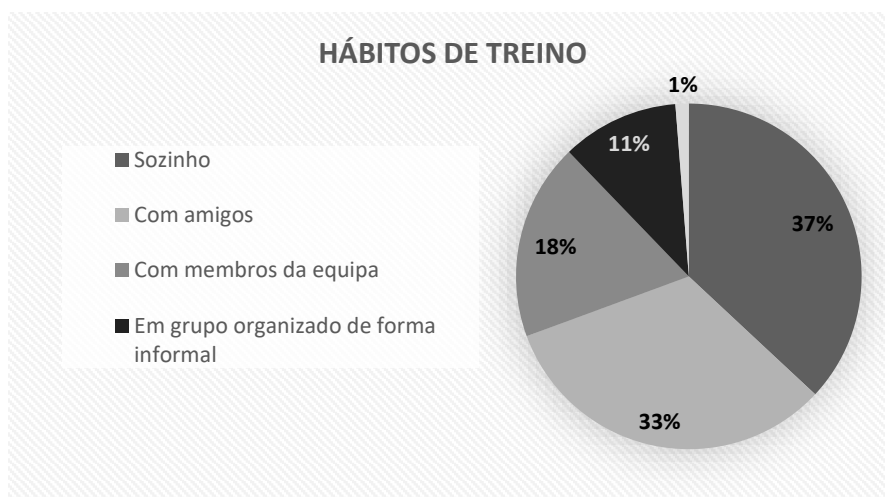


GRÁFICO 9 - HÁBITOS DE TREINO RELATIVOS À COMPANHIA.

Quando questionados se já haviam realizado deslocações propositadas para treinar fora da sua área de residência, cerca de 80% dos inquiridos respondeu afirmativamente. Destes, a maioria fá-lo por desafio dos amigos ou para realizar um tipo de treino específico (38% em ambos os casos). De um modo geral, estas deslocções em âmbito de treino nunca implicam que os *trail runners* pernoitem nesses locais (em cerca de 65% dos casos), ainda que cerca de 30% dos respondentes afirme que já aconteceu.

Por último, analisou-se se os praticantes têm por hábito registar os seus treinos através de GPS e quais as aplicações preferidas para esse efeito. Cerca de 89% dos *trail*

*runners* utiliza GPS durante os seus treinos, sendo que desses 88% guarda os seus registos em serviços *online*. Os preferidos entre os praticantes são o *Strava*, o *Garmin Connect* e o *Suunto Movescount*. Foi ainda analisada se haveria alguma distinção ao nível da utilização de GPS entre os *trail runners* que treinam mais e menos do que 5 vezes por semana, no entanto verificou-se que esta prática é independente do número de treinos.

## **IV.2. A relação da procura com a oferta**

Para além do conhecimento sobre os praticantes das modalidades, é necessário conhecerem-se os momentos competitivos que culminam nos pontos altos de qualquer atividade desportiva. Já tendo sido analisado o número de eventos e a sua distribuição geográfica no território continental, procura-se agora avaliar estes momentos na perspetiva dos *trail runners*.

No que diz respeito ao número médio de participantes por categoria de prova, recorreu-se à listagem realizada para o ano 2018, por se considerar a fonte mais fidedigna. Segundo estes dados, apurou-se que, nesse ano, a categoria de provas mais procurada foi o TL com uma média de 264 participantes por prova. O TC e o TUM apresentaram valores médios semelhantes entre si (225 e 207 participantes), seguindo-se as provas de TUXL (153 participantes) e de TUL (125 participantes). Deste modo, verifica-se uma preferência dos atletas para as provas de distância inferior a 70 km, com especial destaque às situadas entre os 21 e os 42 km. Esta distribuição pode ser explicada pelo facto de as provas de TC serem mais adaptadas para os praticantes iniciais ou com menores capacidades físicas, sendo as provas de TL aquelas em que os *trail runners* se começam a superar efetivamente. Já as provas de maiores distâncias, como de TUL e TUXL, têm níveis de dificuldade extremamente elevados não só a nível físico, mas psicológico, sendo que apenas os atletas mais dedicados se arriscam a realizá-las, o que torna natural que a média de praticantes seja inferior às restantes.

Continuando a análise dos inquéritos, os inquiridos foram questionados sobre a sua expectativa de participação em provas, ao nível da quantidade, para o ano de aplicação dos mesmos. No gráfico 10 observamos que nos dois anos os atletas pretendiam participar em mais provas do que no ano anterior. Se em 2018 a diferença entre aqueles que desejavam participar em mais provas e no mesmo número de provas era pouco significativa, em 2019 a maioria dos inquiridos (62%) identificou-se com a

primeira opção. Por outro lado, verifica-se que o número de inquiridos que tencionavam participar em menos provas reduziu sensivelmente para metade. Estes dados revelam que o *Trail Running* ainda se encontra numa fase de crescimento em Portugal, pois enquanto a procura for aumentando, a oferta terá tendência em acompanhar essa evolução.

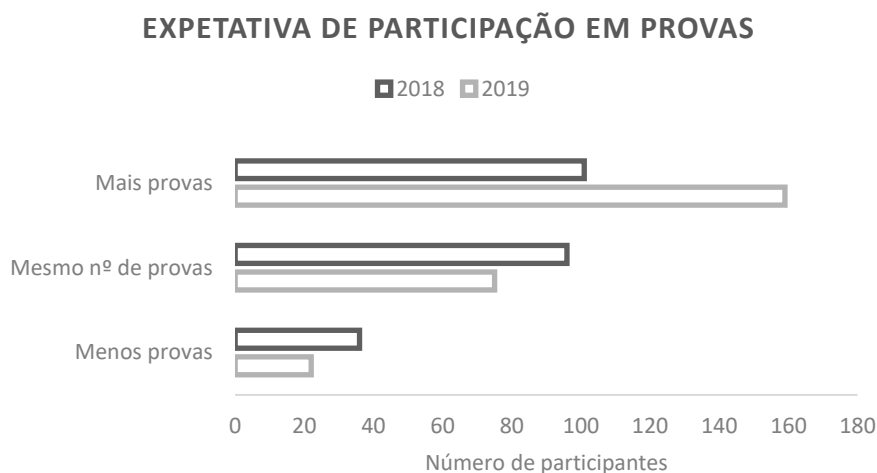


GRÁFICO 10 - EXPETATIVA DOS INQUIRIDOS NA PARTICIPAÇÃO EM PROVAS, AO NÍVEL DO NÚMERO.

Ao nível da inscrição em provas é possível que os *trail runners* se inscrevam a título individual ou coletivo (em equipa). Cerca de 61% dos inquiridos optou pela inscrição em equipa. Esta distribuição deve-se ao facto de os *trail runners* valorizarem o companheirismo e a partilha de experiências, optando por competir em equipa. Tal como verificado, a maioria dos praticantes faz parte de uma equipa, sendo expetável que participem nas provas a nível coletivo.

Entre as principais motivações para participar em provas específicas, os respondentes referem com maior frequência o facto de serem desafiados por amigos e por estas serem na sua área de residência. O facto de as provas fazerem parte do circuito da ATRP é também um fator importante de seleção das mesmas, com especial destaque na Território CC de Proença-a-Nova (60% dos respondentes). Dentro dos outros motivos identificados pelos participantes destaca-se a vontade de conhecer novos trilhos e as expetativas em relação à paisagem. As provas realizadas na Serra da Estrela são as mais procuradas por essas razões, dentro dos eventos em análise.

Relativamente à participação efetiva nas provas, os participantes foram questionados se haviam gostado de algum troço das mesmas e quais os motivos para tal. Dentro do total de respondentes, cerca de 72% identificaram motivos associados às qualidades paisagísticas dos trilhos. Parece ser claro que as paisagens e o contacto com a natureza são dos principais fatores de seleção e apreciação das provas por parte dos *trail runners*.

Por outro lado, tal como em relação aos treinos, foi analisado se os atletas utilizam dados GPS para registar o percurso das provas. Ainda que numa proporção ligeiramente menor, cerca de 81% dos inquiridos partilharam esta informação com as suas redes sociais. Por último, questionou-se se os participantes conseguiram completar a prova, de modo a compreender qual a proporção habitual de desistentes. Do total de inquiridos, apenas 4% não conseguiu realizar a prova até ao fim.

A última análise relativa à relação dos *trail runners* com as provas diz respeito à logística para participar nas mesmas, tendo em conta a deslocação e a necessidade, ou não, de pernoitar nos locais da prova. Ao nível do modo de deslocação (gráfico 11), a grande maioria dos participantes utilizou a viatura própria para chegar ao local das provas (93%). Cerca de 38% utilizou este meio de transporte de modo partilhado com outros participantes da prova, 30% foi sozinho e 25% partilhou com familiares. Os outros meios mais referidos foram a pé e autocarros/carrinhas cedidos pelos clubes ou pelas Câmaras Municipais do seu município de residência.

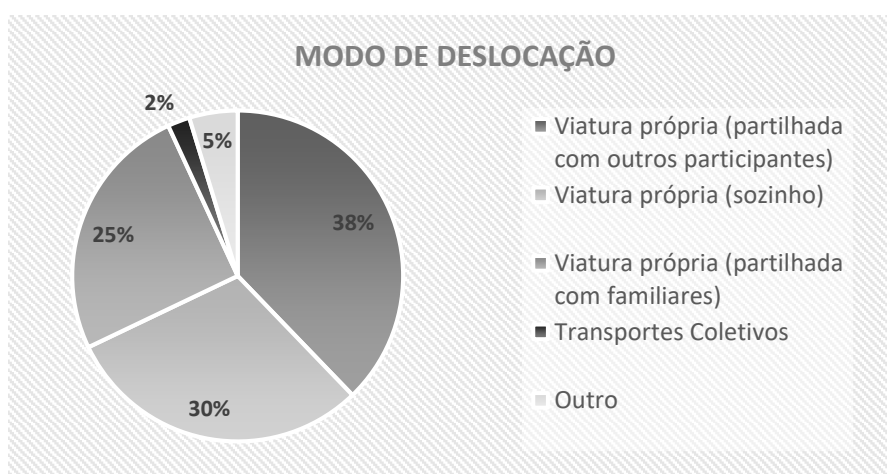


GRÁFICO 11 - MODO DE DESLOCAÇÃO DOS PRATICANTES PARA AS PROVAS.

Quando questionados se tiveram necessidade de pernoitar no local ou na região da prova, 69% dos inquiridos respondeu afirmativamente. Se analisarmos os dados por ano de resposta, em 2018, 61% pernoitou nos locais das provas, tendo esta proporção de indivíduos aumentado para 76%, em 2019. Este é um dado que deveria ser analisado numa escala temporal mais alargada e que é bastante importante na compreensão do impacto do *Trail Running* no desenvolvimento local. Relativamente ao tipo de alojamento a que recorreram, pode observar-se no gráfico 12 que 60% dos respondentes optou por uma unidade da região, como hotéis ou pousadas. As casas de amigos/familiares são também uma opção (17%), seguindo-se as casas alugadas e o Chão Duro (em escolas ou outras instalações cedidas pela organização). Entre os participantes que indicaram outros tipos de alojamento, 90% pernoitou em habitação própria e os restantes 10% afirmaram ter dormido no carro ou em autocaravanas. Em média, os *trail runners* pernoitaram 1 dia e meio nos locais ou regiões das provas.

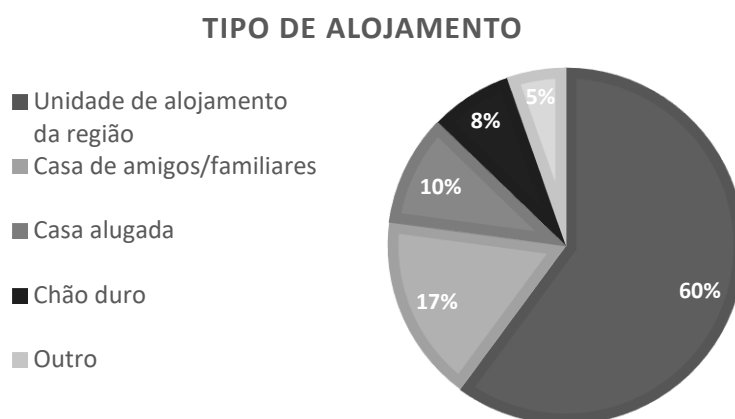


GRÁFICO 12 - TIPO DE ALOJAMENTO PARA PERNOITA.

Finalmente, questionou-se se os atletas tiveram acompanhamento por parte de familiares e/ou amigos durante a prova. Esta questão é igualmente bastante importante na compreensão do impacto do *Trail Running* no desenvolvimento local, mas também na maior pressão exercida sobre o território durante os diversos eventos. Do total de respondentes, 43% foi acompanhado para as provas. Este acompanhamento foi mais frequente nas provas organizadas na Serra da Estrela, possivelmente por permitir um tipo de turismo diferente da maioria das regiões portuguesas (turismo de neve). Se cada um destes praticantes levar no mínimo um familiar ou amigo, a título de exemplo numa prova com 200 participantes, este valor representa mais 86 indivíduos no território. Se

esta prova fizer parte de um evento composto por 3 provas de categorias diferentes, todas com 200 participantes, serão mais 258 indivíduos.

Os familiares e/ou amigos permanecem essencialmente nas áreas da partida e da meta das provas (33% e 34%, respetivamente), como podemos observar no gráfico 13. Ainda assim, a percentagem de acompanhantes que se concentra durante a prova, seja nos trilhos ou nas zonas de assistência, corresponde a 33%. Foi ainda apurado se existia alguma relação entre o facto de os *trail runners* irem acompanhados e pernoitarem nos locais ou regiões das provas. Todavia, não foi verificada nenhuma relação, uma vez que a distribuição entre quem vai e quem não vai acompanhado e pernoita é equilibrada.

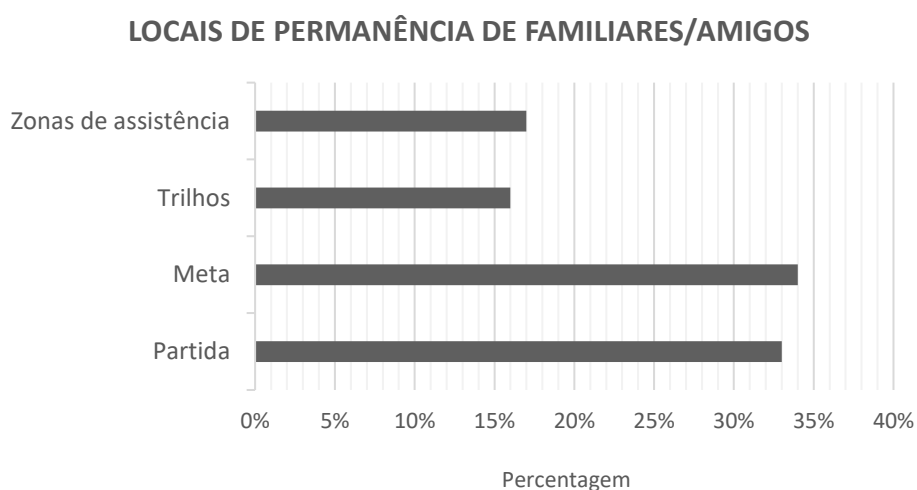


GRÁFICO 13 - LOCAIS DE PERMANÊNCIA DE FAMILIARES/AMIGOS DURANTE AS PROVAS.

Em síntese, constata-se que uma prova de *Trail Running* é muito mais do que um momento competitivo, em especial na vertente dos atletas. É também um momento de partilha de experiências com outros *trail runners*, de conhecer novos trilhos e paisagens e uma excelente oportunidade para descobrir novas vilas/cidades. As questões associadas às oportunidades de desenvolvimento local das regiões onde são organizadas as provas não foram aprofundadas, por não fazer parte da temática da dissertação, mas poderão ser um excelente repto para estudos futuros.

## Capítulo V: *Trail Running* e a gestão das Áreas Protegidas em Portugal

O crescimento do *Trail Running* e a forte pressão exercida sobre os territórios, seja ao nível dos treinos dos atletas ou dos eventos, é inegável. Após a caracterização da modalidade e dos *trail runners*, é essencial compreender de que forma estes se comportam e distribuem nas Áreas Protegidas em Portugal, locais de excelência no que diz respeito à conservação da natureza e à preservação da biodiversidade. Para tal, serão utilizados dois exemplos de Parques Naturais nacionais: o Parque Natural Sintra-Cascais e o Parque Natural da Serra da Estrela. Tal como anteriormente afirmado, a sua seleção deveu-se pelo facto de serem duas Áreas Protegidas com o mesmo estatuto, mas inseridas em diferentes contextos urbanos.

Com a realização da listagem de provas de 2018 procurou-se encontrar qual o volume anual de eventos de *Trail Running* e os seus respetivos participantes nos dois Parques Naturais em estudo. Já com a realização dos inquéritos, pretendeu-se compreender qual a importância destas Áreas Protegidas para os *trail runners*, não só como palco para a realização de provas, mas também para os seus treinos semanais. Por outro lado, procurou-se descortinar qual a capacidade de atração de atletas do PNSC e do PNSE para a participação em eventos. Para tal, foi considerada apenas a prova com maior número de respondentes para cada região, uma vez que a utilização de toda a informação tornaria os mapas ilegíveis neste formato.

Assim sendo, no primeiro subcapítulo é apresentado o caso do PNSC e no segundo o do PNSE, cujas estruturas são bastante semelhantes. Inicialmente é realizado um pequeno enquadramento geográfico dos Parques Naturais, seguindo-se a análise do número de eventos e de um dos percursos dos eventos selecionados. Por último, serão analisadas as questões específicas destas Áreas Protegidas nos inquéritos realizados, assim como apresentados os mapas que refletem a capacidade de atração das mesmas, para a participação em eventos. Só assim será possível compreender o modo como o *Trail Running* se comporta nestes locais.

No último subcapítulo serão discutidos, de forma crítica, os resultados obtidos sobre as várias temáticas analisadas.

## V.1. O caso do Parque Natural Sintra-Cascais

O Parque Natural Sintra-Cascais situa-se na AML e na região ocidental da Terra Saloia, abrangendo 14.583 hectares repartidos pelos concelhos de Sintra e Cascais (figura 17). Estende-se desde o limite norte do concelho de Sintra, seguindo pelo litoral até ao Palácio da Cidadela de Cascais, sendo limitado a este por elementos da rede viária. Dele fazem parte diversos pontos turísticos, como o Cabo da Roca, a praia do Guincho ou a Serra de Sintra. Em 1981, foi criada a Área de Paisagem Protegida de Sintra-Cascais, pelo DL n.º 292/81, de 15 de outubro, com o objetivo de salvaguardar os valores naturais, culturais e estéticos da região. Passados



FIGURA 17 - ENQUADRAMENTO DO PNSC.  
FONTE: SNIG, 2019.

13 anos, o DR n.º 8/94, de 11 de março, procedeu à sua reclassificação para Parque Natural Sintra-Cascais, que permanece até aos dias de hoje. Para além de ser uma área bastante importante ao nível da recreação e do lazer para os habitantes da AML é, também, uma Área Estruturante Primária da Rede Ecológica Metropolitana (CCDR LVT, s.d.), assumindo um papel extremamente importante na conectividade ecológica da mesma.

Este Parque Natural possui um rico património geomorfológico, com elevada biodiversidade faunística e florística. Apesar de a atividade humana se encontrar bastante presente, a sua minimização e a gestão sustentável dos recursos naturais são objetivos essenciais (ICNF, s.d.). A diversidade paisagística é um dos principais elementos que o caracterizam, albergando ecossistemas costeiros e de montanha que muitos visitantes atraem diariamente. Encontra-se inserido na Rede Natura 2000 e na Lista de Sítios do Património Mundial da UNESCO, através da vila de Sintra (ICNF, s.d.). Tal como verificado anteriormente, é um dos poucos Parques Naturais que possui uma Carta de Desporto de Natureza em Portugal, na qual estão definidos 16 percursos pedestres.

Relativamente à prática de *Trail Running*, em 2018, ocorreram no PNSC e sua área envolvente 11 eventos, que contaram com 17 provas (figura 18). No total, encontraram-se cerca de 4.600 atletas para a realização de provas, apenas entre os meses de fevereiro a outubro. Somente o evento STE Montepio Sintra Trail X'Treme 2018 foi composto por uma prova do circuito da ATRP (31 km), sendo as restantes organizadas, na sua maioria, por entidades locais. Do total de provas, 10 foram de TC e as restantes de TL, atingindo um máximo de 31 km. O evento que contou com o maior número de participantes foi o Cascais *Trail Experience* 2018 (960 indivíduos), realizado

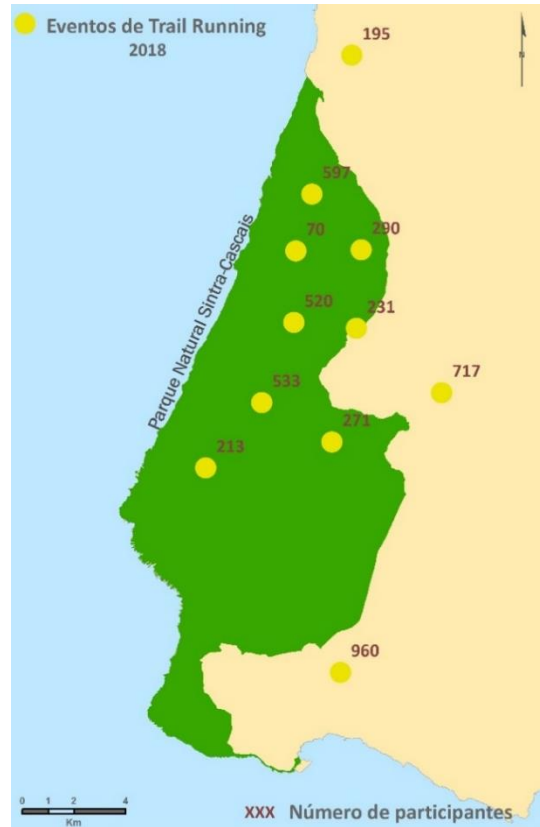


FIGURA 18 - DISTRIBUIÇÃO DE EVENTOS NO PNSC, POR NÚMERO DE PARTICIPANTES.

em abril, divididos em duas provas de TC de 10 e 20 km. Paralelamente a este evento, foi ainda organizada uma caminhada, cujo número de participantes não foi possível aferir, o que faz com que o número de indivíduos no território tenha sido superior. Esta organização paralela de outro tipo de atividades foi comum a todos os eventos, excetuando no II Trail Terrugem.

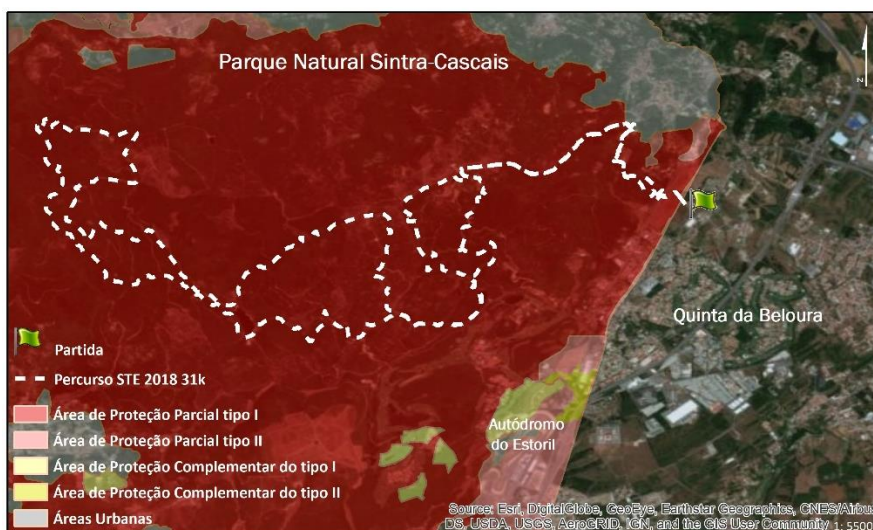


FIGURA 19 - PERCURSO DE 31 KM DO STE MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME 2018.

FONTE: GPSIES E POPNSC (2004).

Tendo em conta o exemplo de um percurso do evento no qual foram realizados os inquéritos, na figura 19 observa-se o de maior distância (31 km) do STE Montepio Sintra Trail X'Treme 2018, obtido através de Informação Geográfica Voluntária em formato GPX. Neste *trail* específico cortaram a meta 567 atletas, sendo que inicialmente havia mais de 700 inscritos. O limite temporal máximo para terminar a prova foi de 5 horas e 45 minutos, com três postos de controlo dispersos pelo percurso. Apesar de tanto a partida como a chegada serem realizadas fora do PNSC, constata-se que quase a totalidade do percurso é realizado dentro do mesmo (99%), nas zonas da União de Freguesias de Sintra (Santa Maria e São Miguel, São Martinho e São Pedro de Penaferrim) e da freguesia de Colares. Quando sobreposto com o Plano de Ordenamento do PNSC (2004), constata-se que 98% do total do percurso interseta com uma Área de Proteção Parcial tipo I <sup>14</sup> e 0,2% com uma Área de Proteção Parcial tipo II <sup>15</sup>. Os restantes 0,8% do percurso que são realizados dentro do PNSC intersetam com áreas identificadas como urbanas. Estes dados podem ser preocupantes caso não sejam consideradas as medidas adequadas à conservação da natureza, pois praticamente a totalidade do percurso se realiza em áreas de sensibilidade ecológica moderada. Este é um evento que pretende usufruir ao máximo do valor da Área Protegida em que se insere, sendo igualmente um dos que mais atletas atrai à região.

No que concerne a relação dos atletas com o PNSC, estes foram questionados sobre quantas vezes o haviam visitado nos últimos 3 anos. Esta questão permitiu compreender a importância que o PNSC tinha no dia-a-dia dos participantes, anteriormente à participação na prova em que foram inquiridos. Nesta questão foi ponderada a opção “sou residente na região” por se considerar que estes atletas enviesariam os dados no sentido positivo, já que a sua relação com o PNSC será mais próxima. Assim sendo, cerca de 28% dos inquiridos foram de encontro a esta opção, visitando, por esse motivo, o PNSC de modo mais frequente. Já 25% dos respondentes

---

<sup>14</sup> São áreas com valores naturais e paisagísticos relevantes do ponto de vista da conservação da natureza ou, sendo valores excecionais, de sensibilidade ecológica moderada. Nestas áreas as competições desportivas não motorizadas podem ser realizadas mediante parecer da comissão diretiva do PNSC (POPNSC, 2004).

<sup>15</sup> São áreas com valores naturais, culturais e paisagísticos relevantes do ponto de vista da conservação da natureza, sendo regiões de enquadramento ou transição entre as áreas de proteção total e as áreas de proteção parcial tipo I. Nestas áreas todas as competições desportivas podem ser realizadas mediante parecer da comissão diretiva do PNSC (POPNSC, 2004).

afirmaram nunca ter visitado o Parque e, em oposição, 24% visitaram-no mais do que 5 vezes nos últimos 3 anos e 20% entre 1 a 2 vezes. Apenas 3% havia visitado o PNSC entre 3 a 5 vezes. Verifica-se que a visitação do Parque Natural se encontra equilibrada, pois a resposta máxima (mais do que 5 vezes) e a mínima (nunca) obtiveram dados semelhantes. Estes devem-se à sua localização geográfica, pois é um local bastante procurado pelos habitantes da AML, em especial os da margem norte do Rio Tejo, mas parecendo pouco atrativo para uma visita propositada de habitantes mais longínquos.

Noutra perspetiva, para compreender o papel que o *Trail Running* teve nessas visitas procurou-se saber quais os motivos dos praticantes para se deslocarem até ao PNSC (gráfico 14). Cerca de 26% dos inquiridos foram a este Parque Natural nos últimos 3 anos para participar em treinos de *Trail Running*, seguindo-se as visitas a Quintas e/ou Palácios (23%). Tanto o turismo ativo (15%) como a participação em provas anteriores de *Trail Running* (11%) tiveram um peso significativo nessas visitas. Deste modo, verificamos que as atividades procuradas no PNSC são diversas, mas destacam-se as associadas ao *Trail Running* e aos desportos de natureza em geral (turismo ativo), já que correspondem a 52% do total de visitas. Compreende-se, mais uma vez, a importância que este Parque Natural assume nas práticas desportivas ao ar livre da AML, com destaque para os treinos.

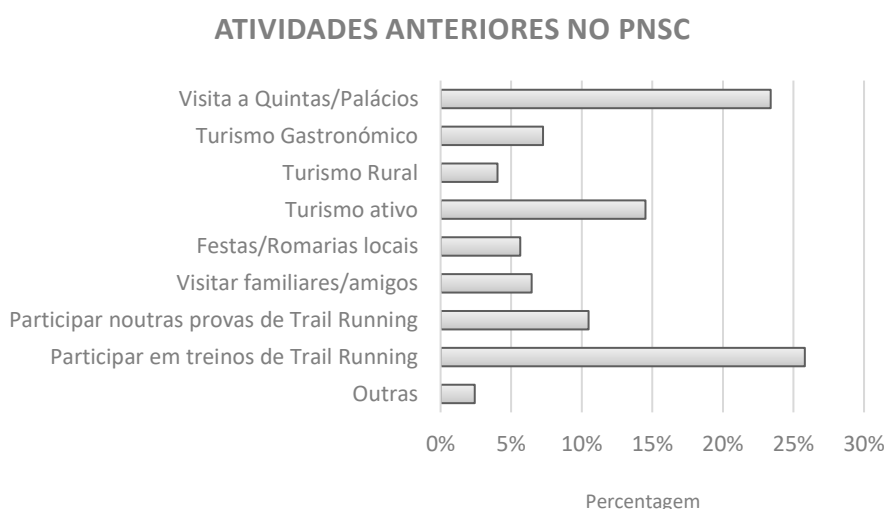


GRÁFICO 14 - ATIVIDADES NO PNSC NOS ÚLTIMOS 3 ANOS.

Ao nível das motivações para a realização de treinos, 52% dos inquiridos costumam utilizar o PNSC como roteiro habitual durante os seus planos semanais.

Destes, cerca de 93% são residentes na AML. Os restantes 48% utilizam-no como forma de treino para provas específicas.

Analisando o gráfico 15, que demonstra a relação dos *trail runners* com o PNSC e os seus hábitos de visitação, atuais e futuros<sup>16</sup>, compreendemos que o facto de o Parque ser uma Área Protegida lhe adiciona bastante valor na perspetiva dos praticantes (valor de concordância de 4,5). Por outro lado, o *Trail Running* origina uma influência positiva na vontade de voltar a visitar o PNSC (valor de concordância de 3,8), seja após a realização dos treinos seja após a participação em provas. Ao nível da alteração dos hábitos de visita ao PNSC, os praticantes afirmam que o *Trail Running* não tem influência nem positiva nem negativa (valor de concordância de 3) no número de visitas que realizam e não consideram começar a treinar de modo mais frequente neste local (valor concordância de 2,8). Deste modo, podemos compreender que, na perspetiva dos atletas, o *Trail Running* não alterou os seus hábitos de visitação ao PNSC, mas é também graças à sua prática que têm vontade de o visitar mais regularmente, ainda que seja apenas para treinar.



GRÁFICO 15 - HÁBITOS DE VISITAÇÃO DO PNSC.

Por último, foi analisada a capacidade de atração do PNSC para a participação em provas, considerando os inquiridos na prova STE Montepio Sintra Trail X'Treme 2018.

<sup>16</sup> Para a recolha destes resultados, foram colocadas afirmações aos inquiridos através de uma escala de *Likert*, na qual 1 significa “discordo completamente” e 5 “concordo completamente”. Estes valores serão designados, mais à frente, por valores de concordância.

Na figura 20 podemos observar a distância percorrida em linha reta pelos participantes que forneceram o seu código-postal e/ou localidade de residência. Do total de *trail runners*, apenas 3 são estrangeiros, sendo que o que percorreu uma maior distância reside no Brasil. A maioria dos atletas reside na AML (56%) e cerca de 26% destes são residentes nos concelhos de Sintra e Cascais. Verifica-se ainda uma afluência significativa de atletas residentes na Área Metropolitana do Porto. Já os restantes deslocaram-se a partir de diferentes localidades predominantemente mais interiores, desde o Algarve ao Norte do país, ainda que em menor proporção. O atleta residente no território nacional que percorreu o maior número de quilómetros deslocou-se a partir de Vila Real, o que corresponde a cerca de 400 km por estrada.

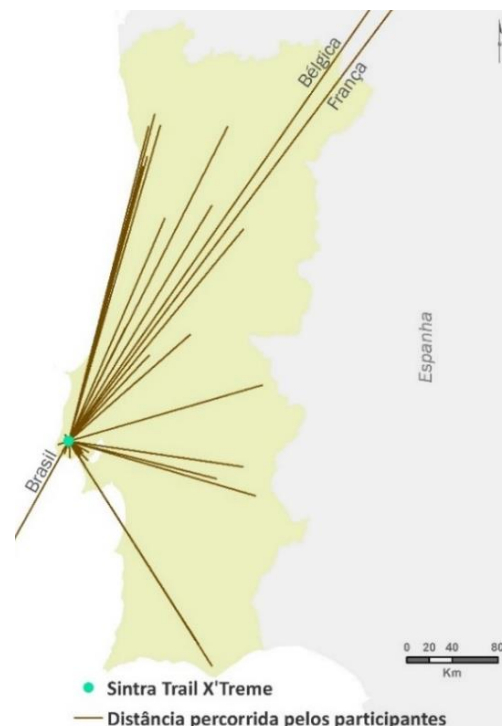


FIGURA 20 - DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA DOS PARTICIPANTES NO SINTRA TRAIL X'TREME 2018.

O atleta residente no território nacional que percorreu o maior número de quilómetros deslocou-se a partir de Vila Real, o que corresponde a cerca de 400 km por estrada.

Em síntese, constata-se que o PNSC tem uma evidente importância ao nível da prática de *Trail Running*, com especial destaque na AML. Com a realização dos inquéritos foi possível apurar que esta Área Protegida é um dos locais de excelência para a realização de treinos, por parte dos residentes mais próximos. Quando questionados sobre o local de treino, cerca de 34% do total de inquiridos residentes na AML especificaram este Parque Natural, assim como o Parque Natural da Serra da Arrábida. Todavia, esta importância apresenta-se apenas como valor regional, já que o impacto a nível nacional se revela pouco significativo, quer para a participação em provas, quer para a realização de treinos. Os praticantes que afirmaram nunca ter visitado o PNSC não são residentes na AML, o que demonstra que este não é atrativo para a realização de treinos específicos que envolvam uma deslocação.

Em oposição, no que diz respeito à realização de eventos de *Trail Running*, é o local mais procurado na AML, por parte das entidades organizadoras. As boas condições de acessibilidade, mas também de infraestruturas de apoio, poderão ser fatores

decisivos nesta matéria, tal como a proximidade à capital do país. No caso do evento analisado, verificou-se uma sobreposição quase total do percurso de maior distância. Os restantes destacam as passagens no Parque Natural nas suas apresentações e regulamentos, sendo bastante provável que esta sobreposição se replique.

## V.2. O caso do Parque Natural da Serra da Estrela

O Parque Natural da Serra da Estrela localiza-se na região Centro, abrangendo cerca de 89 mil hectares, repartidos pelos concelhos de Celorico da Beira, Covilhã, Gouveia, Guarda, Manteigas e Seia (figura 21). Faz parte do extremo ocidental da Cordilheira Central da Península Ibérica e é uma das maiores Áreas Protegidas portuguesas. A nível turístico, o cume da Serra da Estrela é bastante procurado nas estações mais frias para a prática de turismo de neve, sendo o único local do país onde é



FIGURA 21 - ENQUADRAMENTO DO PNSE.  
FONTE: SNIG, 2019.

possível fazê-lo. Paralelamente, tem-se assistido a uma aposta ao nível do turismo rural, menos marcado pela sazonalidade (PENT, 2007). O PNSE foi criado em 1976, pelo DL n.º 557/76, de 16 de julho, não só pela sua abundância em recursos naturais, mas também pelas suas características paisagísticas singulares. Inicialmente abrangia apenas uma área de 52 mil hectares, tendo esta sido revista por duas vezes, até à publicação do DR n.º 83/2007, de 10 de outubro, cuja delimitação é a que permanece até à atualidade.

O PNSE possui valores naturais de elevada importância no contexto nacional, não só pela diversidade de *habitats*, mas também pelas suas vegetações endémicas. A Serra da Estrela representa a cadeia montanhosa de maior altitude de Portugal Continental e do Parque fazem parte as bacias hidrográficas de três importantes rios – Tejo, Douro e Mondego (ICNF, s.d.). A evolução da economia de montanha criou a necessidade da conservação dos recursos naturais. A elevada qualidade paisagística é o que mais turistas e visitantes atrai. Por outro lado, a sua importância internacional foi reafirmada

com a integração na Rede Natura 2000 e com a recente aprovação de candidatura a *GeoPark* Mundial (setembro de 2019), reconhecendo-se o seu potencial geológico e valor natural.

No que concerne a realização de atividades de *Trail Running* em 2018, o PNSE albergou 8 eventos, que totalizaram 18 corridas (figura 22). Para o total de eventos foi possível apurar a participação 2.334 *trail runners*, sendo que 7 dos mesmos se realizaram entre maio e outubro. Todavia, os eventos Ultra Endurance Estrela Montejunto 2018 e o Free Trail Renascer Folgoso 2018 foram realizados de modo não competitivo, não sendo possível aceder ao número de participantes e, por esse motivo, ter conhecimento do número

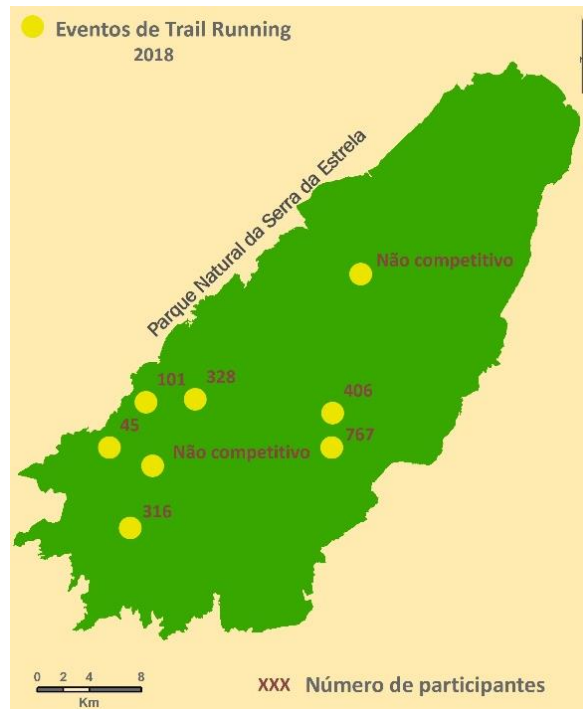


FIGURA 22 - DISTRIBUIÇÃO DE EVENTOS NO PNSE, POR NÚMERO DE PARTICIPANTES.

total exato. Entre o total de eventos realizados, 3 integraram os circuitos da ATRP – Estrela Grande Trail, Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela e Estrelaço. Relativamente às distâncias dos *trails*, o PNSE é marcado por uma maior diversidade, sendo que 4 provas foram de TC, 5 de TL, 2 de TUM e 7 de TUXL. A prova de maior distância foi a do Ultra Endurance Estrela Montejunto 2018, num total de 337 km, subdivididos por 7 etapas. O evento que contou com o maior número de participantes foi o Estrela Grande Trail. No caso do PNSE apenas o Free Trail Renascer Folgoso contou com a organização paralela de uma caminhada.

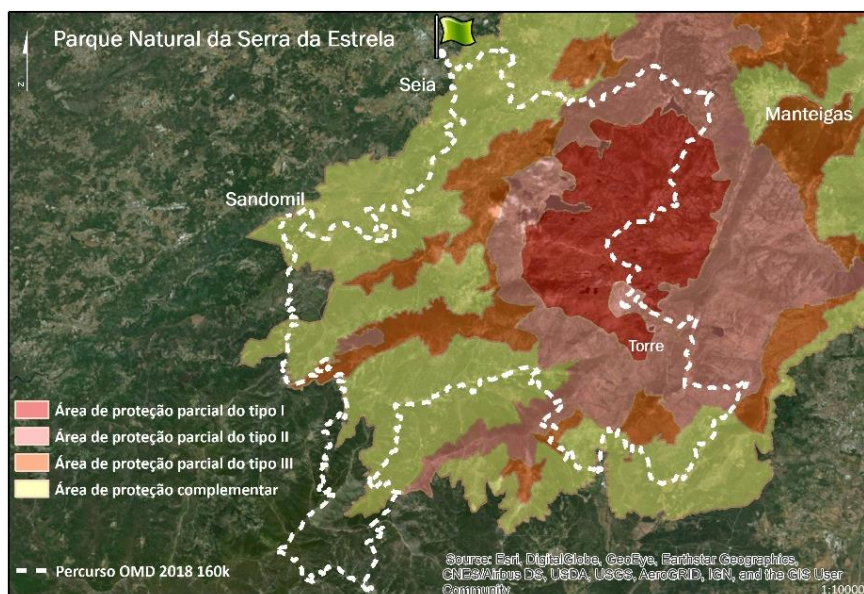


FIGURA 23 - PERCURSO DE 160 KM DO OMD - SERRA DA ESTRELA 2019.  
 FONTE: GPSIES E POPNSE (2009).

A figura 23 representa o percurso de 160 km do evento Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2019, obtido através de Informação Geográfica Voluntária em formato *GPX*, tal como para o caso anterior. Nesta corrida registaram-se 54 finalistas e o tempo limite para a sua conclusão era de 44 horas. Mais uma vez, observa-se uma sobreposição bastante considerável do percurso com a Área Protegida em análise (76%), ainda que em menor proporção do que no PNSC. No entanto, considerando o Plano de Ordenamento do PNSE (2009), cerca de 7% do total (12km) sobrepõem-se com a Área de proteção parcial do tipo I<sup>17</sup>, o que pode representar um risco à conservação da natureza. Cerca de 18% do percurso (31km) ocorre numa Área de proteção parcial do tipo II<sup>18</sup> e 4% (7 km) numa Área de proteção parcial do tipo III<sup>19</sup>. A maior proporção do percurso é realizada na Área de proteção complementar<sup>20</sup>, mais concretamente 79 km (47%). As elevadas altitudes desta região dificultam as passagens por determinados locais, moldando-se o percurso às características mais favoráveis para a organização. No

<sup>17</sup> São áreas com valores naturais excepcionais, de elevada sensibilidade ecológica. Nestas áreas são apenas permitidas atividades de investigação científica, visitação e pastorícia (POPNSE, 2009).

<sup>18</sup> São áreas com valores naturais e paisagísticos de interesse relevante, ou excepcionais de sensibilidade ecológica moderada. Não   referida qualquer interdição às atividades desportivas (POPNSE, 2009).

<sup>19</sup> São áreas que cont m valores naturais e paisagísticos de interesse relevante, de sensibilidade ecológica moderada, e que dependem dos sistemas culturais tradicionais. Não é, igualmente, referida qualquer interdição às atividades desportivas (POPNSE, 2009).

<sup>20</sup> São áreas humanizadas onde predominam espaços rurais com valores paisagísticos e culturais relevantes, de sensibilidade ecológica moderada, que necessitam de intervenção humana. Não é, igualmente, referida qualquer interdição às atividades desportivas e a construção de equipamentos desportivos pode ser realizada mediante determinados requisitos (POPNSE, 2009).

entanto, não parece ser evitada a passagem pela Área de proteção parcial do tipo I, com valores naturais de elevada sensibilidade ecológica.

Relativamente às visitas dos atletas ao PNSE nos últimos 3 anos, 37% dos inquiridos afirmou tê-lo visitado entre 1 a 2 vezes. Já 21% realizou entre 3 a 5 visitas e 18% mais do que este último número. Apenas 11% dos respondentes afirmaram nunca se ter deslocado ao PNSE nos últimos 3 anos, o que evidencia fortes diferenças ao nível dos hábitos de visita com o PNSC. O total de atletas que se identificaram como residentes da região e, por esse motivo, frequentadores mais assíduos do Parque Natural, corresponde a 14%. Estes dados revelam que a probabilidade de visita ao PNSE é bastante superior, comparativamente com o PNSC, ainda que estas possam ter um carácter mais esporádico. A localização geográfica desta Área Protegida, numa região interior e mais remota do país, assim como a menor densidade populacional dos concelhos mais próximos, fazem com que as visitas sejam menos frequentes. Todavia, as suas características peculiares motivam a procura para visitas mais específicas.

Entre os principais motivos que levaram os praticantes ao PNSE nestas visitas, destaca-se a participação em provas anteriores de *Trail Running* (24%), tal como se observa no gráfico 16. Tanto a prática de turismo de neve, como de turismo ativo e a realização de treinos de *Trail Running* obtiveram um peso semelhante na deslocação dos atletas ao PNSE (cerca de 13% cada). O turismo rural e o gastronómico apresentam um papel semelhante, assim como as visitas a familiares e/ou amigos (cerca de 10% cada), sendo a atividade menos procurada a participação em festas ou romarias locais. Desta forma, verifica-se que as atividades relacionadas com o *Trail Running* e a prática de desportos de natureza em geral correspondem a cerca de 50% das visitas realizadas ao PNSE. Esta distribuição de motivações reflete uma maior variedade de atividades procuradas nesta Área Protegida, mas também a importância que possui para os *trail runners* enquanto palco para treinos ou para participação em provas.

### ATIVIDADES ANTERIORES NO PNSE

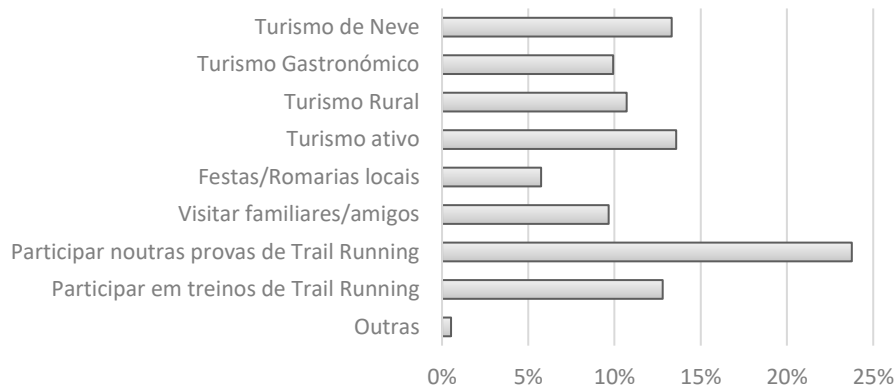


GRÁFICO 16 - ATIVIDADES NO PNSE NOS ÚLTIMOS 3 ANOS.

No que diz respeito às principais motivações de escolha do PNSE como local de treino, 65% dos inquiridos recorrem a este território como forma de treino para provas específicas, o que demonstra a forte capacidade de atração do Parque Natural em deslocações propositadas por parte dos *trail runners*. Os restantes 35% já utilizam o PNSE como roteiro habitual nos seus treinos semanais. Destes, cerca de 72% são residentes nos distritos da Guarda e de Castelo Branco.

Quando analisada a relação dos *trail runners* com o PNSE e os seus hábitos de visita, quer os atuais quer os futuros (gráfico 17), verificamos que, tal como no caso do PNSE, o facto de o Parque Natural ser uma Área Protegida lhe confere mais-valias importantes (valor de concordância de 4,6). Noutra perspetiva, para os participantes do evento Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela, o *Trail Running* tem uma influência extremamente positiva sobre a sua vontade de regressar ao PNSE. Cerca de 97% dos atletas que se identificaram com os valores de concordância 4 ou 5 nesta questão, classificaram a prova ao nível da paisagem como “boa” ou “muito boa”. No caso específico destes atletas, quando questionados sobre os troços preferidos das provas, cerca de 80% referiu elementos naturais relacionados com a qualidade paisagística. Sobre os hábitos de visita, os praticantes não sentem que haja uma relação direta entre o *Trail Running* e o número de visitas ao PNSE (valor de concordância de 3,5) e não consideram realizar treinos mais frequentemente no Parque Natural (valor de concordância de 2,6). À semelhança das conclusões obtidas aquando da análise do caso do PNSE, os *trail runners* não observam uma relação direta entre o *Trail Running* e a

alteração dos hábitos de visita ao PNSE, no entanto este reforça a sua vontade de regressar.

### HÁBITOS DE VISITAÇÃO

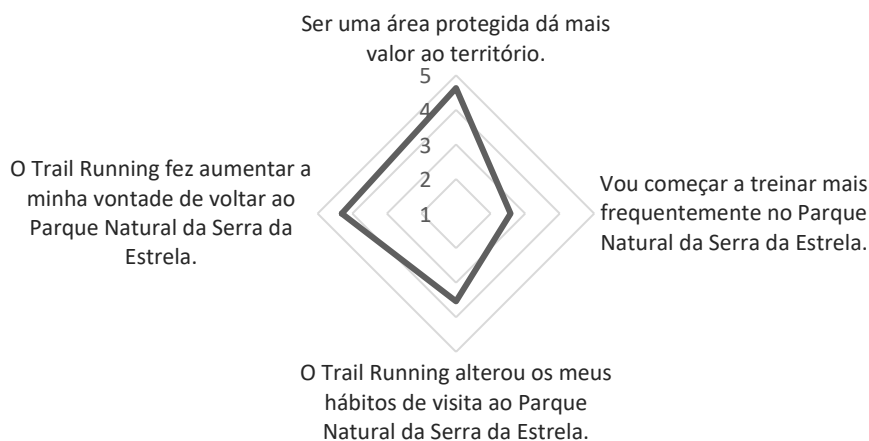


GRÁFICO 17 - HÁBITOS DE VISITAÇÃO DO PNSE.

Considerando a análise da capacidade de atração do PNSE para a participação em provas, neste caso no evento Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2018, foi igualmente realizada uma representação da distância percorrida em linha reta pelos participantes (figura 24). Observa-se que todos os *trail runners* inquiridos são residentes no território nacional, sendo que 1 reside na Região Autónoma dos Açores e 3 na Região Autónoma da Madeira. Cerca de 30% dos inquiridos residem nos distritos contíguos ao PNSE (Guarda, Castelo Branco, Viseu e Coimbra), em especial nos concelhos de Seia e Castelo Branco. Cerca de 27% dos inquiridos reside na AML, com maior incidência no concelho de Lisboa. Do distrito do Porto deslocaram-se cerca de 10% dos inquiridos e os restantes de diversas localidades do país. O residente no território nacional continental que percorreu um maior número de quilómetros deslocou-se a partir da região do Algarve (Faro), o que corresponde a

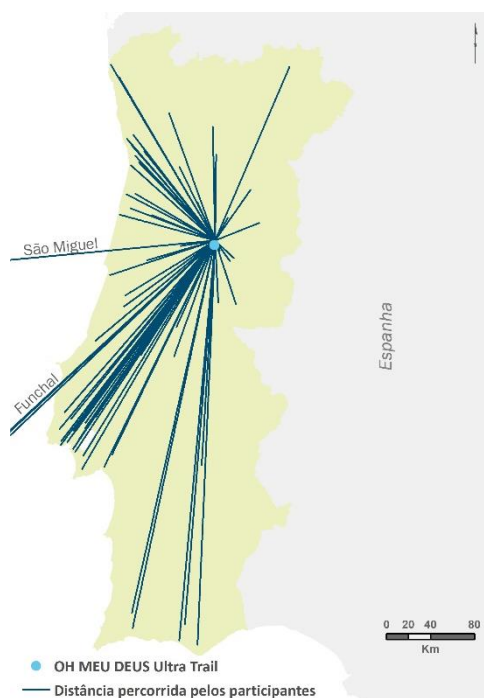


FIGURA 24 - DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA DOS PARTICIPANTES NO OH MEU DEUS - ULTRA TRAIL SERRA DA ESTRELA 2018.

cerca de 510 km por estrada. Salienta-se ainda o facto de 9 inquiridos serem provenientes desta região.

Concluindo, é possível compreender a importância do PNSE no contexto nacional, no que diz respeito à prática de *Trail Running*. Em oposição ao PNSC, cuja relevância se destacava para os habitantes dos concelhos mais próximos, o PNSE demonstra uma maior capacidade de atração nacional na totalidade do território português, incluindo Regiões Autónomas. Ainda que não seja um dos locais mais escolhidos para a realização de treinos semanais, derivado da sua localização geográfica e características orográficas e climáticas, surge como um local de passagem quase obrigatório para a realização de treinos específicos e/ou de participação em provas, pelo menos uma vez, até pelos desafios de que se revestem os respetivos traçados. Relativamente à organização de provas, é um dos locais mais procurados tanto pela ATRP como pelas outras entidades informais, tal como anteriormente descrito. A qualidade paisagística e a singularidade subjacente a esta Área Protegida fazem com que um número mais elevado de atletas tenha o desejo de participar em eventos. Por outro lado, é um dos locais do país onde mais se aposta na organização de provas com distâncias superiores a 100 km, graças à grande extensão do PNSE. Estes aproveitam ao máximo as mais-valias do Parque Natural, como se observou na análise da sobreposição do percurso de 160 km do evento Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2019, sendo que todos os eventos identificados no PNSE se autovalorizam por serem realizados neste local.

### **V.3. Discussão dos resultados**

Ao contrário do que Urbanejas e Farias (2018) previram para Espanha, ao nível da “maturação do mercado” do *Trail Running* em 2015, em Portugal a modalidade continua a crescer, ainda que se possa assumir uma desaceleração na década de 20. Este crescimento e as características que o *Trail Running* tem vindo a adotar no território português são perceptíveis ao longo da presente dissertação. Não só se verificou no ano anterior o aumento do número de provas e eventos no território continental, como do volume anual de participantes. Isto representa uma nova pressão sobre o território e os recursos naturais, especialmente em áreas marcadas pela vulnerabilidade, como é o caso das Áreas Protegidas, que merece ser analisada aprofundadamente.

A estes números devemos também somar todos os outros indivíduos que estão envolvidos nas mais variadas partes organizativas dos eventos, mas também o público em geral. Ainda assim, não só dos momentos competitivos é feita uma modalidade desportiva. Para além destes dados, agora conhecidos e devidamente identificada a sua distribuição geográfica, importa não esquecer os momentos em que os *trail runners* mais usufruem dos territórios: os treinos. Estes representam a maior dedicação temporal por parte dos atletas e os instantes em que mais podem disfrutar da natureza. Todavia, não foi possível analisá-los detalhadamente, já que a recolha de informação foi elaborada na vertente das provas. Noutra perspetiva, esta foi uma análise baseada numa única modalidade de desportos de natureza que se pratica em Portugal, sendo essencial considerar que os resultados obtidos representam um pequeno grupo de um universo maior.

Tendo em conta a perspetiva do *Trail Running*, a relação dos atletas com a natureza, para além de evidente, é um dos aspetos mais importantes desta prática desportiva. Foi possível observar a importância que os atletas dão ao facto de o *Trail Running* os aproximar da natureza e o valor que conferem às áreas naturais, em especial se fizerem parte da RNAP. Este deve-se não só ao seu carácter de conservação e proteção dos valores naturais, que ameniza as marcas das atividades humanas, mas também à qualidade paisagística inerente. As paisagens revelaram-se, ao longo da análise dos resultados, um dos elementos essenciais de seleção de locais de treino e/ou de participação em provas. Para além da vertente competitiva, uma das maiores motivações dos praticantes para se inscreverem em determinadas provas é a vontade de conhecer novos trilhos e novas paisagens.

Aquando da análise da distribuição geográfica dos eventos, verificou-se uma necessidade das entidades organizadoras de proximidade a áreas naturais com valores paisagísticos que pudessem ser reconhecidos pelos *trail runners*. Apesar de as cidades litorais mais povoadas serem os principais centros de organização de eventos, verificou-se uma distribuição clara ao longo das áreas naturais de carácter especial de proteção. Se por um lado as melhores acessibilidades e a facilidade de atração de participantes favorecem a organização de eventos, por outro a exigência de características naturais específicas e da qualidade paisagística modificam as estratégias das entidades

organizadoras. De uma maneira geral, não só as organizações sabem que adquirem mais valor ao realizarem os seus eventos próximos de uma Área Protegida como efetivamente os *trail runners* o valorizam.

Deste modo, constatou-se que cada Área Protegida é, geralmente, palco de mais do que um evento. Para além deste aspeto, muitos acontecem num curto espaço temporal, o que dificulta a recuperação dos solos e da vegetação. Por exemplo, no caso do PNSC, em fevereiro, março e abril foram realizados dois eventos por mês, o que se refletiu em mais de mil atletas no território no segundo e no quarto mês do ano, apenas em contexto competitivo. No caso do PNSE, entre meados de maio e de junho ocorreram 8 corridas, que no total somaram mais de 1.500 atletas no território. Cada Área Protegida deve não só contabilizar o número de eventos, mas também a sua distância temporal e o número médio de participantes. Eventos com um historial de sucesso ao nível da atração de inscrições deveriam ocorrer em meses mais distantes, de modo a mitigar a pressão exercida sobre os recursos naturais. As entidades gestoras das Áreas Protegidas deveriam estar atentas a estas situações e analisar os impactos ambientais que estas questões estão a ter nos territórios.

Outra questão essencial foi a identificação do perfil do *trail runner*, de modo a compreender quem são os indivíduos que usufruem destes territórios. Numa primeira questão foi possível averiguar a existência de dois tipos distintos de praticantes: aqueles que se identificam como *trail runners* habituais e em que a sua atividade desportiva principal é o *Trail Running*, criando-lhes um nível de compromisso mais ou menos elevado, tendo em conta vários fatores; aqueles que não se identificam como *trail runners*, mas que participam em provas com objetivos meramente desportivos e/ou sociais e que praticam outro tipo de atividades desportivas, utilizando o *Trail Running* como método de treino. Ou seja, esta é uma modalidade desportiva que atrai atletas desde um nível competitivo bastante elevado a amadores e praticantes de outros desportos. Para esta questão contribui tanto a sua versatilidade, tendo em conta as exigências físicas e os ambientes em que ocorre, como as experiências diversificadas que proporciona.

Por outro lado, foi possível constatar que, em média, os atletas dedicam-se ao *Trail Running* há 4 anos. Sabe-se que o crescimento primordial da modalidade ocorreu

após a criação da ATRP, em 2012, ainda que já existissem praticantes em Portugal anteriormente a essa data (cerca de 13% dos inquiridos). No entanto, esse crescimento tem vindo a ser solidificado, em especial a partir de 2015, quando o número de novos praticantes progrediu, tendo em conta os resultados obtidos. Por outro lado, verificou-se que quanto maior o número de anos de prática, maior o compromisso para com a modalidade, refletido na associação à ATRP e/ou à ITRA.

Entre as principais motivações para a prática do *Trail Running*, a relação com a natureza é, sem dúvida, uma das mais importantes. Todavia, o desafio que representa e a capacidade de superação que confere tornam esta modalidade aliciante, assim como o facto de permitir a fuga à rotina e ao *stress* a si associado. Pode-se contatar que o *trail runner* é um indivíduo que gosta de desporto e da natureza e que é ambicioso, determinado e explorador.

Ao nível dos treinos, foi possível aferir que a maioria dos atletas treina mais do que 3 vezes por semana, sozinho ou com amigos, e perto da zona de residência, preferencialmente. No entanto, uma grande parte dos *trail runners* procura certas áreas naturais específicas para os seus treinos, não só à procura de determinadas características físicas que os preparem devidamente para as provas, mas também por serem os seus locais mais atrativos. Contudo, apesar de serem frequentes as deslocações propositadas para treinar, estas raramente implicam uma ou mais pernoitas. De um modo geral, compreende-se que deve ser realizada uma análise mais detalhada relativamente aos treinos, que exige uma metodologia adaptada. Ainda que um *trail runner* participe todos os fins-de-semana numa prova, o que equivale a cerca de 4 por mês, se treinar 3 vezes por semana realiza cerca de 12 treinos mensais, o que representam 3 vezes mais interações com o território.

Outra questão bastante importante é a grande proporção de atletas que regista os seus treinos e os percursos das provas através de GPS. Os percursos anteriormente apresentados das provas STE Montepio Sintra Trail X'Treme 2018 e Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2019 foram obtidos através de publicações voluntárias de participantes. Este pode ser um excelente método de recolha de informação, especialmente se considerarmos os treinos, já que cada *trail runner* realiza o seu próprio percurso. Santos, Mendes e Vasco (2016) apresentam como principais problemas à

gestão das áreas naturais a utilização indevida de trilhos não delimitados e a criação de trilhos informais pela excessiva utilização dos mesmos. Estes provocam inúmeros danos ambientais, em especial ao nível da vegetação e dos solos, e são os mais difíceis de inspecionar. Recorrendo à Informação Geográfica Voluntária poder-se-á conhecer quais são os locais de passagem preferidos dos *trail runners*, havendo que atuar através de medidas de mitigação e da sensibilização dos atletas para a não utilização daqueles percursos.

Relativamente à relação dos participantes com as provas, importa ressaltar que, no presente ano, a maioria dos *trail runners* pretende participar em mais provas do que em 2018, o que representa um crescimento expetável de participantes nos eventos de 2019. Para além das questões já mencionadas em relação à natureza, o que mais os motiva a participar em determinados *trails* é o desafio de amigos e o facto de estas serem organizadas em locais próximos da sua área de residência. Esta questão salienta a importância que estes momentos competitivos têm para os atletas, não só ao nível desportivo, mas também social, pois o convívio e a partilha de experiência é algo fundamental. A percentagem de indivíduos que integram e que participam em equipa reflete igualmente esta questão.

Com os resultados obtidos torna-se também clara a necessidade de analisar o impacto que o *Trail Running* tem no desenvolvimento local dos aglomerados urbanos em que são organizados estes eventos, em especial nas regiões interiores e despovoadas do país. À semelhança do potencial turístico que Santiago (2016) identificou, foram verificadas características que apontam para um impacto positivo do *Trail Running* na economia local. A maioria dos participantes pernitoiu no local da prova e 43% foi acompanhado de amigos ou familiares, não participantes nos eventos, sendo expetável que realizem consumos nas regiões onde ficam hospedados.

Por último, a comparação realizada entre o PNSC e o PNSE foi extremamente importante na compreensão de que cada Área Protegida se relaciona de maneira diferente com esta prática desportiva, tendo em conta a localização geográfica e a inserção na rede urbana. De um lado foi analisado o PNSC, inserido na AML e delimitado enquanto Área Protegida com o objetivo de minimizar a atuação humana numa das áreas naturais mais significativas da região. Do outro lado foi analisado o PNSE, situado

no interior do país onde o número de habitantes é consideravelmente menor e delimitado enquanto Área Protegida por necessidade de preservação de valores naturais singulares no território nacional. Assim, verificou-se o papel importante a nível regional do PNSC onde, apesar da quantidade considerável de provas realizadas em 2018, a procura para treinos é o principal foco. Estes ocorrem de modo frequente por parte dos residentes da AML, que o utilizam como parte do seu roteiro habitual de treinos. No caso do PNSE, verificou-se uma importância a nível nacional, não só para a participação nos eventos como para a realização de treinos. Estes, por sua vez, ocorrem de modo mais esporádico e exigem uma deslocação propositada por parte dos *trail runners*, que veem neste local uma área de excelência para a prática desportiva, mas também para usufruto da paisagem e da natureza. Estas diferenças revelam a necessidade de replicar esta análise para todas as Áreas Protegidas, não só tendo em conta o *Trail Running*, mas também os restantes desportos de natureza.

Já a análise da sobreposição dos percursos com as áreas sujeitas a regimes de proteção, consoante os Planos de Ordenamento de cada Área Protegida, revelou-se fundamental no âmbito da gestão destes territórios, representando alguns perigos. Em ambos os casos estes decorrem em áreas de regimes de proteção de nível elevado (Áreas de proteção parcial do tipo I), num total de 43 km entre os dois Parques, onde a preservação da natureza e a manutenção dos *habitats* são objetivos primordiais. Estes princípios só poderão ser respeitados mediante a adoção de medidas de mitigação dos efeitos sentidos pela passagem dos *trail runners*, como a interdição a determinadas áreas mais sensíveis, ou a proibição de repetição dos percursos entre eventos ou, ainda, a reflorestação de trilhos informais. Mais do que uma análise em quantidade, deve ser aprofundado o traçado dos eventos que, nos dois casos apresentados, se encontram desajustados aos Planos de Ordenamento das Áreas Protegidas vigente naqueles locais. Estas preocupações devem ser essencialmente das entidades gestoras das Áreas Protegidas, mas também das organizadoras dos eventos e dos próprios participantes, que podem e devem ser envolvidos.

## CONCLUSÃO

De um modo geral, conclui-se que os resultados obtidos revelam que os objetivos inicialmente propostos foram cumpridos, uma vez que se compreende a existência de vulnerabilidades na integração dos desportos de natureza na gestão dos territórios e o potencial dos SIG na análise do fenómeno e no apoio à tomada de decisão, em contexto de ordenamento do território. Por outro lado, o *Trail Running* encontra-se agora caracterizado ao nível nacional (em Portugal Continental), reconhecendo-se o volume de eventos e de participantes, mas também quem, como, onde e com que motivações o pratica e utiliza o território.

Após a finalização da presente dissertação, é possível afirmar que o *Trail Running* representa um recente fenómeno em crescimento, cujas proporções são ainda uma incógnita para as entidades públicas. Esta insciência é clara na falta de documentação sobre a temática e na sua integração nos Programas Especiais das Áreas Protegidas, muitos deles ainda não revistos, o que tem vindo a causar lacunas e erros estratégicos no planeamento territorial, já que não são considerados todos os fatores de pressão exercidos sobre os territórios e os recursos. Através do *Trail Running* verificou-se que, apenas em contexto competitivo, estiveram pelo menos 136.700 *trail runners* no território nacional, e cerca de 94 mil destes em locais próximos ou inseridos em áreas naturais com especial estatuto de proteção, em Portugal Continental. Por outro lado, o *Trail Running* revelou-se como uma modalidade desportiva ainda em crescimento, sendo exetável o aumento destes números a curto prazo.

As entidades gestoras das áreas naturais com carácter especial de proteção em Portugal não se encontram, atualmente, devidamente preparadas para a incorporação dos desportos de natureza no planeamento e gestão das mesmas. Ainda que haja a consciência de que eles são praticados no território, não são conhecidos os locais preferidos dos atletas, nem as principais motivações para a utilização de determinados territórios ou a intensidade de utilização dos mesmos, entre os mais variados aspetos. O caso do *Trail Running* surge como um dos principais exemplos em que a evolução do conhecimento se desenvolvia no sentido oposto ao avanço da modalidade. A presente dissertação vem amenizar esta distância e contribuir ativamente para uma gestão

integrada desta modalidade desportiva na gestão dos territórios, com especial ênfase nas Áreas Protegidas.

É urgente que para a gestão destas áreas naturais haja um conhecimento efetivo das atividades que acontecem no território e os moldes em que se organizam. A realização de estudos semelhantes ao realizado na presente dissertação será fundamental para o aumento do *corpus* do conhecimento e para uma tomada de decisão mais consciente e racional. Considerando a vertente competitiva, a metodologia seguida pode facilmente ser replicada a qualquer prática desportiva ao ar livre.

A relação dos *trail runners* com a natureza fica também comprovada pelo nível motivacional elevado que a aproximação ao meio natural lhes provoca, assim como a valorização dada aos territórios enquanto Áreas Protegidas. A maioria dos praticantes inquiridos apresentou uma apreciação considerável pela descoberta de novos trilhos e paisagens, sendo estes alguns dos elementos com mais peso no momento da escolha de um local para treinar ou para participar numa prova. Esta proximidade deve ser aproveitada na promoção de valores ambientais de conservação e proteção da natureza. Enquanto utilizadores quase diários das áreas naturais, os *trail runners* podem ser excelentes fiscalizadores *in loco* e sensibilizar os demais para uma conduta ambiental respeitadora.

A distinção entre o comportamento da modalidade em Áreas Protegidas com localizações e enquadramentos no território nacional diferenciados revelou-se fundamental para a compreensão da importância da individualização do presente estudo a cada Área. Ainda que a caracterização geral do *Trail Running* permita a perceção da sua evolução e do impacto que pode ter sobre os territórios, é imprescindível que a realidade seja reconhecida caso a caso. Deve-se não só ter em conta as especificidades do território, mas também o modo como este é utilizado e o valor que assume no panorama da modalidade.

Noutra perspetiva, os SIG surgem como uma ferramenta essencial na construção de metodologias de análise territorial, tendo sido demonstrado como é possível criar e analisar variada informação através de uma recolha de dados não excessivamente morosa ou exigente de elevadas capacidades técnicas. O recurso à Informação Geográfica Voluntária permitiu ainda a recolha de informação diferenciada e gratuita

com inúmeras utilidades e potencialidades, que é facilmente acessível a todos. Surge como uma base de dados fiável desde que utilizada com precaução e em consonância com outros métodos de recolha de dados. No que concerne o *Trail Running*, os SIG permitiram analisar a distribuição geográfica de eventos, individualmente e por número de participantes, tanto no território como na proximidade a áreas naturais. Por outro lado, cruzaram-se os percursos realizados com Áreas Protegidas e o seu respetivo Plano de Ordenamento e analisou-se a capacidade de atração destes locais para a participação em provas.

Revela-se essencial que as entidades gestoras das áreas naturais adaptem as suas fases de caracterização e análise territorial ao contexto atual das atividades recreativas ao ar livre, mas também que estas ocorram em escalas temporais mais curtas, de forma a evitar a desatualização das informações recolhidas. Compreender as cargas humanas existentes e criar condições para uma convivência sustentável entre as atividades desportivas e a preservação da natureza devem ser medidas prioritárias na elaboração dos atuais Programas Especiais das Áreas Protegidas.

### **Limitações do estudo**

Entre as principais limitações do presente estudo prende-se a existência de escassa bibliografia que enquadre os desportos de natureza na gestão dos territórios, mas também sobre o *Trail Running* de um modo geral. Esta questão, motivada pela novidade do tema abordado, levantou inúmeras dificuldades na procura de autores de referência, em especial na fase de elaboração da revisão bibliográfica.

Relativamente à recolha de dados, a escala temporal apresentou-se como a principal limitação, pois determinou uma margem para a quantidade de momentos de realização da mesma. A aquisição de mais informação tornaria impossível a finalização da presente dissertação no prazo previsto, pela morosidade do seu tratamento e análise. Teria sido relevante a elaboração de uma listagem de eventos não só para anos anteriores (pelo menos desde o ano da fundação da ATRP) e para os primeiros seis meses do presente ano, de modo a serem criados mais termos comparativos. Por outro lado, a realização de mais inquéritos diminuiria a margem de erro, tornando a amostra o mais representativa possível, albergando vários tipos de *trail runners*.

Outro ponto importante seria o alargamento do estudo às Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, de modo a que a totalidade do território nacional ficasse garantida. Todavia, as especificidades territoriais associadas a estes territórios, como a questão da insularidade, exigiria uma abordagem distinta e, por esse motivo, um maior consumo de tempo.

Relativamente à aplicação dos inquéritos, verificaram-se algumas dificuldades de contacto com as entidades organizadoras, que nem sempre se demonstraram disponíveis para a divulgação dos mesmos. Este foi um dos principais entraves à obtenção de um maior número de respostas em alguns dos inquéritos realizados e noutros que não foram lançados por esse motivo.

Ao nível do tratamento dos dados, a necessidade de enquadrar o *Trail Running* demonstrou-se limitativa, pois não permitiu um desenvolvimento mais aprofundado da análise da listagem de provas realizada, por questões de limitação temporal. Foi necessário realizar uma caracterização geral do *Trail Running* que o enquadrasse no território nacional, uma vez que esta não existia em Portugal, não tendo sido possível explorar as potencialidades totais da informação recolhida.

Outra limitação verificada foi o foco da análise, que passou principalmente pelos pontos competitivos do *Trail Running*. Para a prática desta modalidade, tal como de qualquer outra, é necessário treinar e preparar o corpo para qualquer circunstância. Quando nos referimos a desportos de natureza, esta última situação assume proporções ainda maiores, uma vez que ao ar livre as condições variam de dia para dia e de local para local. Deste modo, é nos treinos que os atletas mais tempo consomem, mas também que mais utilizam e exploram os territórios. A integração de uma análise mais profunda referente a estes momentos aumentaria bastante o contributo dos resultados obtidos.

### **Perspetivas futuras**

Como perspetivas futuras espera-se estimular as investigações académica e científica para a temática, promovendo uma maior consciencialização da importância da integração das atividades desportivas ao ar livre na gestão dos territórios. A quantidade de estudos realizados não é ainda suficiente para a sensibilização das entidades gestoras

das áreas naturais para uma mudança de estratégias aquando da caracterização e análise territorial.

Por outro lado, a adaptação do presente estudo para outras modalidades de desportos de natureza seria um grande passo na compreensão desta temática no panorama geral do território português.

Ao nível do *Trail Running*, espera-se que a modalidade possa ser mais reconhecida em Portugal, não só pelas suas características peculiares, mas também pelas proporções que tem assumido. Este reconhecimento espera-se nas vertentes desportiva e ambiental. Esta última remete não só para o estudo dos impactos que a sua prática tem nos recursos naturais como para o aproveitamento da estreita relação dos *trail runners* com a natureza, cuja potencialidades são infindas.

Por último, perspectiva-se que as entidades gestoras das áreas naturais compreendam a importância da aposta na contratação de mais técnicos de SIG ou com competências nessa matéria, tornando o planeamento mais eficiente e adaptado à diversidade dos territórios e das interações entre o Homem e a Natureza.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agência Portuguesa do Ambiente (2018). Relatório do Estado do Ambiente 2018. Lisboa. Disponível em [www.rea.apambiente.pt](http://www.rea.apambiente.pt)

Alves, A. (2012). Cartas de Desporto de Natureza. (Dissertação de Mestrado em Desporto. Escola Superior de Desporto de Rio Maior), 35-146. Disponível em <https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/1002/1/Tese%20Mestrado%20-%20Ana%20Alves.pdf>

Âmbito Nacional — ICNF. (s.d.). Consultado a 21 de março de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/ap/nac>

Âmbito Privado — ICNF. (s.d.). Consultado a 21 de março de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/ap/amb-priv>

Âmbito Regional-Local — ICNF. (s.d.). Consultado a 21 de março de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/ap/amb-reg-loc>

Áreas Protegidas, Rede Natura e Sítios Ramsar - Portugal continental — ICNF. (s.d.). Consultado a 25 de março de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/cart>

Barroso, M., Sampaio, E., & Ramos, M. (2003). Exercícios de Estatística Descritiva para as Ciências Sociais. (E. Sílabo, Edições) (1ª ed.). Lisboa.

Beech, C., & Rieti, W., (2001). Limpopo National Park. In ESRI Conservation Map Book. Nova Iorque. Disponível em [https://www.esri.com/library/books/conservation\\_mapbook.pdf](https://www.esri.com/library/books/conservation_mapbook.pdf)

Bessy, O., & Naria, O. (2005). Les enjeux des loisirs et du tourisme sportif de nature dans le développement durable de l'île de la réunion. Et Marketing Du Sport: Du Local Au Global, 1–21. Disponível em <http://bel.uqtr.ca/1014/1/6-19-2314-20080422-1.pdf>

Betrán, J. O., & Betrán, A. O. (1995). La Crisis De La Modernidad Y El Advenimiento De La Posmodernidad: El Deporte Y Las Prácticas Físicas. Educación Física y Deportes, 41, 10–29. Disponível em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=298068>

Bhattacharjee, A. (2012). *Social Science Research: Principles, Methods, and Practices*. Textbooks Colletions, 3.

Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. (O. U. Press, Ed.) (4a ed.). Nova Iorque.

Buckley, R. C. (2000). Neat trends: Current issues in nature , Eco - and adventure tourism. *International Journal of Tourism Research*, 2, 437–444. [https://doi.org/10.1002/1522-1970\(200011/12\)2](https://doi.org/10.1002/1522-1970(200011/12)2)

Cabral, F. (1980). O continuum naturale e a conservação da Natureza. Lisboa: Serviços de Estudos do Ambiente, 35-54. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.5/9238>

Calculadora de margem de erro (intervalo de confiança) em pesquisa | SurveyMonkey. (s.d.). Consultado a 13 de julho de 2019. Disponível em [https://pt.surveymonkey.com/mp/margin-of-error-calculator/?ut\\_source=mp&ut\\_source2=sample\\_size\\_calculator](https://pt.surveymonkey.com/mp/margin-of-error-calculator/?ut_source=mp&ut_source2=sample_size_calculator)

Calculadora de tamanho de amostra para pesquisa online | SurveyMonkey. (s.d.). Consultado a 13 de julho de 2019. Disponível em [https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/?ut\\_source=mp&ut\\_source2=margin\\_of\\_error\\_calculator](https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/?ut_source=mp&ut_source2=margin_of_error_calculator)

Carneiro, I. (2017). Explosão de provas de trail gera comunidade de 200 mil. Consultado a 13 de julho de 2019. Disponível em <https://www.jn.pt/desporto/especial/interior/explosao-de-provas-de-trail-gera-comunidade-de-200-mil-8943358.html>

Categorização por Dificuldade | ATRP. (s.d.). Consultado a 16 de julho de 2019. Disponível em <http://atrp.pt/categorizacao-por-dificuldade/>

Categorização por Distância | ATRP. (s.d.). Consultado a 16 de julho de 2019. Disponível em <http://atrp.pt/categorizacao-por-distancia/>

Chase, Adam; Hobbs, N. (2010). *Ultimate Guide to Trail Running: Everything You Need To Know About*. Falcon Guides, 272. <https://doi.org/978-0-7627-5537-0>

Conceito | ATRP. (s.d.). Consultado a 16 de julho de 2019. Disponível em <http://atrp.pt/conceito/>

Conselho da Europa (1992). Carta Europeia do Desporto. 7ª Conferência de Ministros Europeus Responsáveis pelo Desporto. Rodes, 1992. Disponível em <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/Doc120.pdf>

Convenção de Ramsar — ICNF. (s.d.). Consultado a 21 de março de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/ei/ramsar>

Corridas - 2018 - Portugal Running. (s.d.). Consultado a 17 de junho de 2019. Disponível em <http://www.portugalrunning.com/lists/300-corridas-2018>

Coutinho, C. (2014). Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas. (S. A. Edições Almedina, Ed.), (2a ed.). Lisboa.

Dias, C., Melo, V., & Junior, E. (2007). Os estudos dos esportes na natureza: desafios teóricos e conceituais. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 7(3), 358–367. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Diretivas Aves e Habitats — ICNF. (s.d.). Consultado a 21 de março de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/rn2000/dir-ave-habit>

Disast, J. G. N. (2015). Application of Geographic Information System (GIS) in Forest Management. *Geography & Natural Disasters*, 5(3). <https://doi.org/10.4172/2167-0587.1000145>

Dixom, A., Forrest, J., & Ehl, S., (2011). Planning for conservation in the Ruvuma Landscape. In *ESRI Conservation Map Book*. Nova Iorque. Disponível em [https://www.esri.com/library/books/conservation\\_mapbook.pdf](https://www.esri.com/library/books/conservation_mapbook.pdf)

Estatutos | ATRP. (s.d.). Consultado a 16 de julho de 2019. Disponível em <http://atrp.pt/estatutos/>

Evento Seia | VIII Oh Meu Deus | GPSies. (s.d.). Consultado a 20 de agosto de 2019. Disponível em <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=otafjrjfbqktdov>

Eventos Desportivos - Trail. (s.d.). Consultado a 15 de junho de 2019. Disponível em <https://www.prozis.com/pt/pt/events/default/category-events/q/categoryid/2>

Ferrão, J. (2010). Pôr Portugal no Mapa. *JANUS.NET e-journal of International Relations*, 1, Outono 2010. Disponível em

<http://observare.ual.pt/janus.net/pt/n%C3%BAmeros-anteriores/23-portugues-pt/v-1-n-1-2010-outono/artigos-vol1-n1/93-por-portugal-no-mapa>

Gestão Ambiental. (s.d.). Consultado a 25 de abril de 2019. Disponível em <http://www.esriportugal.pt/Gestao-Ambiental>

Goodchild, M. F. (2007). CITIZENS AS SENSORS: THE WORLD OF VOLUNTEERED GEOGRAPHY. *Geojournal*, 69(4), 1–15. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/225919690\\_Citizens\\_as\\_Sensors\\_The\\_World\\_of\\_Volunteered\\_Geography](https://www.researchgate.net/publication/225919690_Citizens_as_Sensors_The_World_of_Volunteered_Geography)

Hiking trail Barrunchal | STE Sintra Trail Xtreme 2018 | GPSies. (s.d.). Consultado a 21 de agosto de 2019. Disponível em <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=lwveshoputhlcpyy&language=pt>

HISTÓRICO - ÚLTIMOS 12 MESES | Correr Por Prazer<sup>®</sup>. (s.d.). Consultado a 25 de junho de 2019. Disponível em <https://www.correrporprazer.com/historico-ultimos-12-meses/>

Housman, J. (2019, julho 23). These Trail Donation “Parkin” Meters Are Ranking it in. *Adventure Journal*. Disponível em <https://www.adventure-journal.com/2019/07/would-you-plunk-money-in-these-refurbed-trail-donation-parking-meters/>

ICNF (s.d.). Folheto Informativo do Parque Natural Sintra-Cascais. Consultado a 14 de agosto de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/ap/resource/ap/pnsc/conheca-pnsc>

INE (s.d.). Instituto Nacional de Estatística - Censos 2011. Disponível em [www.ine.pt](http://www.ine.pt)

Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (2019). Código de Conduta e Boas Práticas dos visitantes das Áreas Protegidas. Lisboa. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/turnatur/resource/doc/ap/codigos/codig-condut>

Julião, R. P., Nogueira Mendes, R., Valente, M., Costa, B., & Morgado, L. (2018). Espaços Naturais e Trail Running em Portugal. In XVI Colóquio Ibérico da Geografia (pp. 854–862). Lisboa. Disponível em <http://hdl.handle.net/10362/73098>

Julião, R. P., Valente, M., & Nogueira Mendes, R. (2018). Issues on Trail runners, Trail running and recreational and protected areas in Portugal. In The 9th International Conference on Monitoring and Management of Visitors in Recreational and Protected Areas (MMV), pp. 301–304. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/327653166\\_Issues\\_on\\_Trail\\_runners\\_Trail\\_running\\_and\\_recreational\\_and\\_protected\\_areas\\_in\\_Portugal](https://www.researchgate.net/publication/327653166_Issues_on_Trail_runners_Trail_running_and_recreational_and_protected_areas_in_Portugal)

Krein, K. J. (2014). Nature sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(2), 193–208. <https://doi.org/10.1080/00948705.2013.785417>

Laranjo, J. M. (2011). A Gestão do Turismo de Natureza na Rede Nacional de Áreas Protegidas: a Carta de Desporto de Natureza do Parque Natural de Sintra-Cascais (Dissertação de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa). Disponível em <http://hdl.handle.net/10362/7121>

Longley, P. A., Goodchild, M. F., Maguire, D. J., & Rhind, D. W. (1999). *Geographical Information Systems: Principles, Techniques, Management and Applications* (2a ed.). Chichester, UK: Wiley.

MEI (2007). Plano Estratégico Nacional do Turismo. Ministério da Economia e Inovação e Turismo de Portugal. Lisboa.

Melo, J. de. (2003). Educação, Ambiente e Desportos de Natureza – Uma simbiose possível. *O Desporto Para Além Do Óbvio*, 11-22. Disponível em <http://hdl.handle.net/10362/5564>

Melo, R. (2009). Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual. *Exedra*, 2, 93–104. Disponível em <http://hdl.handle.net/10362/5564>.

Melo, R. (2013). Desportos de Natureza e Desenvolvimento Local Sustentável: Análise dos Praticantes e das Organizações Promotoras dos Desportos de Natureza. (Tese de Doutoramento, Universidade de Coimbra). Disponível em <http://hdl.handle.net/10316/24141>

Milanovic, D., Custonja, Z., & Skegro, D. (2015). Sport As a Social Phenomenon. 4. Medunarodni Znanstveni Simpozij Gospodarstvo Istocne Hrvatske - Vizija I Razvoj, 603–611. Disponível em <https://ideas.repec.org/a/osi/eecytt/v4y2015p603-611.html>

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. Wiley, (November 2017), 422–432. <https://doi.org/10.1002/ldr.2863>

Norman, P., Pickering, C. M., & Castley, G. (2019). What can volunteered geographic information tell us about the different ways mountain bikers, runners and walkers use urban reserves? *Landscape and Urban Planning*, 185, 180–190. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.02.015>

Nunes, D. F. (2016). Contributos Metodológicos para o Ordenamento das Áreas Protegidas. (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Tomar). Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.26/18524>

O que são os SIG? (s.d.). Consultado a 23 de abril. Disponível em <http://www.esriportugal.pt/O-que-sao-os-SIG->

Orea, D. (2008). Ordenación Territorial. (Ediciones Mundi-Prensa/Editorial Agrícola Española, S.A.), (2ª ed.). Madrid.

Página de João Lima - Calendário Próximas Provas. (s.d.). Consultado a 18 de junho de 2019. Disponível em [http://joalima.net/Proximas\\_provas\\_2018.htm](http://joalima.net/Proximas_provas_2018.htm)

Página do IPDJ, I.P. (s.d.). Consultado a 24 de janeiro de 2019. Disponível em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=25&idMenu=4>

Parque Natural da Serra da Estrela — ICNF. (s.d.). Consultado a 12 de agosto de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnse>

Parque Natural de Sintra-Cascais — ICNF. (s.d.). Consultado a 15 de agosto de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnsc>

Parque Natural Sintra-Cascais - Estrutura Ecológica Regional | Percursos Pedestres como Fator de Valorização - Ordenamento do Território - CCDR LVT. (s.d.). Consultado a 16 de agosto de 2019. Disponível em <http://www.ccdr-lvt.pt/pt/parque-natural-sintra-cascais/9966.htm>

Pereira, C. (2000). Áreas Protegidas em Portugal: Que papel? Conservação versus desenvolvimento. *GeoInova*, 2. Disponível em <http://geoinova.fcsh.unl.pt/revistas/files/n2-2.pdf>

Pimentel, G. (2013). Esportes na Natureza e Atividades de Aventura: Uma Terminologia Aporética. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 35(3), 687–700. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892013000300012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892013000300012&script=sci_abstract&tlng=pt)

Qviström, M. (2016). The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning. *Urban Forestry and Urban Greening*, 17, 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.04.012>

Qviström, M. (2017). Competing geographies of recreational running: The case of the “jogging wave” in Sweden in the late 1970s. *Health and Place*, 46(January), 351–357. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.12.002>

Rede Nacional de Áreas Protegidas — ICNF. (s.d.). Consultado a 12 de fevereiro de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/ap/rnap>

Regulamento Geral de Competições | ATRP. (s.d.). Consultado a 17 de junho de 2019. Disponível em <http://atrp.pt/regulamento/>

Resultados das eleições de 2019 | Resultados das eleições europeias de 2019 | Parlamento Europeu. (s.d.). Consultado a 20 de junho de 2019. Disponível em <https://eleicoes-resultados.eu/resultados-eleitorais/2019-2024/>

Rosa, P. (2014). *Desporto, Recreação e Turismo em Áreas Protegidas - Modelo de Gestão Participada para o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros*. (Tese de Doutoramento, Universidade da Madeira). Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.13/1014>

Rosa, P., Almeida, M., & Carvalhinho, L. (2013). Gestão do Desporto de Natureza em Áreas Protegidas: Estudo de Caso do PNSAC. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 3 (1), 1-15. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/251414643\\_GESTAO\\_DO\\_DESPORTO\\_DE\\_NATUREZA\\_EM\\_AREAS\\_PROTEGIDAS\\_ESTUDO\\_DE\\_CASO\\_NO\\_PNSAC](https://www.researchgate.net/publication/251414643_GESTAO_DO_DESPORTO_DE_NATUREZA_EM_AREAS_PROTEGIDAS_ESTUDO_DE_CASO_NO_PNSAC)

Run Portugal: Não Percas a Próxima Corrida! (s.d.). Consultado a 22 de junho de 2019. Disponível em <https://www.runportugal.com/>

Santiago, C. (2016). Trail running: modelo e potencial territorial enquanto produto turístico. (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril). Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.26/18234>

Santos, T., Mendes, R. N., & Vasco, A. (2016). Recreational activities in urban parks: Spatial interactions among users. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 15, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2016.06.001>

Schmidt, C. E. (2013). Reducing muscular fatigue in trail running: mechanisms and strategies. University of Sidney, 10-30. Disponível em <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00923173>

Seguí Urbaneja, J., & Farias, E. I. (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*, 33(33), 123–128.

Silva, F. (2008). C&Sig na Internet Aplicados ao Turismo na Natureza nos Açores. (Dissertação de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa). Disponível em <http://hdl.handle.net/10362/2399>

The evolution of the ITRA performance index and the table of rankings - ITRA. (s.d.). Consultado a 22 de julho de 2019. Disponível em <https://itra.run/?id=267>

The Outdoor Foundation (2018). Outdoor Participation Report 2018. Disponível em [https://cdn.ymaws.com/www.americancanoe.org/resource/resmgr/general-documents/2018\\_outdoor\\_recreation\\_part.pdf](https://cdn.ymaws.com/www.americancanoe.org/resource/resmgr/general-documents/2018_outdoor_recreation_part.pdf)

Trail Runner - One Dirty Magazine (outubro 2018). We're Having a Baby! Actually 4 Million (130). Disponível em <https://trailrunnermag.com>

Trail Running - Explorar - Google Trends. (s.d.). Consultado a 22 de fevereiro de 2019. Disponível em [https://trends.google.com/trends/explore?date=all&geo=PT&q=trail running](https://trends.google.com/trends/explore?date=all&geo=PT&q=trail%20running)

Trail Running | About ATRA | Ultrarunning - ATRA. (s.d.). Consultado a 28 de maio de 2019. Disponível em <https://trailrunner.com/about-atra/>

Trail Running Magazine (s.d.). Trail Run History of trail running. Disponível em <http://www.trailrunmag.com>

Turismo de Portugal (2007). Plano Estratégico Nacional de Turismo. Disponível em <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21>

Ultra Running | iaaf.org. (s.d.). Consultado a 28 de maio de 2019. Disponível em <https://www.iaaf.org/disciplines/ultra-running/ultra-running>

Visitação nas áreas protegidas | Relatório do Estado do Ambiente. (s.d.). Consultado a 14 de março de 2019. Disponível em <https://rea.apambiente.pt/content/visitação-nas-áreas-protegidas>

Zheng, Y., Lan, S., Chen, W. Y., Chen, X., Xu, X., & Chen, Y. (2019). Urban Forestry & Urban Greening Visual sensitivity versus ecological sensitivity : An application of GIS in urban forest park planning. *Urban Forestry & Urban Greening*, 41(March), 139–149. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.03.010>

## **LEGISLAÇÃO DE REFERÊNCIA**

Decreto-Lei n.º 557/76, de 16 de julho. Consultado a 20 de agosto de 2019. Disponível em <https://dre.tretas.org/dre/12407/decreto-lei-557-76-de-16-de-julho>

Decreto-Lei n.º 292/81, de 15 de outubro. Consultado a 13 de agosto de 2019. Disponível em <https://dre.tretas.org/dre/6555/decreto-lei-292-81-de-15-de-outubro>

Decreto-Lei n.º 19/93, de 23 de janeiro. Consultado a 5 de março de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/19/1993/01/23/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 193/93, de 24 de maio. Consultado a 23 de março de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/193/1993/05/24/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 218/95, de 26 de agosto. Consultado a 3 de fevereiro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/218/1995/08/26/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 47/99, de 16 de fevereiro - Regime Jurídico do Turismo de Natureza. Consultado a 20 de janeiro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/47/1999/02/16/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 56/2002, de 11 de março - Regime Jurídico do Turismo de Natureza. Consultado a 20 de janeiro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/56/2002/03/11/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 136/2007, de 27 de abril. Consultado a 23 de março de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/136/2007/04/27/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 142/2008, de 24 de julho. Consultado a 6 de março de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/142/2008/07/24/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 186/2015, de 3 de setembro - Regime de Enquadramento do Turismo de Natureza. Consultado a 22 de janeiro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/186/2015/09/03/p/dre/pt/html>

Decreto Regulamentar n.º 8/94, de 11 de março. Consultado a 13 de agosto de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/decregul/8/1994/03/11/p/dre/pt/html>

Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto - Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas. Consultado a 15 de setembro de 2018. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/decregul/18/1999/08/27/p/dre/pt/html>

Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de outubro - Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas. Consultado a 27 de janeiro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/decregul/17/2003/10/10/p/dre/pt/html>

Decreto Regulamentar n.º 83/2007, de 10 de outubro. Consultado a 20 de agosto de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/decregul/83/2007/10/10/p/dre/pt/html>

Lei n.º 9/70 de 19 de junho. Consultado a 5 de março de 2019. Disponível em <https://dre.tretas.org/dre/234240/lei-9-70-de-19-de-junho>

Lei n.º 11/87, de 7 de abril – Lei de Bases do Ambiente. Consultado a 5 de março de 2019. Disponível em [www.dre.pt](http://www.dre.pt)

Lei n.º 30/2004, de 21 de julho – Lei de Bases do Desporto. Consultado a 27 de janeiro de 2019. Disponível em <https://dre.pt/pesquisa-avancada/-/asearch/666148/details/normal?types=SERIEI&numero=11%2F87&tipo=%22Lei%22>

Lei n.º 19/2014, de 14 de abril – Lei de Bases do Ambiente. Consultado a 5 de março de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/lei/19/2014/04/14/p/dre/pt/html>

Portaria n.º 1465/2004, de 17 de dezembro - Carta de Desporto de Natureza do Parque

Natural das Serras de Aire e Candeeiros. Consultado a 6 de fevereiro. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/port/1465/2004/12/17/p/dre/pt/html>

Portaria n.º 53/2008, de 18 de janeiro - Carta de Desporto de Natureza do Parque Natural de Sintra-Cascais. Consultado a 6 de fevereiro. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/port/53/2008/01/18/p/dre/pt/html>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/98, de 25 de agosto - Programa Nacional de Turismo de Natureza. Consultado a 2 de fevereiro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/112/1998/08/25/p/dre/pt/html>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 1-A/2004, de 8 de janeiro - Plano de Ordenamento do Parque Natural Sintra-Cascais (POPNSC). Consultado a 15 de setembro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/1-a/2004/01/08/p/dre/pt/html>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 83/2009, de 9 de setembro - Plano de Ordenamento do Parque Natural da Serra da Estrela (POPNSE). Consultado a 15 de setembro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/83/2009/09/09/p/dre/pt/html>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 51/2015, de 21 de julho - Programa Nacional de Turismo de Natureza. Consultado a 2 de fevereiro de 2019. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/51/2015/07/21/p/dre/pt/html>

ANEXO A

Listagem das provas de Trail Running, em 2018

ID	Nome da Prova	Data	Distância	D+	Grau	Circuito ATRP	Localização indicada	Concelho ou Freguesia	Latitude (POINT_Y)	Longitude (POINT_X)	Entidade organizadora	Entidade Timing	Preço Mínimo	Preço Máximo	Inscritos	Participantes	Finishers	Máximo de Atletas	Femininos	Masculinos	Atividade Paralela		
1	Trilho dos Reis	14-jan-18	12	400		Não	Parque Natural da Serra de São Mamede	Portalegre	-44042,62844	63305,71247	DAP – Associação de Desporto e Aventura de Portalegre	Prozis	12 €	15 €	209		196	150	113	96	Sim		
			24	1000	2	T							20 €	23 €	672		663	450	148	524			
			45	2000	2	UT							25 €	28 €	476		405	400	54	422			
2	Trilho dos Abutres	27-jan-18	20	1000		Não	Serra da Lousã	Miranda do Corvo	48492,62426	-16565,17187	Associação Abutrica	StopandGo			322		232				Sim		
			30	1500		T									1098		54						
			50	2500		UT									1178		578						
3	Porto Moniz	11-fev-18	16	1200			Madeira				Clube de Montanha do Funchal	Lap2GO			167	133	131				Não		
			25	1700	2	T								20 €	202	173	168	300	40	162			
			50	3800	4	UT								25 €	137	122	102	200	26	111			
4	Poiares Trail	11-fev-18	17		2	Não	Vila Nova de Poiares	60927.75984	-9984.331352	Associação Recreativa de S. Miguel	Lap2GO		13 €	18 €	738	641	640				Sim		
			15	750	2	Não							13 €	18 €	4	4	4						
			32	1600	2	T							15 €	20 €	372	305	297						
5	Santo Thyrso Ultra Trail	18-fev-18	17	600	2	Não	Santo Tirso	183559,3508	-26034,74764	NAST – Núcleo Associativo de Santo Tirso e Câmara Municipal de Santo Tirso	Lap2GO		13 €	18 €	790	694	686	700			Sim		
			28	1100	3	T							17 €	22 €	604	518	504	500					
			53	2700	3	UT							22 €	27 €	291	240	220	300					
6	Ultra Sicó	24-fev-18	15	452		Não	Condeixa-a-Nova	47858,32052	-31252,67871	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM e Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova	AMC		10 €	15 €			1371	1500			Não		
			25	1030		T							15 €	25 €			805	1500					
			111	3670		E/TP							40 €	60 €			267	500					
			52	1590		UT							25 €	35 €			305	500					
7	Fafe Trail Run	4-mar-18	18	750	2	Não	Serra do Marroço	Fafe	200879,1304	-1266,512084	Clube de Atletismo de Fafe	Lap2GO	12 €	16 €	653	531	515	550			Sim		
			35	1600	2	T							14 €	16 €	382	317	314	1000					
8	Territórios CC - Etapa Proença	10-mar-18	23	1500	2	T	Proença-a-Nova	7808.480503	23771.74803	Horizontes no Pinhal				22 €			132				Não		
			50	2500	2	UT/TP								30 €			173						
9	Trilhos Paleozóico	18-mar-18	12	200	1	Não	Serra de Santa Justa e de Pias/ Parque Arqueológico de Valongo	Valongo	170894,2902	-30283,94238	Grupo Dramático e Recreativo de Retorta e CM Valongo	Prozis		10 €	20 €	924	766	758				Sim	
			23	1150	3	T								15 €	25 €	857	728	719					
			48	2500	3	UT								30 €	40 €	313	261	253					
10	Compressport UTM	23-Mar-18	25	1300	3	T	Serras da Cordilheira do Marão	Amarante	178148.2808	7627.522142	Associação Desportiva Marão Trail	StopandGo		25 €	30 €	751			800			Não	
			55	3200	3	UT								35 €	45 €	406			550				
			105	6400	3	E								70 €	85 €	216			250				
11	Ultra Piódão	7-abr-18	12	590	2	Não	Serra do Açor	Piódão	61267,51663	26409,01075	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM, Câmara Municipal de Arganil e Junta de Freguesia do Piódão	AMC						154	200	92	62	Não	
			25	1244	2	T								21 €	30 €			358	400	95	263		
			53	2580	3	UT								31 €	40 €			307	400	32	275		
12	Trilhos de Almourol	15-abr-18	25			Não	Praia do Ribatejo	Vila Nova da Barquinha	-20681,11888	-22998,11793	Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento		13 €	18 €			299	500	77	222	Sim		
			40			T							15 €	25 €			239	500	30	209			
13	Ultra Geira Romana 2018	22-abr-18	18	700	1	T	Amares	220275.9363	-17677.39116	Confraria Trotamontes / Clube de Orientação do Minho	Lap2GO		16 €	18 €	364	321	321				Sim		
			50	1540	1	UT							28 €	30 €	253	238	235						
14	Trail Ossónoba	28-abr-18	15	950	3	Não	Faro	-289991,1561	19112,02951	ATR - Algarve Trail Running, União de Freguesias de Conceição de Faro e Estoi e Câmara Municipal de Faro	CRONOAAAlgarve		12 €	17 €	242		212	250	67	145	Não		
			31	1850	3	T							17 €	22 €	164		140	250	27	113			
15	MIUT - Madeira Island Ultra Trail	28-abr-18	16	375	1	Não	Madeira				Clube de Montanha do Funchal	Lap2GO		25 €	50 €			389	389	500	175	214	Não
			42	1700	1	T								50 €	75 €	653	554	531	650	179	352		
			85	4700	3	UT								90 €	125 €	453	402	351	450	79	272		
			115	7100	3	E								115 €	150 €	876	782	496	900	54	442		
16	Estrela Grande Trail	19-mai-18	15	800		Não	Parque Natural da Serra da Estrela	Manteigas	80445,23748	52048,17475	Armando Teixeira - Outdoor Events	Prozis				306	250	237				Não	
			26	1300		T										303	260	254					
			49	2500		UT										330	257	240					
			109	6300		E																	
17	Ultra Trail São Mamede	19-mai-18	10	350		Não	Serra de São Mamede	Portalegre	-44042,62844	63305,71247	Atletismo Clube de Portalegre	AMC		12 €	20 €			92	500	54	38	Sim	
			22	1000		T								15 €	30 €			401	500	102	299		
			43	2000		UT								25 €	50 €			157	500	26	131		
			100	4300		E								30 €	60 €			267	500	25	242		
18	Trail 10 Vulcões	26-mai-18	25	1333		T	Ilhas do Pico e do Faial	Açores								226	250			Não			
19	Ilha Azul	26-mai-18	65	3432		UT	Ilhas do Pico e do Faial	Açores								67	200			Não			
20	Rota Baleeiros	26-mai-18	125	5432		E	Ilhas do Pico e do Faial	Açores								47	200			Não			
21	Trail Faial Costa a Costa	26-mai-18	42	2428		UT	Ilhas do Pico e do Faial	Açores									144	250			Não		
22	Alvarinho Trail	27-mai-18	17	550		Não	Parque Nacional Peneda-Gerês	Melgaço	264455,6205	-6638,256281	A Melsport E.M. e a Solopisadas	Prozis		10 €	15 €			480	400			Sim	
			26	1210		T								12 €	17 €			235	400				
			49	2530		UT								15 €	20 €			138	400				

23	Ultra Sesimbra	3-jun-18	15	489		Não		Sesimbra	-129799.6585	-86107.59408	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	AMC	11 €	15 €			196	500	102	94	Não	
			22	782		T							15 €	50 €			506	500	105	401		
			45	1519		UT							23 €	28 €			160	500	20	140		
24	Oh Meu Deus - Ultra Trail Serra da Estrela	10-jun-18	195	9644		Não	Parque Natural da Serra da Estrela	Seia	78855,94395	35154,09414	Horizontes Turismo Desportivo	Chrono Eventos	55 €	82 €			2		0	2	Não	
			160	8193		Não							80 €	120 €			43		1	42		
			23	1083		T							20 €	35 €			138					
			52	2371		UT							35 €	40 €			108					
			103	8193		E							55 €	65 €			70					
25	Louzantrail	17-jun-18	17	1290		Não		Lousã	51467,78228	-8120,355691	Montanha Clube	Prozis	18 €	22 €			428	500	128	300	Sim	
			27	2040		T							25 €	35 €			434	550	81	353		
			50	4000		UT							35 €	40 €			108	300	7	101		
26	Ecologic Trail Run Azores	23-jun-18	11	350		Não	Ribeira Grande	Açores			Clube Desportivo Metralhas	StopandGO	12 €	20 €	65				42	23	Sim	
			21	1400		Não							20 €	35 €	161							
			39	2100		T							25 €	40 €	110					21		89
27	Ultra Trail Serra da Freita 2018	30-jun-18	26	1300		T		Arouca	139974.7506	-9988.823749	Confraria Trotamontes	Prozis	22 €	30 €			331	450	76	255	Sim	
			65	3600		UT							45 €	60 €			117	350	27	90		
			100	6600		E/CN							60 €	80 €			76	350	5	71		
28	Sintra Trail X'Treme	8-jul-18	12	500	2	Não	Parque Natural Sintra-Cascais	Sintra	-93125,2563	-106343,4506	Declive Sublime	StopandGO	15 €	20 €	271		236				Sim	
			22	1000	2	Não							15 €	20 €	7		7					
			31	1600	3	T/CN							20 €	25 €	717		567					
			12	350	2	Não							15 €	30 €	237		237					
29	Porto da Cruz	23-Jul-18	25	1600	3	T		Madeira			Junta de Freguesia do Porto da Cruz		20 €	40 €	199	169	167	350			Não	
			50	3000	3	UT							27 €	50 €	166	137	122	200				
			15	850		Não							12 €	20 €			674		193	481		
30	Trail Santa Justa	29-jul-18	15	850		Não		Valongo	170894,2902	-30283,94238	ATAD - Amigos do Trail Associação Desportiva	Prozis	12 €	20 €			674		193	481	Sim	
			30	1500		T							17 €	25 €			397		74	323		
			17	900	3	Não							15 €	20 €	167		129	200	38	91		
31	UTRP - Ultra Trilhos Rocha da Pena	13-ago-18	25	1300	3	T	Serra do Caldeirão	Loulé	-271200.9755	7644.380595	Algarve Trail Running	CronoAAAlgarve	20 €	25 €	214		161	200	25	136	Não	
			50	2850	3	UT							25 €	30 €	164		86	200	18	68		
			17	500		Não							14 €	18 €	125		250					
32	Trail do Sor	9-set-18	37	1100		T		Ponte de Sor	-53331,05129	4362,002253	Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte	OMDC	16 €	20 €	157		400				Sim	
			17	750	2	Não							10 €	12 €	490		500					
			10	200	1	Não							8 €	10 €	329		400					
33	Trail da Trofa	9-set-18	28	1300	2	T		Trofa	182548,5303	-36354,73782	Associação Team Lantemil	StopandGo	12 €	15 €	124		300				Sim	
			13	800		Não							10 €	15 €			75					
			80	4000		Não											17					
			21	1000	2	Não							25 €	30 €			486					
			14	650	2	Não							17 €	32 €			503					
34	GTSA - Arga	23-set-18	33	1700	3	T	Serra de Arga	Caminha	242218,4143	-54625,25992	Carlos Sá Nature Events	Lap2GO	28 €	33 €			349				Sim	
			53	3000	3	UT							35 €	5 €			469	399				
			20	800		Não							11 €	14 €	192		127	800	24	103		
			35	1700		T							13 €	16 €	155		101	800	19	82		
			180	7800		Não							70 €	110 €			100					
35	Trilho das Dores	25-set-18	15	505		Não	Parque Natural da Serra da Estrela	Penhas da Saúde	81268,59689	37939,22692	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	AMC	9 €	15 €			200				Não	
			22	848		T							13 €	25 €	69		200					
			43	1618		UT							22 €	35 €	120		200					
			100	5100		E							45 €	70 €	139		300					
			17	500		Não							14 €	18 €	125		250					
36	Estrelaçor	6-out-18	17	500		Não		Ponte de Sor	-53331,05129	4362,002253	Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte	OMDC	16 €	20 €	157		400				Sim	
			10	200	1	Não							8 €	10 €	329		400					
			28	1300	2	T							12 €	15 €	124		300					
37	Trail das Fajas (Triangle Adventure)	6-out-18	13	800		Não	Ilhas do Pico, Faial e São Jorge	Açores			Clube Independente Atletismo Ilha Azul (CIAIA)	Lap2Go	10 €	15 €			75				Não	
			80	4000		Não											17					
			21	1000	2	Não							25 €	30 €			486					
			14	650	2	Não							17 €	32 €			503					
			33	1700	3	T							28 €	33 €			349					
38	Trail dos Vulcões (Triangle TR Adventure)	7-out-18	53	3000	3	UT	Ilhas do Pico, Faial e São Jorge	Açores			Clube Independente Atletismo Ilha Azul (CIAIA)	Lap2Go	35 €	5 €			469	399			Sim	
			20	800		Não							11 €	14 €	192		127	800	24	103		
			35	1700		T							13 €	16 €	155		101	800	19	82		
			180	7800		Não							70 €	110 €			100					
			15	505		Não							9 €	15 €			200					
39	Azores Triangle Adventure	7-out-18	22	848		T	Parque Natural da Serra da Estrela	Penhas da Saúde	81268,59689	37939,22692	Associação Desportiva OMUNDODACORRIDA.COM	AMC	13 €	25 €	69		200				Não	
			43	1618		UT							22 €	35 €	120		200					
			100	5100		E							45 €	70 €	139		300					
			85			Não							45 €	60 €								
			15			Não							12 €	20 €			213	212				
40	Douro Ultra Trail	7-out-18	25			T	Região do Douro	Peso da Régua	168297,0211	30571,03959	Nexplore Lda	Lap2Go	15 €	25 €			502	500			Sim	
			45			UT							30 €	40 €	136							
			25			T											125			32		93
			50			UT											146			33		113
			100			E											207			20		187
41	Trail Abrantes 100	20-Out-18	15			Não		Abrantes	-26872.15084	-2125.846783	Município de Abrantes	Trilho Perdido					221	176	176	69	107	Sim
			28			T											126	93	93	26	67	
			40			Não											83	76	75	13	62	
			80			UT											55	50	46	1	45	
			18	650		Não							23 €	25 €	328	322	319					
42	Eco Trail Funchal	27-Out-18	12	400		Não	Parque Natural da Serra da Arrábida	Setúbal (São Sebastião)	-126422.7248	-63593.06049	Outdoor Clube de Setúbal (OCS)	Lap2Go	15 €	19 €	183	149	146				Sim	
			32	1400		T							28 €	30 €	476	392	382					
			30	1778		Não							21 €	26 €	208	179	165	400				
43	DuraTrail	28-Out-18	18	988		Não		Ferreira do Zêzere	5910,985686	-15756,23425	Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere	Lap2Go	16 €	21 €	339	279	274	700			Sim	
			50	3527		UT/CN							31 €	36 €	489	300	327	400				
			23			Não											354					
44	Trail do Zêzere	10-nov-18	30	1778		Não		Ferreira do Zêzere	5910,985686	-15756,23425	Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere	Lap2Go	21 €	26 €	208	179	165	400			Sim	
			18	988		Não							16 €	21 €	339	279	274	700				
45	Trilhos de Lousa	21-jan-18	50	3527		UT/CN		Lousa	83539,47954	23084,25797	Associação Desportiva GO!Runners	WeRun	31 €	36 €	489	300	327	400			Sim	
			23			Não											354					
45	Trilhos de Lousa	21-jan-18	12			Não		Lousa	83539,47954	23084,25797	Associação Desportiva GO!Runners	WeRun					389				Sim	

46	Ultra Trail Póvoa de Varzim	28-jan-18	43	1250		Não	Póvoa de Varzim	194585,9602	-48887,10361	Centro Desportivo e Cultural de Navais		15 €			100		12	88	Não				
			26	800		Não						13 €			138		18	120					
			16	400		Não						10 €			412		113	299					
47	Trilhos Noturnos dos Templários	6-jan-18	11	324		Não	Tomar	-7227,617516	-21784,35904	Trilhos dos Templários	Trilho Perdido	16 €	225		205		71	134	Sim				
			21	729		Não						18 €	180		168		27	141					
			59			Não									111	82		79		300			
48	Ultra Trail Medieval 2018	7-jan-18	28			Não	Santa Maria da Feira	144276,1486	-31771,32614	Câmara Municipal S M Feira / Associação Ntrilhos	CHRONO Eventos Desportivos		469	388	383	800			Sim				
			10			Não							768	675	668	900							
			17			Não										107	300						
49	Trail BodyStation	7-jan-18	17			Não	Celorico de Basto	192449,1576	7815,922756	Associação Basto Move.te		10 €	12 €						Sim				
			30			Não						Área de Paisagem Protegida Local da Serra do Socorro e Archeira	Torres Vedras	-61943,2786	-97512,95811	Turres Trail Club	Webscorer					126	114
			18			Não																176	172
14			Não																				
51	Trail da Loba	7-jan-18	25			Não	Viseu	113254,6804	19227,021	Junta de Freguesia de Rio da Loa	Acorrer	14 €	47						Sim				
			14			Não						14 €	58										
52	Trail Meda de Mouros	7-jan-18	24	950		Não	União das freguesias de Pinheiro de Coja e Meda de Mouros	69187,31543	11080,08024	Comissão De Melhoramentos De Meda De Mouros	StopandGo	14 €	245						Sim				
			15	600		Não						12 €	158										
53	Trail 18 ADT - Trails de Águeda	14-jan-18	30			Não	União das freguesias de Travassô e Óis da Ribeira	102315,6311	-31264,79967	AD Travassô	Lap2Go	13 €	15 €			31			Sim				
			16			Não						11 €	13 €			217							
54	Trail da Filigrana	14-jan-18	25	1000		Não	Gondomar	160107,9079	-29385,58239	Centro Ciclista de Gondomar e o Gondomar Futsal Clube	Lap2Go	14 €	16 €			180			Sim				
			15	500		Não						12 €	14 €			484							
			10	400		Não						10 €	12 €			247							
55	Trail dos Escoteiros de Beja	21-jan-18	49	438	1	Não	Beja	-189333,5654	24357,84808	Grupo 234 Beja da Associação dos Escoteiros de Portugal	WeRun	19 €	22 €			36			Sim				
			24	189	1	Não						15 €	18 €			50							
			14	97	1	Não						11 €	14 €			50							
56	Trilhos da Mata	21-jan-18	15			Não	Milagres	15529,7376	-54767,33049	Associação Desportiva e Recreativa da Mata		12 €	13 €	189				Sim					
57	Trail Run Concelho de Ourém 2018	28-jan-18	30	1200		Não	Serra d'Aire	Ourém	2765,380062	-37842,679	G.C.D.R.Bairrense	CHRONO Eventos				108			Sim				
			15	600		Não										325							
58	Trail de Santa Iria	4-fev-18	44	2200		Não	União das freguesias de Melres e Medas	155551,9317	-23879,7134	Associação Branzelo Ativo (ABA)	StopandGO	20 €	25 €			91		13	78	Sim			
			20	1100		Não						15 €	20 €			467		92	375				
			10	600		Não						10 €	15 €			684		300	384				
59	Trail Santa Luzia	4-fev-18	30			Não	Campo da Agonia	Viana do Castelo	227697,3047	-52114,27108	C.A Olimpico Vianense					200			Sim				
			17			Não									300	77							
60	Peninha Skyrace	4-fev-18	27	1600		Não	Sintra	-93125,2563	-106343,4506	Turres Trail Clube	Webscorer	17 €	19 €			238		37	201	Sim			
			16	900		Não						13 €	15 €			282		80	202				
61	Trail Bucelas Aventura	4-fev-18	25			Não	Bucelas	-83473,39581	-86017,10765	Grupo Bucelas Aventura e da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Bucelas		13 €	15 €		190	500		Sim					
62	Trail Solidário dos BV de Braga	4-fev-18	17			Não	Sobrepota	209173,4669	-16754,37143	Associação Humanitária e Beneficente dos Bombeiros Voluntários de Braga					751		213	538	Sim				
63	Trail Montes Saloios	11-fev-18	29			Não	Sintra	-93125,2563	-106343,4506	Motooclube TT Montes Saloios	OffCrono					194			Sim				
			16			Não									339								
64	Trail Castelejo	11-fev-18	35			Não	Porto de Mós	-12029,39827	-58775,02746	Associação de Aventura de Alvados	Trilho Perdido				55	42			Sim				
			23			Não									153	124							
			10			Não									95	86							
65	Free Trail Renascer Folgoso	11-fev-18	25			Não	Parque Natural da Serra da Estrela	Folgoso	91195,44955	54475,21418	Galhardos Runners				Não competitivo			Sim					
			10			Não																	
66	Free Trail Solidário de Carnaval	13-fev-18	15			Não	Valongo	170894,2902	-30283,94238	KeMedo Team				Não competitivo			Sim						
67	Trail Serra do Branco	18-fev-18	31	1450		Não	Leiria	13666,13093	-57318,4947	União de Freguesias de Colmeias e Memória	Trilho Perdido	14 €	15 €		40	31			Sim				
			23	900		Não						13 €	14 €		185	169							
			12	500		Não						12 €	13 €		249	223							
68	Trail Ribeira de Limas	18-fev-18	25			Não	Serpa	-192454,6803	56573,65758	Associação Cultural e Recreativa de Santa Iria	Acorrer	12 €		93	83			Sim					
			15			Não						10 €		178	149								
69	Trail dos Índios	18-fev-18	25			Não	Mealhada	76160,03707	-26160,09384	Comissão de Festas de Cavaleiros	Run Manager					23		2	21	Sim			
			15			Não									108		31	77					
70	Almada Trail - Terra & Mar	18-fev-18	22			Não	Almada	-114109,0882	-92290,19942	WeRun e Clube Pedro Pessoa Escola de Atletismo	WeRun	15 €				368			Sim				
			10			Não						12 €	14 €			532							
72	Trail Serra do Porteiro	25-fev-18	23			Não	Gandra	183963,273	-26275,73859	Centro Cultural e Recreativo de Vilarinho de Baixo e Ases dos Pedais	Portimer	10 €	13 €			86			Sim				
			15			Não						9 €	10 €			329							
73	Trail Running Bombeiros de Messines	25-fev-18	30			Não	São Bartolomeu de Messines	-264780,7295	-13343,19508	Grupo de Cultura e Desporto dos Bombeiros Voluntários de S.B. Messines	Acorrer	12 €			35	31			Sim				
			10			Não						12 €			92	82							
74	Trilho dos Dinossauros	25-fev-18	30	1000		Não	Praia da Areia Branca	Lourinhã	-46209,74294	-98079,51379	CM Lourinhã	Trilho Perdido	12 €	16 €		197	151			Sim			
			15	800		Não							10 €	14 €		541	462						
			10	500		Não							8 €	10 €		303	254						
75	Wine Trail Ervideira	25-fev-18	30			Não	Reguengos de Monsaraz	-141030,0337	57277,55799	Newmove	Acorrer				80	75			Sim				
			15			Não									232	209							

76	KM Vertical 2018	25-fev-18	8	872		Não		Alfândega da Fé	187401,9719	98920,21468	Câmara Municipal de Alfândega da Fé		5 €				51				Não	
77	Trilhos do Javali Noturno	3-mar-18	15			Não	Serra da Setúbal (São Sebastião)	Setúbal (São Sebastião)	-126422,7248	-63593,06049	AMCF – Setúbal (São Sebastião) Trail Team	Trilho Perdido	12 €	17 €		438	297	450	111	327	Não	
78	Trail Running Canha	4-mar-18	25			Não		Canha	-101153,2671	-43393,10487	Comissão Organizadora TRCanha	Acorrer		10 €		58	56				Sim	
79	Trail Terras de Ansião	4-mar-18	13			Não								10 €		138	138					
			30			Não		Ansião	29566,55434	-26117,72422	Ansibikers	OffCrono		10 €			36				Sim	
			18			Não								8 €			199					
80	Trilhos de Mértola	4-mar-18	46			Não		Mértola	-224321,688	37640,21024	Clube de Futebol Guadiana	CronoAAAlgarve	16 €	19 €			46		4	42	Sim	
			29			Não								14 €	17 €			89		16	73	
			12			Não								12 €	15 €			207		84	123	
81	Cork Trail Running	4-mar-18	25	900		Não		União das freguesias de Coruche, Fajarda e Erra	-78669,18372	-32341,48992	Coruche Outdoor Adventure Club e da Strix Bike Team	Trilho Perdido				118	102		22	96	Sim	
			15	450		Não											185	157		65	120	
82	Trail dos Milagres	4-mar-18	18			Não		Cernache	51911,34645	-28221,16999	União Desportiva e Recreativa de Cernache	Prozis					34				Não	
			12			Não											97					
83	Trail Serra da Boneca	11-mar-18	33	1200	2	Não		Capela	158720,9123	-18350,33929	Associação Desportiva de Cabroelo	Lap2Go	12 €	14 €			32				Sim	
			19	550	2	Não								10 €	13 €			135				
			14	1000		Não																
			56	1000		Não																
			23	600		Não																
			24	200		Não																
			31	1200		Não																
			16	650		Não																
84	Vila Nova de Foz Côa Douro Trail Adventure	15-mar-18	19			Não		União das freguesias de Cantanhede e Pocariça	76235,47135	-40078,7236	SC Povoense – Caracóis de Corrida	Run Manager					100		38	62	Sim	
			12			Não											88		29	59		
86	Rotary Run Trail	18-mar-18	5			Não		União das freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo	-106005,094	-96477,82937	Rotary Internacional		8 €	10 €		Não Competitivo					Sim	
87	Trail Requeijão Terras d'Algores	24-mar-18	28	900		Não		Fornos de Algodres	109316,6634	53536,19379	Município de Fornos de Algodres	Acorrer		10 €			34				Sim	
			18	550		Não								10 €				79				
88	Trilhos de Bellas	25-mar-18	25			Não		União das freguesias de Queluz e Belas	-97234,95745	-98925,59136	WeRun	WeRun		15 €			400	800			Sim	
			10			Não								12 €				541				
89	Monsaraz Natur Trail	25-mar-18	44	1650		Não		Monsaraz	-134730,6725	64710,94349	GD Piranhas do Alqueva	Lap2Go	14 €	15 €			89				Sim	
			22	1200		Não								13 €	14 €			344				
			12	600		Não								11 €	12 €			408				
90	Trail da Isabelinha	31-mar-18	20			Não		União das freguesias de Viatodos, Grimancelos, Minhotães e Monte de Fralães	197332,4929	-36532,51623	Associação Cultural e Recreativa da Feira da Isabelinha	CHRONO Eventos Desportivos		10 €			196		29	167	Sim	
			10			Não								10 €								
91	Trail Noturno Assalto à Sra. Da Guia	31-mar-18	23			Não		São Pedro do Sul	127488,3131	3245,083552	GTT.SPS Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul	StopandGO		10 €			35				Sim	
			11			Não								8 €				30				
92	Trail Alto do Picoto	4-mar-18	28	1300		Não	Monte do Picoto	Vila Nova de Cerveira	249911,0447	-47577,58502	Câmara municipal de Vila Nova de Cerveira	Cyclonessports		13 €			17	400			Sim	
			18	800		Não								13 €				58				
			14	550		Não								10 €				367	200			
93	Trail Solidário Vilarinho das Cambas	11-mar-18	15			Não		Vila Nova de Famalicão	193327,4364	-30960,57508	Associação de Pais de Vilarinho de Cambas	Prozis				478	Não competitivo				Sim	
94	Louzan1000	11-mar-18	9	1000		Não		Lousã	51467,78228	-8120,355691	Montanha Clube – Secção de Trail Running	Prozis	14 €	17 €			211	150			Sim	
95	Trail de Almeirim	18-mar-18	50			Não		Almeirim	-56451,61128	-38623,6614	A20KM Trail Running Team	Prozis					56				Sim	
			30			Não												96				
			18			Não												353				
96	Trail Cachopo Solidário	18-mar-18	32	1230		Não		Cachopo	-261357,9486	28738,55615	Militares Grupo de Intervenção Proteção e Socorro (GIPS) 2ªCIPS GIPS/GNR	WeRun		14 €	97						Sim	
			15	770		Não								12 €				265				
97	Trail Viver Pereira	25-mar-18	25			Não		Montemor-o-Velho	60801,6294	-44720,99984	Associação de Moradores da Urbanização Quinta de São Luiz	Prozis		14 €	16		211	300			Sim	
			13			Não								12 €	14			300	300			
98	Trail Terras do Lidabor by Night	30-mar-18	20			Não		Maia	175186,4559	-39250,58932	Confraria Trotamontes	Lap2Go		14 €	102	86	84				Sim	
			12			Não								10 €	200	151		100				
			10			Não								15 €				75				
99	ZELA Ultra Marathon Trail	8-abr-18	40			Não		Vouzela	111783,3358	-522,2224536	C. B. VISEU RUNNING TEAM	Prozis		25 €			84				Não	
			20			Não								20 €				163				
			57			Não								35 €				27				
100	Ultra Trilhos da Gardunha	14-abr-18	50	2960	3	Não		Louriçal do Campo	40230,5269	53293,86417	ABCansado Trail	Prozis	25 €	35 €			98	300			Sim	
			25	1256	3	Não								20 €	25 €			176	500			
			12	415	2	Não								17 €	22 €			79	200			
101	Trilho do Infante	14-abr-18	54	3300		Não		Penela	37983,57417	-20211,66708	Associação Infante Dom Pedro	Prozis		19 €	30 €			32	200			Sim
			33	1700		Não								14 €	21 €			54	300			
			20	1000		Não								11 €	17 €			376	400			
102	Cascais Trail Experience	15-abr-18	20			Não		Cascais	-103959,9824	-110258,477	WeRun	WeRun		15 €	17 €			389				Sim
			10			Não								12 €	14 €			571				

103	Trail de Lagares	15-abr-18	28			Não		Lagares	81762,84324	23055,43647	Amigos do Pedal	Lap2Go	12 €	16 €			130				Sim	
			17			Não							10 €	14 €			586					
104	Trail Mestre de Avis 2018	15-abr-18	27			Não		Avis	-66432,13317	19057,95809	A.D.R.A.A.A. (Associação Desportiva e Recreativa dos Amigos do Atletismo de Avis) e C.C.D.T.C.M.A. (Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Avis)	Trilho Perdido	13 €	15 €		39	34	400	6	33	Sim	
			18			Não							10 €	12 €		163	140		44	119		
105	Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar	15-abr-18	28			Não		Vila Pouca de Aguiar	204751,2402	42562,24746	CTM Vila Pouca de Aguiar	Quantotempo	8 €	12 €			92	1000			Sim	
			15			Não							6 €	10 €			218					
106	LAAC Trail	25-mar-18	15			Não		Aguada de Cima	95067,49797	-23376,4208	Secção Gimnodesportiva da Liga dos Amigos de Aguada de Cima	Races2Go									Sim	
			25			Não											15€					
107	Trail Serpa por Vales e Planícies	15-abr-18	15		1	Não		Serpa	-192454,6803	56573,65758	Serpa Fit e Câmara Municipal de Serpa e da União de Junta de Freguesia de Santa Maria e Salvador	Acorrer		15€	23						Ilimitado	Sim
			30		1	Não								15€	7						Ilimitado	
108	Columbeira Trail Run	4-mar-18	30	900		Não		Bombarral	-42152,33229	-88420,72309	Turres Trail Clube	Webscorer	15 €	17 €		65	63					Sim
			15	500		Não							11 €	13 €		122	115					
			10	300		Não							8 €	10 €								
109	União das freguesias de São João das Lampas e Terrugem Trail	4-mar-18	25			Não		União das freguesias de São João das Lampas e Terrugem	-87584,63661	-109458,9339	ABIT – Associação de Bicicletas da União das freguesias de São João das Lampas e Terrugem	Recorde Pessoal					90				Não	
			10			Não												141				
110	Trail Off-Road	4-mar-18	28	750	2	Não		Leiria	13666,13093	-57318,4947	Clube de Atletismo da Barreira		13 €	16 €			41				Sim	
			15	400	2	Não							11 €	14 €			160					
			25			Não								15 €				121	500			
111	Trail Águias de Alvelos	11-mar-18	15			Não		Barcelos	207596,1071	-40941,34858	Secção de Atletismo e Trail Running da Associação Recreativa e Cultural Águias de Alvelos	Cyclonessports		13 €			274	500			Sim	
			10			Não								10 €			68	500				
			22			Não	Parque Botânico Arbutus do Demo	Queiriga	126295,191	33314,18031	Associação “Os Queiriguenses	Acorrer		10 €		132	123					Sim
112	Trail Queiriga	11-mar-18	12			Não								8 €		180	180					
113	Trail Run Batalha do Vimeiro	11-mar-18	20		3	Não		Vimeiro	-28712,42998	-83288,46793	Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro	Trilho Perdido	13 €	19 €			46				Sim	
114	Trilhos da Costa Saloia	11-mar-18	23			Não		Colares	-96040,43238	-115474,013	União Mucifalense	Trilho Perdido		13 €	491		213	600			Sim	
115	Trail dos Moinhos da Bajouca	17-mar-18	13			Não		Bajouca	24934,03752	-55312,0028	Grupo Alegre e Unido da Bajouca	Recorde Pessoal	12 €	15 €		181	168				Sim	
			5			Não							10 €	12 €		55	47					
116	Trail Solidário de Santiago	17-mar-18	20			Não		Amarante	178148,2808	7627,522142	Associação Humanitária de Santiago	Lap2Go		15 €			38				Sim	
			15			Não								15 €			48					
117	Trail da Primavera	18-mar-18	25			Não		Santiago do Cacém	-190311,6053	-38224,59226	Acorrer	Acorrer		13 €		24	19				Sim	
			15			Não								10 €		47	39					
118	Trail Palácios de Mafra-Sintra	20-mai-18	25	904		Não	Parque Natural Sintra-Cascais	Mafra	-78340,18856	-104231,0675	Roteiro Aventura	Races2Go	10 €	18 €				1000			Sim	
119	Trail Megalitismo	18-mar-18	25			Não	Parque Nacional Peneda Gerês	Ponte da Barca	237492,3202	-14692,64754	U.D.E.R.C.U.P.” (Associação Desportiva, Recreativa e Cultural de Paradamonte)	CHRONO Eventos Desportivos		15 €			78				Sim	
			15			Não								12 €			219					
120	Trail Rota do Bolinhol	18-mar-18	25			Não		Vizela	189350,7144	-13595,22463	Run4Fun – Organização de Eventos Desportivos						90				Não	
			13			Não											275					
121	Trilhos de Mogadouro	18-mar-18	21			Não		Mogadouro	185935,2051	122470,1995	CM Mogadouro	Lap2Go					74				Sim	
122	Trail de Esposende	25-mar-18	25			Não	Arriba Fóssil de Esposende	Esposende	208807,3265	-52137,51272	Esposende 2000 e CM de Esposende						222				Não	
			16			Não											764					
123	Trail do Município de Alcochete	25-mar-18	25			Não		Alcochete	-103247,7211	-68060,72632	Município de Alcochete, Campo de Tiro e Clube Atividade e Lazer	Acorrer		9 €		52	44				Sim	
124	Trail Pinhal Total	25-mar-18	30	1400		Não		Oleiros	30713,06445	22388,69417	Associação “Pinhal Total”	Acorrer		17 €		15	13				Sim	
			15	850		Não								15 €		25	24					
125	Trilhos do Pastor	25-mar-18	28			Não		Batalha	-3273,578626	-54287,96999	Atlético Clube São Mamede	Recorde Pessoal		15 €		174	172				Sim	
			15			Não								15 €			361					
126	Trail Serra dos Candeeiros	30-mar-18	21	1100		Não		Porto de Mós	-12029,39827	-58775,02746	Casa do Povo das Pedreiras		15 €	18 €			42				Sim	
127	Arca Challenge Trail	15-abr-18	18			Não		Arcozelo	150265,5706	1429,457543	ARCA – ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE ARCOZELOS						170				Sim	
128	Trail Rota das Capelas	22-abr-18	22		2	Não		Marco de Canaveses	165154,4206	-2118,017699	ITER Animação Turística e Eventos e Junta de Freguesia de Soalhães	Lap2Go	9 €	14 €	126	97	95	300			Sim	
			14		2	Não							7 €	12 €	294	254	251	400				
129	Ourém Ultra Trail	22-abr-18	50	1600		Não		Ourém	2765,380062	-37842,679	Ourém Vida Trail Run Team	Trilho Perdido		17 €		35	24		5	30	Sim	
			25	800		Não								15 €		76	67		10	66		
			15	350		Não								13 €		125	103		30	95		
130	Trail Vila de Alegrete	22-abr-18	30			Não	Serra de São Mamede	Alegrete	-47698,26478	71635,95595	Grupo Desportivo de Alegrete	Races2Go		18 €	71						Sim	
			15			Não								15 €	272							
131	Trilhos Pina Manique	22-abr-18	23			Não		Azambuja	-59078,60708	-66034,03805	Dojo Amicale Karaté de Manique do Intendente e o Rancho Folclórico de Manique do Intendente	PNMC	12 €	18 €			263	800			Sim	
			13			Não								12 €	18 €		294					
132	Trail do Texugo	22-abr-18	30			Não		Redondo	-115623,3155	46530,04839	Núcleo Andebol de Redondo	Acorrer		15 €			53		5	48	Sim	
			17			Não								13 €			137		38	99		

133	Trail Fugas de Ermelo	22-abr-18	30			Não		Mondim de Basto	191073,8287	19908,52087	AMA – Associação Mondim Atletismo	Cyclones Sports	16 €	25 €			345			Sim
			20			Não							13 €	23 €			753			
134	Trail Running Pombal Sicó	22-abr-18	28			Não		Pombal	28825,0104	-46545,85774	Bombeiros Voluntários de Pombal	Lap2Go	15 €	17 €			71			Sim
			15			Não							10 €	12 €			267			
135	Boticas Trail	29-abr-18	30	1000		Não	Boticas Parque - Natureza e Biodiversidade	Boticas	223026,9769	33227,60157	Mauro Events – Associação Celtiberus – Projeto Raízes	CHRONO Eventos Desportivos	15 €	18 €			49	100		Sim
			20	700		Não							13 €	16 €			99	150		
			12	350		Não							10 €	13 €			95	200		
136	Trail CCDR Matas & Cipreste	29-abr-18	20			Não		Marinha das Ondas	41480,42357	-60406,76361	CCDR Matas&Cipreste		13 €	15 €			16			Sim
			13			Não							11 €	13 €			54			
137	Trilhos do Alecrim	29-abr-18	26	1100		Não		Serro Ventoso	-13440,5471	-60765,44074	Grupo Recreativo de Serro Ventoso	Recorde Pessoal		13 €			93	250		Sim
			14	700		Não								11 €			198	250		
138	Trail Santa Apolónia	7-abr-18	25			Não		Vila Nova de Famalicão	193327,4364	-30960,57508	Associação Os Santa Apolónia	Prozis					125			Sim
			15			Não											437			
139	Trail BV Lordelo	8-abr-18	15			Não		Lordelo	180406,4253	-8989,363338	Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Lordelo	Portimer	10 €	15 €			190			Sim
140	Trail das Lendas	8-abr-18	25			Não		União das freguesias de Guisande e Oliveira (São Pedro)	201043,7289	-27143,95118	União de freguesias de Oliveira S. Pedro - Guisande	Prozis					33			Não
			12			Não											148			
141	Trail Varzim Lazer	21-abr-18	26			Não		Póvoa de Varzim	194585,9602	-48887,10361	Câmara Municipal da Póvoa de Varzim	Prozis					43			Sim
			15			Não											207			
142	Trail do Anjo	29-abr-18	21			Não		Maia	175186,4559	-39250,58932	Associação Kualevento	Portimer	11 €	18 €			73	500		Sim
			12			Não							9 €	16 €			257	500		
143	Trail dos Coelhoos	7-abr-18	15			Não		União das freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca	30540,6705	-55653,86068	Ginásio PesoNeutro	Recorde Pessoal	11 €	13 €			82	250		Sim
144	Trail Fontanelas e Gouveia	7-abr-18	20			Não		União das freguesias de São João das Lampas e Terrugem	-87584,63661	-109458,9339	União recreativa e desportiva de Fontanelas e Gouveia	Trilho Perdido		10 €		70	54			Sim
145	Trilhos Termais	7-abr-18	20			Não		União das freguesias de Caldas de São Jorge e Pigeiros	142841,5735	-30582,98615	Associação Obra do Frei Gil	Lap2Go	11 €	14 €			168			Sim
			10			Não							8 €	11 €			521			
146	Trail Amigos José Almeida	8-abr-18	11			Não	PARQUE ADRIANO BARATA EM BARCOUÇO	Barcouço	70491,86875	-29864,64609		Lap2Go		5 €			107			Sim
147	Trail Bela Bela	8-abr-18	30			Não		União das freguesias de Belazaima do Chão, Castanheira do Vouga e Agadão	98002,16904	-16625,85904			13 €	15 €			31			Sim
			16			Não							11 €	13 €			217			
148	Trail Bombeiros Voluntários de Mêda	8-abr-18	25			Não		Mêda	141212,7154	74136,05222	Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mêda	CHRONO Eventos Desportivos		12 €			27			Sim
			17			Não								12 €			38			
149	Trail Ria Formosa	8-abr-18	25	1		Não		União das freguesias de Faro (Sé e São Pedro)	-295453,893	20013,41082	Associação Altimetria e a Câmara Municipal de Faro		8 €	15 €			82	300		Sim
150	Trilho Serrano	8-abr-18	23			Não		Soure	44361,95469	-41498,76161	Associação Cotas	Races2Go		12 €			21			Sim
			16			Não								10 €			61			
151	Trail Cruz Vermelha de Torres Vedras	15-abr-18	20	2		Não		Torres Vedras	-61943,2786	-97512,95811	Turres Trail Clube		9 €	11 €			79			Sim
			12	2		Não							7 €	9 €			140			
152	Trail Gondar e Orbacém	22-abr-18	30			Não		Gondar	179763,1523	3204,369256	Freguesias de Gondar e Orbacém	Races2Go		18 €			32			Sim
			20			Não								15 €			123			
			12			Não								12 €			133			
153	Trail dos gatos	22-abr-18	25			Não		Montemor-o-Velho	60801,6294	-44720,99984	Gatões BTT	BTT Manager		13 €			18			Sim
			15			Não							11 €	13 €			189			
154	Trail Alte	22-abr-18	13			Não		Alte	-266407,069	-3469,12495	Escola Profissional de Alte, o Grupo Desportivo Serrano e o Centro de Animação Infantil de Alte	Acorrer		10 €			72			Sim
155	Trail das Pontes	25-abr-18	15			Não		Regueira de Pontes	14861,61471	-58770,23291	Comissão de Festas de Regueira de Pontes	Races2Go		13 €			72			Sim
156	Trail Running Calhandriz	25-abr-18	18			Não		União das freguesias de Faro (Sé e São Pedro)	-295453,893	20013,41082	Comissão de Eventos de Calhandriz	Trilho Perdido				133	115	250		Não
157	Castellum Trail	29-abr-18	25			Não		União das freguesias de Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova	48054,03275	-29453,10852	Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque	Lap2Go	14 €	16 €			118	250		Sim
			14			Não							12 €	14 €			187	250		
158	Minho e Lima Trail	29-abr-18	36			Não		Ponte de Lima	232093,5829	-37789,82176	Clube de Caça, Pesca e Lazer de Entre Minho e Lima	Races2Go	20 €	25 €			139	300		Sim
			18			Não							15 €	20 €			281	450		
159	Trail Abobras	29-abr-18	22	750		Não		União das freguesias de Malveira e São Miguel de Alcaíça	-81531,88368	-98949,50333	Grupo Motard Os ABOBRAS	Lap2Go	10 €	13 €			80			Sim
160	Trail Running União das freguesias de	29-abr-18	30			Não		União das freguesias de Glória do Ribatejo e Granho	-68658,76779	-43138,87223	Trilho Perdido	Trilho Perdido	13 €	15 €			54	250		Sim

	Glória do Ribatejo e Granho		17			Não							12 €	15 €			130	250				
161	Cabreira Challenge	29-abr-18	30			Não	Vieira do Minho	218010,237	2427,382807		Prozis		14 €				20				Sim	
			18			Não							12 €				98					
162	Trail Vale das Éguas Arcuda	29-abr-18	16			Não	União das freguesias de Santiago e São Simão de Litém e Albergaria dos Doze	17873,70943	-39917,44314	Associação Recreativa, Cultural e Desportiva de Albergaria dos Doze	Lap2Go	10 €	12 €				41	150			Sim	
			8			Não							10 €	12 €			30	150				
163	Trilhos dos Pernetas 2.5	1-mai-18	30	1700		Não	Canedo	215340,874	32285,13806	Clube Atletismo de Lamas	Lap2Go	12 €	17 €				105				Sim	
			18	850		Não							10 €	15 €			221					
164	Trail Nabantino	1-mai-18	42			Não	Tomar	-7227,617516	-21784,35904	União Futebol Comercio e Industria de Tomar	Trilho Perdido	13 €	17 €				51	400	7	44	Sim	
			21			Não							11 €	15 €			110	400	19	91		
165	Trail Capital da Abóbora	1-mai-18	25			Não	Vagos	94217,78455	-47156,6752	Associação Desportiva e Cultural Sosense e BTT Sosense	Sportchip		10 €				40				Sim	
			15			Não							10 €				74					
166	Mesh Nazareth Trail	1-mai-18	15			Não	Nazaré	-5022,225498	-77717,38657	Mesh Nazareth Associação de Solidariedade Social	Recorde Pessoal		10 €				144				Sim	
167	Correr Solidário pelos Trilhos da Barragem	1-mai-18	10			Não	Salvaterra de Magos	-68858,43896	-48021,21638	Centro de Bem Estar Social de Foros de Salvaterra	Trilho Perdido		10 €		44		39				Sim	
168	Ultra Trail Cerveira	5-mai-18	53	3200	3	Não	Vila Nova de Cerveira	249911,0447	-47577,58502	EDV-VIANA TRAIL e XLIVE EVENTS	Prozis	30 €	35 €				85	300			Sim	
			22	1500	3	Não							18 €	22 €			397	350				
169	Trail Rota da Broa	5-mai-18	24			Não	Penela	37983,57417	-20211,66708	Centro Cultural da Cumeeira	Races2Go		12 €				8	100			Sim	
			12			Não							12 €			28	100					
170	Trail Noturno Caminhos de Mellares	5-mai-18	17			Não	União das freguesias de Melres e Medas	155551,9317	-23879,7134	Alma D'Ouro	Races2Go	12 €	14 €				56				Sim	
			9			Não							10 €	12 €			110					
171	Santarém Trail	6-mai-18	18			Não	Santarém	-36615,43588	-51388,72447	pace.makers e 52 Scout	Trilho Perdido						88				Não	
172	Barbaris Trail Running	6-mai-18	25			Não	União das freguesias de Barbacena e Vila Fernando	-81881,83456	70405,06146	Barbaris BTT	WeRun		10 €				63				Sim	
			15			Não							10 €			216						
173	Corvus Trail	6-mai-18	25			Não	Abrantes	-26872,15084	-2125,846783	COA	Lap2Go		15 €				101	200			Sim	
			13			Não							13 €			82	200					
174	Aqua Race Trail	6-mai-18	24			Não	Parque Ecológico do Gameiro	Mora	-83193,88892	3841,730574	Bombeiros Voluntários de Mora	Trilho Perdido				28	25		6	22	Sim	
			12			Não										82	64		27	55		
175	Peneda-Gerês Trail Adventure 2018	12-mai-18	125			Não	Parque Natural Peneda-Gerês	Arcos de Valdevez	248176,9482	-19206,71133	Carlos Sá Nature Events	Lap2Go	850 €	950 €					30			Não
			75			Não													29			
			200			Não													65			
			137			Não													20			
176	Trilhos das Lampas	12-mai-18	20			Não	União das freguesias de São João das Lampas e Terrugem	-87584,63661	-109458,9339	Meia Maratona S.J.Lampas - Grupo de Dinamiz. Desportiva					597		900			Sim		
177	Enduro Trail CRP Ribafria	13-mai-18	18			Não	União das freguesias de Ribafria e Pereiro de Palhacana	-67502,25623	-83555,30666	Centro Recreativo Popular da Ribafria						87	84	150			Sim	
			8			Não										102	97	100				
178	Ultra Trail Serra do Alvão	13-mai-18	55	2482		Não	Vila Real	182562,1263	33034,01683	Positive Sensations	Prozis	20 €	25 €				48	200			Sim	
			32	1451		Não							15 €	20 €			109	400				
			15	1374		Não							10 €	15 €			230	400				
179	Trail Erdal/Urgezes Solidário	13-mai-18	26	1200		Não	Urgezes	195497,9028	-13300,17376	ERDAL/ Junta de Freguesia de Urgezes							176				Sim	
			18	800		Não										325						
			12	500		Não										346						
180	Trail Bem Viver	13-mai-18	20			Não	Marco de Canaveses	165154,4206	-2118,017699	Grupo Desportivo de Magrelos	StopandGO			244							Sim	
			12			Não									422							
181	Trail nos Trilhos do Ceireiro	13-mai-18	30			Não	Penedono	147164,9048	62102,99402	Associação Beselguense		8 €	21 €				46				Sim	
			15			Não							8 €	21 €			218					
182	Trilhos Luso Bussaco	13-mai-18	30			Não	Luso	79221,56371	-20882,62939	DCI / CCDR Pedrulha	Race2GO	12 €	14 €			105	96			Sim		
			15			Não							10 €	12 €			565	499				
183	Peniche Trail	13-mai-18	17			Não	Peniche	-35919,16184	-102275,4427	Corpo Nacional de Escutas - Agrupamento 512	Trilho Perdido		10 €			87	75	300	14	73	Sim	
			10			Não							10 €			67	60	300	29	38		
184	Trail Passadiços do Paiva Ageas Seguros	13-mai-18	25	1100		Não	Arouca	139974,7506	-9988,823749	Sport Clube de Arouca, Confraria Trotamontes, Município de Arouca	Lap2Go	18 €	23 €			237				Sim		
185	Salinas Night Run	18-mai-18	13			Não	Samouco	-103913,7444	-76318,08481	Câmara Municipal de Alcochete			5 €		150					Sim		
186	Trail Superfresco Trail Team	20-mai-18	25			Não	União das freguesias de Marmeleira e Assentiz	-45061,33547	-61805,42885	Superfresco Trail Team			10 €					400			Sim	
			15			Não							10 €									
187	Trail Santa Marta	20-mai-18	20			Não	Paredes	171619,1322	-17394,95753	Santa Marta	CHRONO Eventos Desportivos	9 €	11 €				127				Sim	
			12			Não							8 €	10 €			308					
188	Trail ExpoMortágua	26-mai-18	17			Não	Mortágua	83421,19496	-10187,80222	Roteiros e Percursos	BTT Manager					99				Sim		
189	Trail Ares do Pinhal	26-mai-18	22	550		Não	Mação	-6995,562639	13590,37682	Ares do Pinhal	Races2Go		13 €				47				Sim	
			12	300		Não							12 €			88						
190	Trail da Raposa	27-mai-18	43			Não	Paredes	168066,8782	-22070,73967	Parjovem	StopandGo	20 €	22 €				17				Sim	
			19			Não							15 €	17 €			245					
			12			Não							11 €	13 €			228					
191	NAC Trail	27-mai-18	24	1200	2	Não	Oliveira de Azeméis	130407,3107	-28277,3882	Núcleo de Atletismo de Cucujães	Lap2Go	12 €	14 €			122				Sim		

192	Trail do Almonda	27-mai-18	30	1300	2	Não	Serra de Aire	Torres Novas	-17985,06625	-35926,99751	Município de Torres Novas	Lap2Go	12 €	14 €			68	300			Sim	
			16	600		Não							10 €	12 €			176	200				
193	Trail das Escarpas da Maceira	27-mai-18	18		4	Não		Maceira	18732,34852	-47743,18769	Associação Vaklouro		13 €	19 €			94	200			Sim	
194	Trail Monsanto	27-mai-18	23			Não	Monsanto	Lisboa	-102815,8661	-89004,99478	WeRun	WeRun					646				Sim	
			12			Não							350									
195	Trail Escalada do Mendro	31-mai-18	11			Não		Vidigueira	-166374,5374	36460,33921	Município de Vidigueira	Acorrer					436				Sim	
196	Trail ACR "Os Marretinhas"	1-mai-18	10	528		Não		Mire de Tibães	210892,5588	-28802,20126	A.C.R "Os Marretinhas"	Prozis		7 €			200	500			Sim	
197	Trail do Ave	5-mai-18	18			Não		Riba de Ave	191210,9216	-21300,68407	Fama Runners, os Didaxis Riba de Ave e a Associação Cultural e Recreativa S. Pedro Riba de Ave	CHRONO Eventos Desportivos					232	500			Sim	
			10			Não							208	500								
198	Trail Calca Folhas	13-mai-18	20			Não		Braga	208386,2995	-24017,32686	Associação Desportiva Calca Folhas	SincTime					63				Sim	
			12			Não							193									
199	Trilhos da Nexebrá	13-mai-18	25			Não		Chão de Couce	26028,05794	-22141,99784		Trilho Perdido		12 €			35				Sim	
			15			Não							12 €	108								
200	Sunset Trail Senhoras do Monte	19-mai-18	15			Não		Nespereira	145868,5789	2796,808852	Junta de Freguesia de Nespereira	CHRONO Eventos Desportivos			169	147	142				Não	
201	III Pastor Trail	3-jun-18	10					Freixo da Serra	96134.53356	54584.31542	Galhardos Runners	Acorrer		10€			68	66		25	41	Sim
			21										15€	34	34	9	25					
202	SOPRO Trail	27-mai-18	15			Não		Barcelos	207596,1071	-40941,34858		Prozis		5 €		Não Competitivo						Sim
203	Trail Trilhos do Sicó Vila Câ	27-mai-18	25			Não		Vila Câ	22729,14374	-36371,6735	Vilaventura	Trilho Perdido		12 €							Sim	
			14			Não							12 €									
204	Trail ...pelo Coração	1-mai-18	24			Não		Mangualde	102972,9495	34960,04741	Acorrer	Acorrer		10 €			32				Sim	
			12			Não							10 €									
205	Trail do Interior do Concelho de Odemira "Pelos Trilhos do Montado"	1-mai-18	10			Não		Odemira	-228708,623	-39183,48021	freguesia de S. Martinho das Amoreiras						44				Sim	
206	Trail do Cávado	1-mai-18	15			Não		Gilmonde	204486,5876	-43752,69652	Comissão de Festas D'Ajuda	Cyclones Sports					150		17	133	Sim	
207	Trail Atlântico na Costa de Santo André	6-mai-18	25			Não		União das freguesias de Santiago do Cacém, Santa Cruz e São Bartolomeu da Serra	-185033,5896	-47476,73212	Os Kotas			13 €			48	200			Sim	
208	Trilhos do Arroz Doce	6-mai-18	24			Não		Santo Varão	56136,97119	-40544,8983	Formobike BTT Trail Running	CHRONO Eventos Desportivos		14 €		51	48	200			Sim	
			14			Não							12 €	254	253	250						
209	Montado Running	13-mai-18	12			Não		Foros de Vale de Figueira	-105523,6062	-16636,42139	Atletico Clube de Montemor e a Herdade Freixo do Meio			7 €		214	213	500			Sim	
210	Trail de Alcobertas	13-mai-18	24			Não		Alcobertas	-27213,94418	-66739,00262	Agrupamento de Escuteiros 1187 de Alcobertas	Recorde Pessoal		12 €			18				Sim	
			12			Não							12 €	49								
211	Trail Serul Castro de Leceia	13-mai-18	15			Não		Porto Salvo	-104073,1774	-101789,5425	Sociedade de Educação e Recreio "Os Unidos de Leceia"			10 €		84	74	500			Sim	
212	Mourão Scouts Trail	19-mai-18	22			Não		Mourão	-149530,7842	75058,88852	Agrupamento de Escuteiros 1085			12 €			26	500			Sim	
						Não							10 €	47	500							
213	Trail Solidário do Vez	19-mai-18	25			Não		Arcos de Valdevez	248176,9482	-19206,71133	Carlos Sá Nature Events	Lap2Go					99				Não	
214	Montejunto Trail	20-mai-18	30	1300		Não		Cadaval	-47697,24016	-80680,85234	CM Cadaval, a CM de Alenquer e a Associação de Solidariedade Montejunto	Races2Go					29				Sim	
			17	900		Não									73	72						
			10	400		Não									62							
215	Trail Solidário CVP Macieira de Rates	20-mai-18	15			Não		Macieira de Rates	196253,9739	-42169,02445	Centro Humanitário da Cruz Vermelha Portuguesa de Macieira de Rates	SincTime					170				Não	
216	Trail Rota das Cortelhas	27-mai-18	23			Não		Cernache	51911,34645	-28221,16999	ADRL – Ass. Desportiva Recreativa do Loureiro	OffCrono	10 €	13 €			47				Sim	
			15			Não							10 €	13 €			78					
217	Trilho da Nave	29-jul-18	10			Não		Alvite			Associação "Gente da Nave – Associação de Promoção Social de Alvite"	Acorrer		10 €	64	50	40		18	32	Sim	
			22			Não							10 €	41	29	24	4	25				
218	Transfronteriza	3-jun-18	33			Não	Reserva da Biosfera da Meseta Ibérica	União das freguesias de Aveleda e Rio de Onor	249761,0652	124537,5585	DIPUTACION DE ZAMORA e CM BRAGANÇA	OMDC		19 €		60	200			Sim		
			24			Não								14 €	77	200						
			14			Não								9 €	108	200						
219	Hard Trail Monte da Padela	3-jun-18	25	1800		Não		União das freguesias de Barroselas e Carvoeiro	220655,3772	-45012,79036	Padela Natural Associação Promotora	Lap2Go	25 €	27 €			62	250			Sim	
			20	1300		Não							20 €	22 €			79	250				
			15	990		Não							15 €	17 €			197	250				
220	Trail dos 4 Caminhos	3-jun-18	23	1000		Não		Alfena	174189,2237	-32398,20913	Grupo Desportivo 4 Caminhos	Lap2Go	13 €	18 €			124				Sim	
			13	500		Não							10 €	15 €			259					
221	Trail Villa de Basto	10-jun-18	28	1250		Não		Celorico de Basto	192449,1576	7815,922756	Junta de Freguesia de Arnoia	Lap2Go	13 €	15 €			25				Sim	
			18	700		Não							11 €	13 €			88					
222	Serra Amarela Skyrunning	10-jun-18	48	2800		Não		Ponte da Barca	237492,3202	-14692,64754	Carlos Sá Nature Events	Lap2Go					150				Sim	
			33	1900		Não											90					
			23	1200		Não											161					
			15	670		Não											185					
223	Trail São Pedro	10-jun-18	25			Não		Sobreira	161187,9175	-21905,25214	Comissão de Festas de S. Pedro de Sobreira	Prozis	12 €	14 €			162	300			Sim	
			15			Não							10 €	12 €		42	41	300				

224	Trilhos do Dão Lourosa de Baixo	10-jun-18	13			Não		São João de Lourosa	104720,5878	19232,18092	ACR Lourosa de Baixo		10 €	12 €	75		4			Sim	
225	Ultra Maratona Caminhos do Tejo	15-jun-18	144			Não		Parque das Nações	-98751,62263	-83631,33759	O Mundo da Corrida		85 €	100 €			24			Sim	
			57			Não							35 €	45 €							
226	Trail do Padroeiro	16-jun-18	20			Não		Riachos	-25632,64331	-32406,16922	Equipa de Animação e Comunicação da Paróquia de Riachos	Races2Go	11 €	13 €			60	300		Sim	
			12			Não							9 €	11 €			63	300			
227	Trilhos de Espinho	16-jun-18	21	500		Não		Espinho	147413,2948	-41458,47827	Lap2Go	Lap2Go	10 €	13 €			108	450		Sim	
			14	350		Não							9 €	11 €			254	550			
228	Trail Condiinvest/ Quinta da Lixa	17-jun-18	21			Não		União das freguesias de Vila Cova da Lixa e Borba de Godim	184309,18	-875,0496859	Lixanima / Ginofitness	Lap2Go		13 €			108			Sim	
			11			Não								10 €			254				
229	Trail Foge Foge Capão	17-jun-18	15	400		Não		Freamunde	179966,6609	-17440,30098	Clube de Atletismo Andarilhos   Freamunde	Lap2Go	8 €	20 €			284			Sim	
230	Trail das Eiras	17-jun-18	25			Não		Vermoim	194749,005	-26577,0127	ASSOCIAÇÃO MOINHO DE VERMOIM	CHRONO Eventos Desportivos	8 €	12 €			85			Sim	
			13			Não							6 €	10 €			277				
231	Trail do Mirante	17-jun-18	23			Não		Ota	-59684,43016	-72425,87263	Junta de Freguesia de Ota	WeRun	15 €	17 €			134	800		Sim	
			12			Não							12 €	14 €			234				
232	Trilhos Moinhos da Gândara	23-jun-18	22			Não		Moinhos da Gândara	62530,15934	-54136,23489	Junta de Freguesia de Moinhos da Gândara	CHRONO Eventos Desportivos		9 €			40			Sim	
			12			Não								7 €			112				
233	Palmela Run	23-jun-18	13			Não		Palmela	-116403,2673	-58658,71519	AMCF – Setúbal (São Sebastião) Trail Team	Trilho Perdido	10 €	17 €		352	289	500	105	247	Sim
234	Trilhos da Aboboreira	24-jun-18	30	1300	2	Não		Amarante	178148,2808	7627,522142	Associação Desportiva de Amarante	Prozis	13 €	22 €			82			Sim	
			18	750		Não							11 €	20 €			77				
			12	500		Não							9 €	18 €			148				
235	Trail dos Açudes	24-jun-18	20			Não		União das freguesias de Abrantes (São Vicente e São João) e Alferrarede	-18739,44301	-5332,936493	CPCD Sentieira	Total Crono		12 €			70			Sim	
			10			Não								10 €			91				
236	Trail Cidade de Borba	24-jun-18	30			Não		Borba	-94352,83397	57645,49225	Centro de Cultura e Desporto da Freguesia da Matriz	Acorrer		12 €	34			300		Sim	
			18			Não								10 €	123			300			
237	Trail Airórun	24-jun-18	23			Não		Barcelos	207596,1071	-40941,34858	AiróRun		12 €				84			Sim	
237	Trail Airórun	24-jun-18	14			Não		Barcelos	207596,1071	-40941,34858	AiróRun		10 €				195				
238	Trail da Ortifae	24-jun-18	15	220		Não		União das freguesias de Souto da Carpalhosa e Ortigosa	19428,00655	-58177,42979	Comissão da Ortifae	Offcrono			29					Sim	
239	Trail Mosteirô	24-jun-18	18			Não		Santa Maria da Feira	144276,1486	-31771,32614	Associação Mosteirô Futebol Clube	Lap2Go	7 €	10 €	83	75	75			Sim	
240	Trail da Coruja	30-jun-18	22			Não		Coruche	-80783,4375	-27259,63061	Centro Social e Cultura e Desporto de Montinhos dos Pegos	Trilho Perdido	13 €	15 €		76	58	400		Sim	
			12			Não							10 €	13 €		186	117	400			
241	Marão Trail Adventure	3-jun-18	45	3000		Não	Serra do Marão	Baião	165386,3584	12071,70104	AMIGO	Prozis	15 €	20 €			20	100		Sim	
			25	1600		Não							10 €	15 €			85	200			
242	Trail das Forças e Serviços de Segurança	9-jun-18	14			Não		Braga	208386,2995	-24017,32686	Comando Distrital da PSP de Braga	Prozis		5 €			141	300		Sim	
243	Trail do Vale do Leça	10-jun-18	22	750		Não		União das freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões	171162,9082	-42774,78762	Funevents	Prozis	15 €	17 €			110	1000		Sim	
			12	450		Não								11 €	13 €			379			
244	Trail das Fontes de Caneças	24-jun-18	12			Não		União das Freguesias de Ramada e Caneças	-94417,29987	-93619,96897	Câmara Municipal de Odivelas e Junta da União das Freguesias de Ramada e Caneças	WeRun	2 €	3 €			410			Não	
			6			Não								2 €	3 €			141			
245	Trail Experience Famalicão	2-jun-18	18			Não		Vermoim	194749,005	-26577,0127		CHRONO Eventos Desportivos					172			Não	
			10			Não											172				
246	Quadrassal Trail Running de Cedães	3-jun-18	31			Não		Cedães	202413,614	85559,22474	António Martins	Lap2Go	12 €	16 €			4			Sim	
			15			Não								10 €	14 €			19			
247	Trail Olhar Encantador	3-jun-18	25			Não		Arcos de Valdevez	248176,9482	-19206,71133	Associação " OLHAR ENCANTADOR"	Races2Go		12 €				150		Sim	
			17			Não								10 €			51	250			
248	Trail pelos Trilhos da Manteira	3-jun-18	15			Não		União das freguesias de São Martinho de Árvore e Lamarosa	64474,58615	-36819,04442	ACRCF - Associação Cultural Recreativa Casal das Figueiras			11 €		57	52	300		Sim	
249	Trail Raposa Manhosa	3-jun-18	15			Não		Juncal	-6240,996226	-65883,36583	Comissão de Festas de São Miguel		10 €	15 €			153	400		Sim	
250	Trail Rota dos Moinhos	3-jun-18	28			Não		Albergaria-a-Velha	114636,5294	-30628,41052	Município de Albergaria-a-Velha e a Prave	Lap2Go	8 €	12 €	34	27	26			Sim	
			18			Não								6 €	10 €	225	196	187			
251	Trail de Santo António	9-jun-18	18			Não		Vila Nova da Barquinha	-20681,11888	-22998,11793	Grupo de Cicloturismo Barquinense	Races2Go					56	300	4	52	Sim
			12			Não											146	300	64	82	
252	Trail Monbiketeam	9-jun-18	38			Não		Monforte	-68650,04702	60404,06668	Monbiketeam - Monforte Bike Team	Races2Go					34			Não	
			20			Não											142				
			10			Não											154				
253	Extreme Trail dos Cucos	10-jun-18	30			Não		Torres Vedras	-61943,2786	-97512,95811	Turres Trail Clube	Webscorer	12 €	14 €		82	77			Sim	
			15			Não								17 €	19 €		174	172			
254	Trilhos da Mala Posta	10-jun-18	25			Não		União das freguesias de Pegões	-108955,6735	-45770,91957	Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo	Acorrer		10 €			51		8	43	Sim
			13			Não									10 €			96		38	58
255	Trilhos Loucos da Reixida	10-jun-18	28			Não		União das freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes	5576,207752	-55810,67489	ACRD Reixida	Recorde Pessoal		10 €			95	500		Não	
			15			Não									10 €			222			

256	Trail das Fardas	16-jun-18	12			Não		União das freguesias de Ázere e Covelo	73864,23685	3750,28844	Polícia Municipal de Gondomar	Races2Go					250						Sim									
257	Trail Antonino	17-jun-18	25			Não		Vila Verde	223527,7349	-25847,05427	Associação "Vila Verde a Correr"	Cyclonessport					83						Não									
			17			Não																										
258	Trail ND Silva	17-jun-18	20			Não		Silva	211302,6368	-41575,78144	Núcleo Desportivo da Silva						12 €				18			Sim								
			10			Não																										
259	Trail Running São João de Loure	17-jun-18	14			Não		São João de Loure e Frossos	108543,209	-34134,43865	Comissão de festas de S. J. Baptista					10 €	13 €							Sim								
260	Trail Margens da Pateira	24-jun-18	24			Não		Fermentelos	99637,41294	-33491,86361	Bike Riders	Races2Go					12 €				36		5	31	Sim							
			12			Não																										
261	Trail Summer Challenge	24-jun-18	30			Não	Praia da Foz do Lizandro	Carvoeira	-80050,01792	-109823,7531	Sports For All	Trilho Perdido									60				Sim							
			17			Não																										
262	Trail Noturno do Palácio	30-jun-18	10			Não		Mafra	-77848,93111	-101908,2405	Roteiros Aventura					11 €	17 €							Sim								
263	Trail Santa Luzia	8-jul-18	15			Não		Barcelos	207596,1071	-40941,34858	BTT Carreira	Prozis					10 €							Sim								
264	Trail Vale do Âncora	8-jul-18	30			Não		Caminha	242218,4143	-54625,25992	Associação Social Cultural e Desportiva de Vile	Prozis					17 €	20 €							Sim							
			18			Não																										
265	Trail Urbano Muralhas de Valença	8-jul-18	12			Não		União das freguesias de Valença, Cristelo Covo e Arão	261088,0868	-42347,53678	Alexandre Rodrigues e a Câmara Municipal de Valença do Minho	Prozis					15 €							Sim								
266	Trail Penedo da Moura	14-jul-18	18			Não		Vila Nova de Famalicão	193327,4364	-30960,57508	Associação Maratona Rebelde	Races2Go					9 €	15 €							Sim							
			10			Não																										
267	Expotrofa Trail Running	15-jul-18	24			Não		Trofa	182548,5303	-36354,73782	Comissão de Festas em Honra do Espírito Santo e Nossa Senhora das Dores	Prozis					10 €	12 €							Sim							
			14			Não																										
268	Trail da Lomba	15-jul-18	22	600		Não		Gondomar	160107,9079	-29385,58239	Associação Desportiva U.T.Radical	Lap2Go					10 €	13 €							Sim							
			13	400		Não																										
269	Trail das Andorinhas	22-jul-18	25			Não		Sobradelo da Goma	209916,1257	-3363,828863	Grupo Desportivo da Goma - Triatlo / Trail	Races2Go													Sim							
			15			Não																										
270	Trail Solidário de Ribeirão	29-jul-18	15			Não		Ribeirão	187928,86	-35930,70261	ESCO TEAM & AFIPRE TEAM													Sim								
271	Poço Negro Trail	1-jul-18	23	1100		Não		Rio Mau	154793,8623	-19224,33155	Associação Para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau	Lap2Go					12 €	14 €							Sim							
			14	600		Não																										
272	Rota do Meal Redondo	1-jul-18	24			Não		Fundão	50527,07767	55456,99628	Junta de Freguesia de Pêro Viseu														Sim							
			14			Não																										
273	Ultra Maratona Atlântica	1-jul-18	43			Não	Praia da Comporta	Grândola	-164510,8275	-39257,87346	Ganhardestak Lda.						20 €	40 €							Sim							
			15			Não																										
274	Trail Sra. Do Carmo	1-jul-18	25	1200	2	Não		União das freguesias de Arentim e Cunha	202642,8015	-31571,39221	Clube de Atletismo de Arentim e Cunha	Races2Go													Sim							
			14	550	2	Não																										
275	Trail da Lordosa	1-jul-18	16			Não		Lordosa	119045,8707	19546,26013	Associação Juvenil de Lordosa	Races2Go					10 €							Não								
276	Wolfram Trail Borralha	1-jul-18	30	1430		Não		União das freguesias de Águeda e Borralha	100641,937	-24009,77557	Centro Interpretativo das União das freguesias de Águeda e Borralha	CHRONO Eventos Desportivos					14 €	16 €							Sim							
			18	1035		Não																										
			12	600		Não																										
277	Trail das Zagaías	1-jul-18	25	600		Não		Mação	-6995,562639	13590,37682	Associação BTZ Mação / ACR Chão de Codes	Trilho Perdido													Sim							
			15	400		Não																										
			68	4400		Não																										
278	Ultra Trail do Douro e Paiva	7-jul-18	38	2200		Não		Cinfães	151792,7762	2569,363502	XSports	Lap2Go					28 €	38 €							Sim							
			18	1100		Não																										
279	Trilhos da Pia do Urso	7-jul-18	15			Não		São Mamede	-6334,665531	-49835,44468	Corpo Nacional de Escutas-Agrupamento 194 Batalha													Sim								
280	Trail do Pinheiro Manso	8-jul-18	19			Não		Caranguejeira	8896,150866	-48816,1826	Grupo de Atletismo da Caranguejeira	OffCrono					14 €	15 €	130						Sim							
			12			Não																										
281	HardTrail Montejunto	15-jul-18	36	2600		Não	Paisagem Protegida da Serra de Montejunto	Cadaval	-47697,24016	-80680,85234	Turras Trail Clube															Não						
			26	2000		Não																										
			16	1200		Não																										
			10	800		Não																										
282	Caldas Ultra Trail	15-jul-18	50			Não		Nadadouro	-27371,39979	-91084,27578	Não Fazemos Nem Mais Um...Km	OMDC					18 €	20 €	123						Sim							
			25			Não																										
			15			Não																										
283	Trail Serra de Monchique	15-jul-18	22	1300		Não		Monchique	-260996,3817	-40652,48188	Clube Desportivo e Cultural da Nave	CronoAAAlgarve					15 €	18 €							Não							
			11	600		Não																										
284	Kayak Trail do Tejo	15-jul-18	17	250		Não		Constância	-26921,249	-13636,00813	C.A.S.P.A. - Clube Amador Só Para Atletismo													Sim								
285	Lameira Trail Run	22-jul-18	18			Não		Aljubarrota	-12939,63267	-67447,5648	A.C. Lameirense	Recorde Pessoal					12 €	94							Sim							
			10			Não																										
286	Trail do Chocalho	22-jul-18	21			Não		Alcáçovas	-140810,1368	-4408,571633	Câmara Municipal de Viana do Alentejo	Acorrer					8 €								Sim							
			14			Não																										
287	PT281 Beira Baixa Ultramarathon	26-jul-18	281			Não		Penamacor	56907,21947	84860,48527	Horizontes					280 €	400 €			51	30			Não								
288	LUT - Limestone Ultra Trail	28-jul-18	81	3000		Não		Mira de Aire	-13424,36839	-50235,89531	Associação Porto de Mós a Correr	Recorde Pessoal					55 €	62 €			27	23	100		Sim							
			28	800		Não																										
			15	450		Não																										
																									Sim							

289	Trail Senhora do Pranto	29-jul-18	21			Não	União das freguesias de São Miguel do Outeiro e Sabugosa	101979,4201	8440,343829	Comissão de Festas de Sabugosa	Acorrer		12 €			71		35	36	Sim		
			10			Não									37		10	27				
290	Nos Trilhos da Nave	29-jul-18	22			Não	Moimenta da Beira	144025,7618	41628,63184	Associação "Gente da Nave – Associação de Promoção Social de Alvite"	Acorrer		10 €			29		4	25	Sim		
			10			Não									50		18	32				
291	Bentus Trail	29-jul-18	10			Não	União das freguesias de Amares e Figueiredo	217833,3798	-17078,66324	Comissão de Festas de S. Bento Caires	WeRun		5 €								Sim	
292	Trail Despertar da Natureza Regadas-Fafe	1-jul-18	25			Não	Fafe	200879,1304	-1266,512084	ACSSR Regadas	Lap2Go					15					Sim	
			17			Não												109				
293	Trail Mar e Serra	7-jul-18	23			Não	Albergaria-a-Velha e Valmaior	113819,3784	-29294,84805	Clube de Nobrijo	Trilho Perdido		12 €			37					Sim	
			13			Não												58				
294	Rota do Talefe	8-jul-18	10			Não	Febres	81111,24569	-42087,368	Comissão de Festas da Fontinha (Febres)	BTT Manager		11 €		58	48					Sim	
295	Trail Areias do Caetano	15-jul-18	21			Não	Cantanhede	76370,49488	-42835,3245	Freguesia de S. Caetano	BTT Manager	13 €	15		41	39	100				Sim	
			10			Não									85	74	100					
296	Trail Terras de Nóbrega	15-jul-18	28			Não	Ponte da Barca	237492,3202	-14692,64754	Ecobaraventura						55					Não	
			18			Não												261				
297	Trilhos de São Tomé	21-jul-18	25			Não	Ferreira-a-Nova	61671,23333	-51060,85432	Grupo Desportivo Ferreirense   Mountain Trails	Btt Manager					126	117				Sim	
			15			Não												131	115			
298	Trilhos Bonito By Night	21-jul-18	20			Não	Entroncamento	-22580,67256	-29737,26298	Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento						77	70				Sim	
			10			Não												80	78			
299	Trail das Azenhas	22-jul-18	23			Não	Esposende	208807,3265	-52137,51272	Correr Antas à Noite	Lap2Go	10 €	12 €	149	126	119					Sim	
			18			Não									8 €	10 €	691	541	533			
300	Ultra Trail Run Santa Cruz	28-jul-18	42	1		Não	Santa Cruz	-223797,5651	15802,81434	Turres Trail Events	Webscorer		15 €	22 €		62	52					Sim
			22	1		Não									11 €	17 €		117	106			
			12	1		Não									9 €	13 €		91	88			
301	Trail Caminhos do Caima	29-jul-18	28			Não	Albergaria-a-Velha e Valmaior	113819,3784	-29294,84805	Jobra	Lap2Go	8 €	15 €	60	50	48					Sim	
			16			Não									7 €	10 €	182	139	139			
302	Trail Noturno de Lagoa de Óbidos	11-ago-18	43			Não	Óbidos	-33322,6461	-91020,54092	Clube Atletismos de Óbidos	OMDC		15 €	190							Sim	
			21			Não												13 €	412			
303	Zoelaie Trail	12-ago-18	25	745		Não	Bragança	234427,646	116226,2319	Município de Bragança			20 €	25 €			74				Sim	
			17	439		Não												15 €	20 €			
304	Trail Rota dos Espigueiros	12-ago-18	22			Não	União das freguesias de Caparrosa e Silvares	105488,391	2101,711399	P'la Terra							108	500			Sim	
			12			Não																145
305	Trail Lama Solta	12-ago-18	17			Não	Louriçal	37629,39163	-52733,76814	Lama Solta da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal			12 €			200					Sim	
306	Benfeita Trail	12-ago-18	19			Não	Praia Fluvial da Aldeia do Xisto da Benfeita	Arganil	62279,26751	12564,40072	Clube Naturalmente Benfeita	BTT Manager		14 €			120				Sim	
307	Sunset Trail Póvoa de Varzim	18-ago-18	17	200		Não	Centro Desportivo e Cultural de Navais	Póvoa de Varzim	194585,9602	-48887,10361	Centro Desportivo e Cultural de Navais						308				Sim	
308	Sunset Solidário São Bartolomeu	18-ago-18	13			Não	Caminha	242218,4143	-54625,25992	Associação Humanitário dos BV de Ponte da Barca	Prozis				Não Competitivo						Sim	
309	Trail Feira das Cebolas	26-ago-18	18			Não	União das freguesias de Gondifelos, Cavalões e Outiz	194107,6426	-37544,97701	Dragon Club Atletismo	Prozis	8 €	10 €			106					Sim	
			12			Não												5 €	8 €			
310	Trail da Raia	11-out-18	21			Não	Aldeia do Bispo	82299,70168	90636,88628	Raia, Mocidade de Aldeia do Bispo e J.F. de Aldeia do Bispo	Trilho Perdido		8 €	12 €			24				Sim	
			8			Não												8 €	12 €			
311	Trail do Emigrante - Queiriga	11-out-18	14			Não	Queiriga	126295,191	33314,18031	Comissão de Festas de Queiriga 2018	Acorrer		12 €			84					Sim	
312	Trilho do Morango	19-ago-18	18			Não	Arazede	67758,29285	-46136,13993	Atletismo Clube da Tocha, JF de Arazede, Grupo desportivo dos Aguias e Ginásio Korpo Activo	Races2Go	12 €	15 €		98	87	150				Sim	
			11			Não												12 €	15 €			125
313	Santarém On Fire Trail	25-ago-18	18			Não	Santarém	-36615,43588	-51388,72447	Centro de Convívio Cultura e Desporto dos Bombeiros Municipais de Santarém	Trilho Perdido		13 €			50					Sim	
314	Trilhos do Valado	26-ago-18	21			Não	Valado dos Frades	-7939,391593	-75972,30078	Biblioteca Instrução e Recreio (BIR) e o Grupo "Trilhos do Valado/Let's Run Valado"	Recorde Pessoal		11 €		146		200				Sim	
			12			Não												8 €		190		
315	Torres Novas Night Trail	1-set-18	20			Não	Torres Novas	-17985,06625	-35926,99751	União Desportiva e Recreativa da Zona Alta	Trilho Perdido		12 €			115	500				Sim	
			13			Não												10 €				178
316	Zupper Urban Trail	2-set-18	20			Não	Ermesinde	171950,4474	-34863,60495	Clube Zupper	Portimer					80					Sim	
			10			Não																100
317	Trilho das Vinhas	2-set-18	14			Não	União das freguesias de Poceirão e Marateca	-115138,2213	-52948,97922	WeRun	WeRun	24 €	28 €			162	350				Sim	
318	Trail Vilar de Perdizes	2-set-18	40			Não	União das freguesias de Vilar de Perdizes e Meixide	241179,5481	42641,18703	Mauro Fernandes Events	Races2Go										Sim	
			21			Não																

319	Trilho das Aguardentes	8-set-18	30	1000		Não	Lourinhã	-46209,74294	-98079,51379	Atletas e CM Lourinhã	Trilho Perdido	12 €	16 €		102	74	300	22	80	Sim		
			15	800		Não						10 €	14 €		259	208	300	76	183			
			10	500		Não						8 €	10 €		101	78	300	38	63			
320	MiróBriga Trail Run	15-set-18	17	650		Não	Santiago do Cacém	-190311,6053	-38224,59226	União Sport Club, Inatel e União de Freg. de Santiago do Cacém, Santa Cruz e S. Bartolomeu da Serra	Races2Go					251				Sim		
321	Serras com Vida Trail Run	16-set-18	15	450	2	Não	Sabacheira	186,069728	-28896,93387	G.D.R.Sabacheira			8 €			75				Sim		
322	Trail Serras do Sardão	16-set-18	35			Não	Sardoal	-11690,40551	-464,0754811	Câmara Municipal de Sardoal	Trilho Perdido				43	37	300	5	38	Sim		
			17			Não									90	82	300	16	74			
323	Vimeiro Trail Run	16-set-18	30			Não	União das freguesias de A dos Cunhados e Maceira	-56252,44739	-102656,2291	Turres Trail Clube		17 €	19 €		72	56				Sim		
			15			Não									111	93						
324	Calheta Trail Run 2018	14-jul-18	35	1350		Não	Ilha de São Jorge	Açores					35 €							Não		
325	Trail das 3 Virgens	23-set-18	18			Não	Serzedelo	208316,7507	-11176,49097	CEAJ - Centro de Entretenimento e Apoio à Juventude & Run4fun		10 €	12 €			52				Sim		
			12			Não									8 €	10 €			101			
326	Trail da Base Aérea da OTA	23-set-18	15			Não	Ota	-59684,43016	-72425,87263	CFMTFA						358	500			Sim		
327	Trail Rota do Bolo	1-jul-18	12			Não	Ançã	66738.83368	-33528.86165											Sim		
328	Trail Sem Pavor	30-set-18	35	1124		Não	Évora	-125988,5398	22923,11873	CM de Évora e pela União das Freguesias de Nossa Senhora da Tourega e Nossa Senhora de Guadalupe	StopandGo		15 €			28				Sim		
			20	701		Não									13 €			95				
329	Trail Rota da Truta	30-set-18	35			Não	Vila Nova de Paiva	133762,9875	31169,08287	MALHADINHAS CLUBE/ RUNNERS DO DEMO	Prozis					48				Sim		
			22			Não											93					
			12			Não												150				
330	Trilhos dos Templários	30-set-18	30			Não	Tomar	-7227,617516	-21784,35904	Trilhos dos Templários	Trilho Perdido		16 €		156	101		33	123	Sim		
			15			Não									15 €		190	127			59	131
331	Trilho Solidário CR Candoso	30-set-18	25	1200	2	Não	Candoso (São Martinho)	195221,099	-17002,54792	C.R.Candoso/Os Rôtos BTT			11 €			80				Sim		
			15	800	2	Não									9 €			256				
332	Run Castle	30-set-18	15			Não	Montemor-o-Novo	-113199,7956	-14190,74669	Atlético Clube de Montemor-o-Novo	Trilho Perdido	8 €	15 €		132	110		20	112	Sim		
333	Trilho dos Grifos	30-set-18	28	1400		Não	Vila Velha de Ródão	1511,772217	40259,28915	Centro Cultural e Recreativo de Gavião de Ródão	CHRONO Eventos Desportivos	17 €	21 €			23				Sim		
			18	1000		Não									14 €	18 €			89			
334	Lamecum Trail	16-set-18	33	1900		Não	Lamego	156886,3016	26098,89206	Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lamego	Prozis	8 €	12 €			25	150			Sim		
			22	1500		Não									8 €	12 €			58		200	
			12	850		Não									6 €	10 €			84		200	
335	Amadores Trail Run	23-set-18	26			Não	Urqueira	8641,177898	-38814,5698	Ama(dores) Trail Team /ACRU Associação Cultural e Recreativa de Urqueira	Prozis	11 €	14 €			34	300			Sim		
			16			Não									11 €	14 €			93		300	
336	Trilho das Cruzes	23-set-18	12			Não	Setúbal	-127633,0505	-65792,73146	Associação de Atletismo Lebres do Sado	WeRun	10 €	12 €			117	300			Não		
337	Trail da Lagoa	23-set-18	13			Não	União das freguesias de Airão Santa Maria, Airão São João e Vermil	198448,7461	-22886,97483	Centro de Dia e Apoio Social do Nadadouro	OMDC	8 €	10 €	98			500			Sim		
338	Lagoa Sunset Trail	29-set-18	22			Não	Nadadouro	-27371,39979	-91084,27578	Centro de Apoio Social do Nadadouro	OMDC	12 €	14 €	85		78			Sim			
			11			Não									8 €	10 €	89			77		
339	Trilhos de Lousa Noturnos	29-set-18	12			Não	Lousa	83539,47954	23084,25797	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA GO RUNNERS	WeRun	15 €	17 €			93				Sim		
340	Trail Quinta dos Monteirinhos	2-set-18	20			Não	União das freguesias de Moimenta de Maceira Dão e Lobelhe do Mato	101093,3225	26023,77097	Câmara Municipal de Mangualde	Acorrer		12 €			19				Sim		
			10			Não												10 €				54
341	Canelas Trail	9-set-18	16			Não	Canelas	156613,3164	-24619,88561	Junta de Freguesia de Canelas	Lap2Go					165				Sim		
			9			Não															127	
342	Trail Rota dos Moinhos de São Romão	9-set-18	15			Não	Santo André de Vagos	93195,49674	-46740,25389	Associação Desportiva e Cultural de Santo André de Vagos	BTT Manager		10 €			41				Sim		
343	Trilhos do Reguengo	9-set-18	15			Não	Reguengo do Fetal	-1992,589519	-54379,69383	Atlético Clube Batalha	Recorde Pessoal		10 €			113	500			Sim		
344	Mondego Ultra Trail	10-set-18	50			Não	Torres do Mondego	60034,27292	-19390,21281		StopandGo		25 €			56	100			Sim		
			22			Não											18 €				230	250
			10			Não												12 €				120
345	Trail Serra de Leomil	15-set-18	22			Não	Moimenta da Beira	144025,7618	41628,63184	Clube Desportivo de Leomil	Acorrer		12 €			56				Sim		
			12			Não												12 €				83
346	Trail da Sra. Do Salto	16-set-18	25			Não	Aguiar de Sousa	161310,2644	-25669,45805	equipa de Trail da Sra do Salto, o Jornal FM e o BTOMBOS	Lap2Go		13 €			81				Sim		
			15			Não												11 €				392
347	Trail Rota dos Cabeços	16-set-18	21			Não	União das freguesias de Arca e Varzielas	103141,6991	-5999,20041	Grupo Oliveira Runners e a Associação de Varzielas	Acorrer		12 €			30				Sim		
			10			Não												10 €				86
348	Coimbra Trail	30-set-18	42			Não	Santo António dos Olivais	60269,09006	-22744,20067	Clube de Praticantes Coimbra TR	Prozis					57	200			Sim		
			21			Não													142		300	
			10			Não															243	300
349	Grande Trail de Alpiarça 2018	30-set-18	30			Não	Alpiarça	-47331,31287	-37765,28578	Clube Desportivo "Os Águias" de Alpiarça	Trilho Perdido	12 €	14 €		61	53	300	13	48	Sim		
			17			Não												10 €	12 €			299

350	Trail da Ericeira	30-set-18	25			Não		Ericeira	-76637,67066	-109956,9138	Associações CMB Clube MafraBTT e Amigos do Atletismo de Mafra	Trilho Perdido					41					Sim
			12			Não											67					
351	Trail do Abade	30-set-18	20			Não		Priscos	202953,4261	-28667,81183		SincTime	10 €	12 €			67					Sim
			10			Não							8 €	10 €			105					
352	Trail Rota da Truta da Casa do Povo de Vila Nova de Paiva	30-set-18	35			Não	Parque Botânico Arbutus do Demo	Vila Nova de Paiva	133762,9875	31169,08287	MALHADINHAS CLUBE/ RUNNERS DO DEMO	Acorrer					48					Sim
			22			Não											93					
			12			Não											151					
353	Trail Muralhas de Monção	30-set-18	15			Não		Monção	262009,771	-24286,77473		Prozis					68					Sim
			12			Não											38					
			9			Não											57					
354	Trail do Sousa	30-set-18	17	900		Não		União das freguesias de Foz do Sousa e Covelo	158631,319	-29363,5702	Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa	Lap2Go		12 €	160	145	145					Sim
355	Vadia Extreme Trail	30-set-18	20	1500		Não		Oliveira de Azeméis	130407,3107	-28277,3882	Aztrail Events	Lap2Go		15 €			84					Sim
			11	900		Não								12 €			127					
356	Trail Amigos do Aliança	5-out-18	25			Não		Gandra	183963,273	-26275,73859	Equipa de atletismo do Aliança de Gandra	Lap2Go		11 €			42					Sim
			15			Não								9 €			174					
357	Trail Corno da Cabra	5-out-18	19	472		Não		União das freguesias de Pataias e Martingança	1614,739476	-74548,40928	COC – Clube de Orientação do Centro			14 €			97	600	12	85		Sim
			13	294		Não								12 €			110		36	74		
358	Freita Skyrunning	6-out-18	42	2800		Não	Serra da Freita	Vale de Cambra	129377,3107	-17132,30046	Associação Desportiva e Cultural de Felgueira		20 €	25 €			45					Sim
			25	1650		Não							15 €	20 €			65					
			25			Não								15 €			17					
359	Trail Noturno Pombal-Oeste	6-out-18	15			Não		União das freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca	30540,6705	-55653,86068	GIM Running Team/Bombeiros Pombal/CM Pombal/ União de freguesias Guia, Ilha e Mata Mourisca	Lap2Go		11 €			108					Sim
360	Sistelo Extreme Marathon	7-out-18	42			Não		Sistelo	256013,5068	-17815,02529	Carlos Sá Nature Events	Lap2Go	23 €	30 €			78					Sim
			30			Não							20 €	25 €			66					
			21			Não							10 €	15 €			259					
			13			Não							7 €	10 €			223					
361	Trail Serra de Portel	7-out-18	25			Não		Portel	-151602,6049	38177,47954	Núcleo SCP de Portel	Acorrer		12 €			87					Sim
			15			Não								9 €		205	187					
362	Trail MTBA	7-out-18	25	950	2	Não	Parque Natural Sintra Cascais	União das freguesias de São João das Lampas e Terrugem	-87584,63661	-109458,9339	Grupo União Desportivo e Recreativo M.T.B.A.	CHRONO Eventos Desportivos	13 €	14 €			129	500				Sim
			16	390	1	Não							12 €	13 €			161					
363	Trilhos de São Miguel	7-out-18	17			Não		Liceia	65062,95336	-49958,62338	Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia						115					Sim
364	Trail do Chicharo - Alvaiázere	7-out-18	28	950		Não		Alvaiázere	16796,07991	-22459,26229	Câmara Municipal de Alvaiázere e a ExperTree	Prozis	12 €	14 €	37							Sim
			13	435		Não							10 €	12 €	162							
365	Vila Nova de Foz Côa Douro Trail Adventure (FCDTA)	13-out-18	141			Não		Vila Nova de Foz Côa	159697,499	80977,5786	Carlos Sá Nature Events	Lap2Go	550 €	600 €		2	2	100				Não
			84			Não							550 €	600 €		11	11	100				
			200			Não							880 €	980 €		12	12	100				
			131			Não							880 €	980 €		6	6	100				
366	Vila Urbana Trail	13-out-18	10			Não		Ponte de Lima	232093,5829	-37789,82176	Clube de Caça Pesca e Lazer de Entre Minho e Lima	Cyclones Sports	8 €	14 €			389	1000				Sim
367	Trail dos Moinhos e Cruzeiros	14-out-18	20			Não		União das freguesias de Lemenhe, Mouquim e Jesufrei	197654,8664	-32292,95039	Associação Rumo à Aventura	Cyclones Sports		10 €			126					Sim
			12			Não								8 €			301					
368	Trail das 3 Fontes	14-out-18	23			Não		Santa Maria, São Pedro e Matacães	-63082,48287	-96649,90235	equipa Dirt Runners Trail Team e a AMCR Fonte Grada	Trilho Perdido	13 €	15 €		74	67		16	58		Sim
			13			Não								11 €	13 €		153	135		64	89	
369	Trail da Ladeia	14-out-18	28			Não		Alvorge	35422,10369	-27321,67957	CENTRO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVO DE ALVORGE	OffCrono	8 €	12 €			76					Sim
			14			Não								8 €	12 €		239					
370	Trail Broa de Avintes	14-out-18	21		1	Não		Avintes	159659,7826	-34780,14308	ACMA - Associação Cultural e Musical de Avintes	Lap2Go	11 €	15 €	164	129	128					Sim
			13		1	Não								9 €	13 €	443	363	359				
371	Trail D'Egas	14-out-18	19	750		Não		Paço de Sousa	165777,3744	-17735,67605	Fugitivos Urbanos	CHRONO Eventos Desportivos		8 €			74					Sim
372	Trail Papatrilhos	14-out-18	30			Não		Vila Viçosa	-99557,56669	67779,12081	Associação Papatrilhos Vila Viçosa	OMDC					17					Sim
			15			Não											71					
373	Fktrail	14-out-18	20	1600		Não		Buarcos e São Julião	56167,11282	-62851,29491	Figueira Kayak Clube	Acorrer		14 €	222							Sim
374	Trail do Monte Meda	21-out-18	28	1200		Não		Lordelo	180406,4253	-8989,363338	Aliados Trail Running Team	CHRONO Eventos Desportivos		11 €			78	300				Sim
			15	600		Não								8 €			417	500				
375	ART - Afife Running Trail	21-out-18	43	2000	4	Não		Afife	234064,7781	-59261,16814	Associação Desportiva Afifense	Cyclones Sports	17 €	23 €			89					Sim
			23	1200	3	Não								12 €	18 €			186				
			12	600	2	Não								7 €	13 €			272				
376	Trail da Costa Vicentina	21-out-18	59	795		Não		Santiago do Cacém	-190311,6053	-38224,59226	Câmara Municipal de Santiago do Cacém e da Câmara Municipal de Sines		15 €	28 €			61					Sim
			26	340		Não								10 €	23 €			202				
			14	134		Não								9 €	18 €			290				
377	Trail Quinta do Pinhão	21-out-18	18			Não		Amora	-116581,2314	-86725,8861	Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas	Acorrer		12 €		89	68					Sim
			10			Não								10 €		69	60					
378	Trail nas Margens do Rio Guadiana Baleizão	21-out-18	25	1100		Não		Baleizão	-179767,3129	37152,19826	Sociedade Filarmónica 24 de Outubro de Baleizão	Acorrer		10 €			21					Sim
379	Trilho dos Arneiros	21-out-18	21			Não		Vila Nova da Rainha	-69466,25995	-68182,12399	Freguesia de Vila Nova da Rainha	Trilho Perdido	10 €	14 €		70	60	400	11	59		Sim
			12			Não								8 €	12 €		106	84		27	79	

380	Corrida pela Arte	21-out-18	10			Não		Canha	-101153,2671	-43393,10487	Santa Casa da Misericórdia de Canha	Trilho Perdido		10 €		165	153	59	106	Sim		
381	Trail Colcurinho	21-out-18	32			Não		Oliveira do Hospital	77777,34964	22879,59674	CAOH – Clube Atlético de Oliveira do Hospital	WeRun	12 €	15 €			79			Sim		
			12			Não								10 €	13 €			72			Sim	
382	Trail Rota da Castanha e do Castanheiro	27-out-18	20			Não		Sernancelhe	138072,5307	52741,43835	Câmara Municipal de Sernancelhe			10 €	43					Sim		
			12			Não								10 €	134						Sim	
			8			Não								10 €	70						Sim	
383	SportHeart 2018 - Trail Edition	27-out-18	20	1000		Não		Arouca	139974,7506	-9988,823749	Sportarc – Sport Clube de Arouca	SportChic		11 €			35	250			Sim	
384	Ansiães Douro Trail	28-out-18	29	888	2	Não		Carrazeda de Ansiães	173527,2621	69180,19256	Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães e Naturthoughts - Turismo de Natureza, Lda	Lap2Go	10 €	12 €			50	100			Sim	
			16	475	1	Não								8 €	10 €			82	150			Sim
385	Trail Rota dos Videiros	28-out-18	27	700		Não		Bidoeira de Cima	19535,90377	-52857,03353	Junta de Freguesia de Bidoeira de Cima			11 €			18	500			Sim	
			15	500		Não								10 €		136	133					Sim
386	Trail de Fátima	28-out-18	30			Não		Fátima	-8122,188611	-44110,03685	Fátima Escola de Triatlo	Trilho Perdido		12 €			48	41		8	40	Sim
			15			Não								10 €		208	170		48	160		Sim
387	Viseu Trail Running	28-out-18	40			Não		Viseu	113254,6804	19227,021	Viriathvs Runners Viseu e Município de Viseu	Prozis	12 €	14 €			74	300			Sim	
			21			Não								10 €	12 €			237	300			Sim
			12			Não								10 €	12 €			240	300			Sim
388	Trail das Nozes	28-out-18	25		2	Não		Gondomar	160107,9079	-29385,58239	Associação Desportiva U.T. Radical	Lap2Go	12 €	15 €			198	1200			Sim	
			12		2	Não								10 €	13 €			591				Sim
389	Trail pela Hipertensão Pulmonar	28-out-18	15			Não		Vacariça	77324,56272	-23069,92622	APHP / Trilhos Luso Bussaco	BTT Manager	8 €	10 €			145	130			Sim	
390	Trail do Galo	6-out-18	17			Não		Galegos (Santa Maria)	210684,5977	-37468,17677	Comissão de Festas da Senhora da Purificação	SincTime	8 €	10 €					95			Sim
391	Trail do Cavalo	6-out-18	32			Não		Alter do Chão	-50468,15608	35261,06771	R & W – Alter Runners Associação	Prozis		15 €			16				Sim	
			17			Não									12 €			71				Sim
392	Trail da Guarita	7-out-18	24	600	2	Não		Barcelos	207596,1071	-40941,34858	Casa do Povo de Vila Cova	Prozis	12 €	15 €			74	1200			Sim	
			14	400	2	Não								8 €	11 €			165				Sim
393	Trail Terras de Vermoim	7-out-18	15			Não		Vermoim	194749,005	-26577,0127	Associação Cultural de Vermoim	Prozis	8 €	10 €					199			Sim
394	Trail dos Carreteiros	7-out-18	28			Não		Roriz	199921,665	-29217,40836	Associação RorizAventura	Prozis		10 €			14	500			Sim	
			13			Não									10 €			191				Sim
395	Ultra Endurance Estrela Montejunto	7-out-18	337	1031		Não	Parque Natural da Serra da Estrela	Seia	78855,94395	35154,09414	Turres Trail Clube						Não Competitivo				Não	
396	Trail Viva em Forma	16-set-18	14		1			Telhadela	113819,3784	-29294,84805	GRC Telhadela		8 €	13 €	100	82	82					Sim
			22		2									10 €	15 €	16	17	17				Sim
397	Aveiro Trail Sweet Fire	21-out-18	28			Não		Aveiro	108259,7712	-41883,03707	Confraria dos Ovos Moles	Prozis	10 €	15 €	221	188	186					Sim
			12			Não								10 €	15 €	324	285	284				Sim
398	Trail Tongobriga	21-out-18	22	821	2	Não		Marco de Canaveses	165154,4206	-2118,017699	ITER Eventos	Prozis	12 €	17 €			64	400			Sim	
			15	597	2	Não								10 €	15 €			233	600			Sim
399	Trail Cidade de Estremoz	21-out-18	34			Não		Estremoz	-91223,74916	45087,78831	COAAL – Clube de Orientação do Alto Alentejo	Prozis	14 €	15 €			26				Sim	
			24			Não								13 €	14 €			66				Sim
			14			Não								11 €	12 €			138				Sim
400	Trilhos dos Avós Samvipaz Solidária	21-out-18	15			Não		União das freguesias de Souto da Carpalhosa e Ortigosa	19428,00655	-58177,42979	SAMVIPAZ - Associação de Solidariedade Social	OffCrono							73			Sim
401	Trail Santa Catarina	27-out-18	18			Não		Vila Nova de Famalicão	193327,4364	-30960,57508	Fama Runners e o Ginásio Status	Prozis	9 €	12 €			283	600			Sim	
			10			Não								7 €	10 €			317	600			Sim
402	Trail da Tapada Real	28-out-18	25			Não	Tapada Nacional de Mafra	Mafra	-77848,93111	-101908,2405	Roteiros Aventura						80				Sim	
			10			Não												64				Sim
403	Trail Entre os Moinhos do Guadiana	28-out-18	28			Não		União das freguesias de Salvada e Quintos	-195887,5918	36548,18994	Secção de Btt da Casa do Povo da Salvada	Acorrer		12 €			21		3	18	Sim	
			15			Não									12 €			61		18	43	Sim
404	Trail Marvão	28-out-18	18			Não		Marvão	-28913,72905	66347,17158	Municípios de Marvão e Castelo de Vide		12 €	15 €			16	250			Sim	
405	Ultra Trail Serra de Grândola	4-nov-18	50	2600		Não		União das freguesias de Grândola e Santa Margarida da Serra	-164845,8027	-37461,4102	Município de Grândola e o Clube Amiciclo	OffCrono	15 €	25 €	44		33	100			Sim	
			25	1500		Não								10 €	20 €	94		81	200			Sim
			15	650		Não								8 €	15 €	111		97	200			Sim
406	Trail Running Vila de Nisa	4-nov-18	30	1500	3	Não		União das freguesias de Ribeira de Nisa e Carreiras	-34561,78173	59392,53801	Injovem	Prozis	16 €	18 €			84				Sim	
			15	550	2	Não								14 €	16 €			282				Sim
407	Rota das Adegas Trail Running	4-nov-18	25			Não		Freiria	-70290,93431	-102802,1084	Associação de Marchas e Passeios CTV	WeRun	15 €	20 €			23				Sim	
			15			Não								12 €	15 €			82				Sim
408	Trail Terras de Ourentã	4-nov-18	16			Não		Ourentã	78545,83578	-35349,8975	Clube Desportivo Ourentã Futsal			12 €			67	57			Sim	
409	Figueiró Trail	4-nov-18	27			Não		União das freguesias de Figueiró dos Vinhos e Bairradas	24213,67526	-11642,6406	Rita Dias, Carlos Coelho e Vitor Almeida	Prozis		12 €			23				Sim	
			17			Não									10 €			95				Sim
410	Columbus Trail 2018	24-fev-18	76	3390		Não	Ilha de Santa Maria	Açores			Clube Independente Atletismo Ilha Azul (CIAIA)	Lap2Go	50 €	60 €	61	53		100			Sim	
			42	2058		Não								40 €	50 €	105	74		150			Sim
			21	340		Não								30 €	40 €	106	97		150			Sim

411	Trail Boneca d'Ouro	11-nov-18	30	1700		Não	Sebolido	154039,4783	-17733,47194	A. D. Sebolido	Prozis	14 €	16 €			30	75			Sim	
			20	1100		Não						107	350								
			12	600		Não						271	400								
412	Trail do Centro Penacova	11-nov-18	42	1900	2	Não	Penacova/Coimbra	68219,163	-11827,554	Carlos Sá Nature Events	Lap2Go		25 €			39				Sim	
			25	1350	3	Não						111									
			17	500	1	Não						161									
413	Trail Vila de S. Torcato	11-nov-18	22	1000	2	Não	São Torcato	201850,5332	-10554,84002	Guimarrunning e Junta de Freguesia de S. Torcato	Prozis		10 €			198				Sim	
			14	650	2	Não						282									
414	Trail de São Martinho	11-nov-18	24			Não	Cuba	-163781,5351	19236,20671	Clube Cuba Aventura	Acorrer		10 €			21		2	19	Sim	
			14			Não						64		17	47						
415	Trail Iberlince de Barrancos	17-nov-18	44			Não	Barrancos	-168195,9314	94748,63832	Associação Barrancos Futebol Clube	OMDC		15 €	117		101				Sim	
			22			Não						13 €	183		156						
416	Trail Amigos da Montanha	18-nov-18	69	3000		Não	União das freguesias de Barcelos, Vila Boa e Vila Frescainha (São Martinho e São Pedro)	207695,3313	-41600,99324	Amigos da Montanha	Lap2Go		32 €	37 €			156	400			Sim
			40	1800		Não						22 €	27 €			111	400				
			21	750		Não						15 €	20 €			445	600				
			14	500		Não						10 €	15 €			538	600				
417	Pinga Trail	18-nov-18	26			Não	Arruda dos Vinhos	-76565,17046	-83287,65453	Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos	OffCrono		16 €	18 €			108			Sim	
			16			Não						14 €	16 €			163					
418	Trail Vitoriano	18-nov-18	19			Não	Ermidas-Sado	-184851,9724	-21596,161	Vitória Futebol Clube Ermidense	Acorrer		12 €	114		98	150			Sim	
419	Trilhos de D. Pedro e D. Inês	18-nov-18	16			Não	União das freguesias de Lourinhã e Atalaia	-45464,12136	-100966,6325	URDC do Paço	Recorde Pessoal		13 €			134				Sim	
420	Cross Trail Viver Almonda	18-nov-18	20			Não	União das freguesias de Torres Novas (São Pedro), Lapas e Ribeira Branca	-18829,90297	-36691,90338	Viver Almonda	Trilho Perdido	10 €	12 €			63	200			Sim	
421	Trail do Chicharo da Serra	24-nov-18	25			Não	União das freguesias de Santa Catarina da Serra e Chainça	1352,046735	-47129,93207	ForSerra - Associação de Desenvolvimento e Gestão de Património de Santa Catarina da Serra	Recorde Pessoal		16 €			94				Sim	
			15			Não							16 €			196					
422	Trail Boa Ventura	14-jan-18	25	1620		Não	Madeira			AARAM – Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira	StopandGo					216				Não	
			11	774		Não										188					
423	Trail BV Alcoentre	25-nov-18	23			Não	Alcoentre	-50537,60493	-71622,67804	Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Alcoentre						71				Sim	
			12			Não										98					
424	Ultra Carrossel do Planalto das Cesaredas	25-nov-18	45	1700		Não	União das freguesias de São Bartolomeu dos Galegos e Moledo	-41689,20298	-97318,89426	Associação de Amigos do Planalto das Cesaredas	Trilho Perdido	23 €	25 €			21	400			Sim	
			10	300		Não						10 €	12 €			45					
425	Trail Giro Horizonte By Trail Aldeias do Mondego	25-nov-18	42	1500		Não	União das freguesias de Tavares (Chãs, Várzea e Travanca)	105116,6365	43431,09429	União de Freguesias de Chãs de Tavares, Quintela Azurara e Santiago Cassurrães	Prozis		16 €			34	150			Sim	
			18	780		Não							12 €			118	300				
			11			Não							10 €			13	20				
426	Trail Quinta das Arcas	25-nov-18	25			Não	União das freguesias de Campo e Sobrado	170540,5824	-27964,5822	Quinta das Arcas	Portimer	13 €	16 €			149	350			Sim	
			13			Não						8 €	11 €			759	350				
427	Trail Terras do Lidador	25-nov-18	20			Não	Parque do Avioso	Castêlo da Maia	177708,4877	-40526,21584	Confraria Trotamontes / .Com	Lap2Go	14 €	16 €			115				Sim
			13			Não							10 €	12 €			215				
428	Trail do Míscaro	25-nov-18	30			Não	União das freguesias de Aguiar da Beira e Coruche	127673,8475	48835,55718	Jornal Mais Aguiar da Beira	Acorrer		15 €		30	27	300			Sim	
			15			Não							11 €		192	163					
429	ALUT - Algarviana Ultra Trail	29-nov-18	300	6680		Não	União das freguesias de Alcoutim e Pereiro	-246594,4322	52121,01081	ATR-ASSOCIAÇÃO ALGARVE TRAIL RUNNING		225 €	300 €		47	27				Não	
430	Trail da Empada	4-nov-18	30			Não	Arraiolos	-97841,81808	18826,293	Clube Btt Furões do Alentejo e o Município de Arraiolos	Prozis	10 €	12 €			29	300			Sim	
			16			Não						8 €	10 €			186	300				
431	VI Trail de São Martinho	4-nov-18	25			Não	União das freguesias de Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova	48054,03275	-29453,10852	UGAS – Associação Desportiva e Cultural de Ega (Condeixa-a-Nova)	Prozis		13 €	15 €			50	300			Sim
			13			Não							12 €	14 €			247	400			
432	Trail do Vale do Homem	4-nov-18	22			Não	Vila Verde e Barbudo	219845,4452	-25616,19217	Associação das Freguesias de Vale do Homem	Prozis		12 €			68				Sim	
			12			Não							8 €			182					
433	Free Trail São Martinho do Outeiro	11-nov-18	17			Não	Outeiro/Viana do Castelo	232771,097	-54479,031	Junta de Freguesia de Outeiro	Prozis		7 €							Sim	
434	Trail Subida à Serra de São Macário	11-nov-18	33	2160	2	Não	União das freguesias de São Pedro do Sul, Várzea e Baiões	120856,1411	5510,034841	GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul	Prozis	11 €	14 €			16	100			Sim	
			20	1035	2	Não						9 €	12 €			64	100				
435	Quinta do Gradil Wine Trail Run	11-nov-18	30			Não	União das freguesias do Cadaval e Pêro Moniz	-49081,6268	-85858,71677	Quinta do Gradil pela Parras Eventos Unipessoal Lda	WeRun		15 €			28	600			Sim	
			15			Não							15 €			140					
436	Trail Rota do Granito	25-nov-18	25			Não	União das freguesias de Airão Santa Maria, Airão São João e Vermil	198448,7461	-22886,97483	Associação Airão Trail Team	Prozis		8 €	12 €			38				Sim
			17			Não							6 €	10 €			138				
437	Eiras Single Trail	4-nov-18	25			Não	União das freguesias de Eiras e São Paulo de Frades	64332,30435	-22962,13518	Associação Os Craques da Roda Pedaleira	Acorrer					38				Sim	
			15			Não										156					

438	Monte Agraço Trail Run	4-nov-18	25	900	2	Não		Sobral de Monte Agraço	-72116,32749	-89784,27715	Turres Trail Clube	Races2Go					59							Sim						
			15	500		Não																			84					
439	Trail do Rio Paiva	4-nov-18	25			Não		Cinfães	151792,7762	2569,363502		Acorrer		15 €				11							Sim					
			17			Não																			15 €					
440	Trail Encostas Corno de Bico	4-nov-18	30			Não		União das freguesias de Paredes de Coura e Resende	248569,7015	-35550,7108	Associação Encostas Corno Bico	Races2Go		13 €				37	400						Sim					
			20			Não																			11 €					
441	Trilhos de Casinhos	11-nov-18	15			Não		Fanhões	-85830,67043	-89615,46808	Sporting Clube de Casinhos							287							Sim					
442	Trail Clube Trilheiros & Amigos	18-nov-18	25			Não		Ferreira/Paços de Ferreira	177473,123	-18562,227	Clube Trilheiros & Amigos	Lap2Go		13 €	42	36		35	200						Sim					
			15			Não																			9 €	480	396		393	600
443	Trail MilSerra	18-nov-18	24			Não		Vila Nova de Milfontes	-210640,1764	-54958,78217	JuveBombeiro dos Bombeiros Voluntários de V. N. de Milfontes	Acorrer		10 €				32							Sim					
			12			Não																			8 €					
444	Trilhos de Odeleie	19-nov-18	25			Não		Odeleite	-258513,072	52232,26495	Intermarché VRSA Trail Runners	Acorrer		14 €	82			95							Sim					
			15			Não																			14 €	136				
446	Amares Trail	25-nov-18	25			Não		Amares/Braga	219484,574	-22607,637	Urbanfit Race	Lap2Go	14 €	22 €	104	84		83							Sim					
			15			Não																			11 €	19 €	373	298		279
447	Hard Trail Montejunto	25-nov-18	26	1900		Não	Área Protegida da Serra de Montejunto	União das freguesias de Abrigada e Cabanas de Torres	-57335,43855	-77501,51716	Turres Trail Clube							62							Sim					
			16	1000		Não																								
			10	650		Não																								
448	Trail d'El Rei	25-nov-18	10			Não		Maфра	-77848,93111	-101908,2405	Roteiros Aventura	Roteiros Aventura	12 €	16 €				204	500					Sim						
449	Trail Por trilhos de Lousada	25-nov-18	25			Não		União das freguesias de Cernadelo e Lousada (São Miguel e Santa Margarida)	181557,3653	-9758,402447	Lousada BTT			15 €				17							Sim					
			17			Não																								
450	Trail Encostas do Mondego	1-dez-18	25			Não		Vila Verde/Figueira da Foz	52186,577	-56968,239	Grupo Recreativo Vilaverdense	Lap2Go		15 €	77	68		68							Sim					
			15			Não																				13 €	415	363		363
451	Trail "Este Românico"	1-dez-18	22			Não		Vila do Conde	185562,8229	-46015,90863	Câmara Municipal de Vila do Conde	StopandGo		12 €				121	700						Sim					
			12			Não																				10 €				
452	Leiria X-Mas Night Trail	1-dez-18	19	500		Não		União das freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes	5576,207752	-55810,67489	LIZ Runners	Trilho Perdido	15 €	17 €			284	278	500					Sim						
453	Gaya Legendary Running	1-dez-18	13			Não		União das freguesias de Mafamude e Vilar do Paraíso	159891,2541	-40151,28834	XSports	Lap2Go	14 €	15 €				235	1000					Sim						
454	Trail Elvas Património Mundial	2-dez-18	20			Não		Santa Eulália	-22567,72323	55610,08459	Associação Desportiva Ialbox	InfinityChip	14 €	16 €			305	303	350					Sim						
455	Porto Santo Trail	2-mar-18	43	2000		Não	Porto Santo	Madeira			AARAM – Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira							89		17	72			Sim						
			22	1140		Não																			150		36	114		
			7	240		Não																						94		47
456	Pisão Extreme	8-dez-18	65	6500		Não		União das freguesias de São Pedro do Sul, Várzea e Baiões	120856,1411	5510,034841	Spotcriativo Eventos	Prozis						42	200					Sim						
			35	3500		Não																				136	200			
			20	1800		Não																						181	200	
457	Ultra Trail Serra do Alvão Inverno	8-dez-18	15			Não		Alvão	202921,2089	34761,50206	Positivesensations							230						Sim						
			30			Não																					109			
			55			Não																								
458	Trilhos do Javali	8-dez-18	25			Não		União das freguesias de Azeitão (São Lourenço e São Simão)	-127846,3581	-76381,63427	AMCF – Setúbal (São Sebastião) Trail Team		17 €	22 €			312	257	350	51	261			Sim						
			15			Não																					12 €	16 €		423
459	Trail Urban Cup	8-dez-18	15			Não		Penafiel	164616,0176	-13493,77684	Trail Run Summit®	Portimer						78						Sim						
460	Trail da Montanha	9-dez-18	22			Não		Alfândega da Fé	187401,9719	98920,21468	Município de Alfândega da Fé	Lap2Go		13 €				59						Sim						
461	Alcanena Trail	9-dez-18	25	7800		Não	Serra de Aire e Candeeiros	Minde	-15058,41784	-46684,33324	Câmara Municipal de Alcanena	Trilho Perdido	0 €	0 €			180	109	500	30	150			Sim						
			14	400		Não																					0 €	0 €		321
462	Trail de São Silvestre	9-dez-18	29			Não		União das freguesias de Cardielos e Serreleis	227146,5828	-50870,76713	Xlife events e a Câmara Municipal de Viana do Castelo		19 €	22 €				72						Sim						
			19			Não																								
463	Ericeira Trail Run	15-dez-18	50			Não		Ericeira	-76637,67066	-109956,9138	CMB Clube MaфраBTT e Amigos do Atletismo de Maфра	Trilho Perdido	27 €	35 €			31	26		3	28			Sim						
			20			Não																								
464	Trail da Raposa Inverno	15-dez-18	33			Não		Paredes	168066,8782	-22070,73967	Parjovem	Lap2Go	20 €	25 €				180						Sim						
			13			Não																								
465	Desafio Picos do Açor	16-dez-18	32	2000		Não		Arganil	62279,26751	12564,40072		StopandGo		19 €				275						Sim						
			18	1000		Não																								
			10	400		Não																								
466	Alenquer Xmas Trail	16-dez-18	14			Não		União das freguesias de Alenquer (Santo Estêvão e Triana)	-67029,85515	-74655,55869	Clube de Desporto Aventura – Tough Trails Alenquer		0 €	0 €				700					Sim							
467	Xmas Trail	23-dez-18	15			Não		União das freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões	171162,9082	-42774,78762	Funevents e a União de Freguesias de Custóias, Leça do Balio e União das freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões	Prozis		13 €				453					Sim							

468	Trail Terras de Lince	2-dez-18	25	800		Não		União das freguesias do Sabugal e Aldeia de Santo António	75037,04068	88674,77332	Clube Terras do Côa –Ciclismo e Aventura do Sabugal	Prozis		10 €				300				Sim	
			12	400		Não								6 €									
469	Cabeceiras Trail	2-dez-18	30	1100		Não		Cabeceiras de Basto	207883,9	14951,85507	Projeto Raízes	Prozis	14 €	18 €			55	200				Sim	
			20	900		Não								12 €	15 €			138	200				
			12	600		Não								6 €	8 €			272	300				
470	Trail Noturno de Valongo	8-dez-18	20			Não		Valongo	170894,2902	-30283,94238	CM Valongo	Prozis		11 €			88					Sim	
			10			Não								13 €			274						
471	Viseu Xmas Trail	16-dez-18	10			Não		Viseu	113254,6804	19227,021	Município de Viseu	StopandGo		8 €				324					Sim
472	Free Trail Solidário Casa do Regaço	16-dez-18	16			Não		Laundos	196782,9674	-49145,20872	Casa do Regaço e Laundos Solidário	Prozis		5 €	Não Competitivo							Sim	
473	Amarante Xmas Trail	16-dez-18	30			Não		União das freguesias de Amarante, Madalena, Cepelos e Gatão	178773,2423	4910,546723	ADA Trail	Prozis	15 €	20 €			143	1200				Sim	
			19			Não								13 €	17 €			309					
			12			Não								9 €	12 €			336					
474	Trail do Cabo Espichel	16-dez-18	21			Não		Sesimbra	-129799,6585	-86107,59408	GDU Azoia			13 €				218	400				Sim
475	Trail Solidário Vale do Leça Inverno	29-dez-18	17			Não		União das freguesias de Lamelas e Guimarei	180589,6777	-29748,94238	Casa de Acolhimento Sol Nascente			5 €	Não Competitivo							Sim	
476	Trail de Coração na Natureza	20-mai-18	25	1300		Não		Madeira			Plano Anual de Atividades do Clube Desportivo Escola do Porto da Cruz	Prozis	9 €	14 €			137		24	113	Sim		
			18	700		Não								8 €	12 €			143		42		101	
			7	300		Não								7 €	10 €			73		35		38	
477	Trail Noturno Professor José Lourenço	8-dez-18	10			Não		Arranhó	-77685,8417	-87341,49632	União Recreativo e Desportivo de Arranhó ("URDA")	Trilho Perdido		10 €			59	250				Sim	
478	Trail do Sarilho	9-dez-18	19			Não		União das freguesias de Cantanhede e Pocariça	76235,47135	-40078,7236	Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense	Off Crono		14 €			196				Sim		
			12			Não								12 €			185						
479	Trail Run Emergeira	9-dez-18	25		2	Não		Santa Maria, São Pedro e Matacães	-63082,48287	-96649,90235	Turres Trail Clube		14 €	17 €			34				Sim		
			14		2	Não								11 €	14 €			58					
480	Ultra Skymarathon Madeira	1-jun-18	55	4121		Não		Madeira			Madeira Skyevents		60 €	120 €			222	400			Sim		
			21	1672		Não								22 €	55 €			232					
481	Explore Santa Maria Trail Run	22-set-18	50			Não	Ilha de Santa Maria	Açores			Câmara Municipal de Vila do Porto	Lap2Go					11	100				Sim	
482	Trail dos Morcegos	29-set-18	27	1460		Não	Ilha de São Miguel				Morcegos Trail			10 €		47	42					Não	
483	Ultra Madeira	6-set-18	85			Não		Madeira			Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira.						138				Sim		
			30			Não											135						
			17			Não											147						
			5			Não											45						
484	Azores Challenge Trail	10-nov-18	45	2562		Não	Ilha de São Miguel	Açores			Associação PRSpinning	Lap2Go		30 €			40	600			Não		
			24	1164		Não								25 €			157						
			10	799		Não								15 €									
485	Extreme West Atlantic	24-nov-18	36	2140		Não	Ilha das Flores	Açores			Clube Independente Atletismo Ilha Azul	StopandGo		45 €			107	80				Não	
486	Câmara de Lobos - Madeira Trail Series	24-nov-18	55	3700		Não		Madeira			Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra						49				Sim		
			30	1790		Não											119						
			11	517		Não											195						
487	Trail Noturno Caniçal	8-dez-18	11				Madeira				Ludens Clube de Machico e pela Junta de Freguesia do Santo da Serra						209					Não	

## ANEXO B

### Inquérito Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2019 (14 a 16 de junho)

#### *Inquérito Trail Running*

O CICS.NOVA (Universidade Nova de Lisboa), através do seu grupo de investigação *MaPS*, tem realizado um conjunto de estudos sobre as práticas turísticas, recreativas e desportivas em espaços naturais, designadamente em torno de áreas protegidas e classificadas em Portugal, dedicados sobretudo ao *BTT* e ao *Geocaching*. Desde 2018 que alargámos o estudo à prática do *Trail*, caracterizando a atividade nas suas múltiplas perspetivas (provas, participantes, economia e território), sendo que numa primeira abordagem gostaríamos de começar por construir uma imagem geral do *Trail Running* em Portugal.

Agradecemos a sua colaboração no preenchimento do inquérito seguinte, que pretende caracterizar os utilizadores recreativos desta área e não deve demorar mais de 7~9 minutos. Como é normal neste tipo de estudos, a confidencialidade dos dados encontra-se garantida.

Em nome da equipa do projeto, obrigado por colaborar connosco.

**Já respondeu a este inquérito para a prova *Oh Meu Deus – Ultra Trail® – Serra da Estrela 2018* (8 a 10 de junho)?**

Sim  Não

**Se respondeu SIM, em que distância participou na edição anterior (2018)?<sup>21</sup>**

- OMD20 (27,3 km)
- OMD50 (52,1 km)
- OMD100 (103,6 km)
- OMD160 (160 Km)
- OMD200 (160 + 40 km)

#### **Bloco A**

» Neste conjunto de perguntas gostaríamos de o conhecer enquanto praticante de *Trail Running*.

**1. É praticante habitual de *Trail Running*?**

---

<sup>21</sup> As questões a cinzento claro são apresentadas perante determinada lógica de resposta, não sendo, por esse motivo, apresentadas a todos os respondentes.

Sim  Não

**1.1. Há quantos anos pratica *Trail Running*?**

\_\_\_\_\_

**1.2. É sócio da Associação de *Trail Running* de Portugal (ATRP)?**

Sim  Não

**1.3. É sócio da *International Trail Running Association* (ITRA)?**

Sim  Não

**1.4. É membro de alguma equipa?**

Sim  Não

**1.4.1. Pode, por favor, identificar qual?**

\_\_\_\_\_

**1.5. O *Trail Running* é a principal atividade desportiva que pratica?**

Sim  Não

» 1.6. Em relação às motivações que o levam a praticar *Trail Running*, classifique as seguintes de 1 (nada) a 5 (muito):

**1.6.1. Dá-me prazer.**

1  2  3  4  5  NS/NR

**1.6.2. Ajuda-me a desligar, evadir e a melhorar o meu estado de espírito.**

1  2  3  4  5  NS/NR

**1.6.3. Melhora a minha autoestima.**

1  2  3  4  5  NS/NR

**1.6.4. Ajuda-me a sentir bem a diferentes níveis (psico-físico-emocional).**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.5. O Trail Running liga-se com os meus valores.**

*Companheirismo, aventura, perseverança, etc.*

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.6. Praticar Trail Running faz parte da minha vida - completa-me.**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.7. Entendo a prática de Trail Running como uma filosofia de vida.**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.8. É uma forma de desenvolver novas capacidades pessoais.**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.9. Ajuda-me a melhorar o meu estado de saúde e forma física.**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.10. Possibilita que me supere continuamente.**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.11. Os meus amigos/familiares também o praticam.**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.12. É um desporto de referência/está na moda.**

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○  
1            2            3            4            5            NS/NR

**1.6.13. As pessoas à minha volta encaram de forma positiva que o pratique.**

1  2  3  4  5  NS/NR

**1.6.14. É acessível.**

*Não tem demasiados requisitos técnicos.*

1  2  3  4  5  NS/NR

**1.6.15. É versátil.**

*Pode praticar-se sozinho ou com companhia, em períodos de trabalho ou férias, etc.*

1  2  3  4  5  NS/NR

**1.6.16. Aproxima-me do meio natural.**

1  2  3  4  5  NS/NR

» Em relação às suas atividades desportivas atuais e anteriores...

**2. Para além do *Trail Running* pratica mais alguma atividade desportiva com regularidade?**

Sim  Não

**2.1. Pode identificar qual ou quais?**

*Pode escolher várias opções.*

- Atletismo
- BTT
- Ciclismo de estrada
- Orientação
- Corridas Urbanas
- Desportos Coletivos
- Ginásio
- Outra

2.1.1. Se respondeu OUTRA na questão anterior, pode por favor especificar?

---

**3. Antes de se dedicar ao *Trail Running* praticava alguma atividade desportiva regularmente?**

Sim

Não

**3.1. Pode identificar qual ou quais?**

*Pode escolher várias opções.*

Atletismo

BTT

Ciclismo de estrada

Orientação

Corridas Urbanas

Desportos Coletivos

Ginásio

Outra

3.1.1. Se respondeu OUTRA na questão anterior, pode por favor especificar?

---

» 4. Em relação à época de 2018, em quantas provas de cada um dos seguintes formatos participou?

**4.1. *Trail Curto***

*até 21,0975Km*

---

**4.2. *Trail Longo***

*de 21,0975Km até 42,195Km*

---

**4.3. *Ultra Trail Médio***

*de 43 a 69 km*

---

#### 4.4. Ultra Trail Longo

de 70 a 99 km

---

#### 4.5. Ultra Trail XL/ Endurance

mais de 100 km

---

#### 4.6. Em relação à época de 2019, pretende participar:

Em termos genéricos.

- Em menos provas
- No mesmo número de provas
- Em mais provas

» 5. Em relação aos seus treinos...

#### 5.1 Habitualmente costuma treinar:

Pode escolher várias opções.

- Sozinho
- Com amigos
- Em grupo organizado de forma informal (*Facebook, Strava, etc.*)
- Com membros da equipa
- Outra situação

5.1.1. Se respondeu OUTRA na questão anterior, pode por favor especificar?

---

#### 5.2. Em média, quantos treinos faz por semana?

- 1 – 2                       3 – 4                       5 - 6
- 7 ou +

**5.3. Por hábito, costuma treinar na área:**

*Pode escolher várias opções.*

do local de residência

do local de trabalho outra

**5.3.1. Se respondeu OUTRA na questão anterior, pode por favor especificar?**

\_\_\_\_\_

**5.4. Já aconteceu deslocar-se de propósito para fora da sua área de residência apenas para treinar?**

Sim

Não

**5.4.1. Em que situação?**

*Pode escolher várias opções.*

Para treinar para uma prova específica

Para fazer um tipo de treino específico

Por desafio de amigos

Outra situação

**5.4.1.1. Se respondeu OUTRA na questão anterior, pode por favor especificar?**

\_\_\_\_\_

**5.4.2. Essas deslocações para treino costumam implicar dormida?**

*Escolha a opção que melhor descreva essa situação...*

\_\_\_\_\_

Nunca                      Já aconteceu                      Com frequência                      Sempre

**5.5. Costuma utilizar GPS para registar os seus treinos de Trail Running?**

Sim

Não

**5.5.1. Se respondeu SIM na pergunta anterior, costuma guardar esses registos em serviços *on-line*?**

*Strava, Endomondo, GPSies, etc.*

Sim

Não

**5.5.2. Se respondeu SIM na pergunta anterior, indique qual (quais) os serviços que costuma utilizar?**

- |  |   |                                    |
|--|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Endomondo         | <input type="checkbox"/> Garmin Connect | <input type="checkbox"/> GPSies    |
| <input type="checkbox"/> MapMyRun          | <input type="checkbox"/> Polar Flow     | <input type="checkbox"/> RunKeeper |
| <input type="checkbox"/> Runtastic         | <input type="checkbox"/> Sports-tracker | <input type="checkbox"/> Strava    |
| <input type="checkbox"/> Suunto Movescount | <input type="checkbox"/> TomTom Sports  | <input type="checkbox"/> Outro     |

**5.5.2.1. Se respondeu OUTRO, indique qual:**

\_\_\_\_\_

**Bloco B**

» Neste conjunto de perguntas gostaríamos de o questionar em relação à prova *Oh Meu Deus – Ultra Trail® – Serra da Estrela* de 14 a 16 de junho de 2019

**6.1. Inscreveu-se nesta prova como:**

- Individual  Em equipa

**6.2 Como teve conhecimento deste evento?**

*Pode escolher várias opções.*

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Amigos / Familiares                                 | <input type="checkbox"/> Equipa / Clube                     | <input type="checkbox"/> Desdobrável / Flyers |
| <input type="checkbox"/> Rádio   | <input type="checkbox"/> Televisão                          | <input type="checkbox"/> Cartazes / Outdoors  |
| <input type="checkbox"/> Internet (página de Facebook, blogs de trail, etc.) | <input type="checkbox"/> Jornais / Revistas                 |   |
| <input type="checkbox"/> Mailing list  | <input type="checkbox"/> Já tinha participado anteriormente |   |
| <input type="checkbox"/> Outro   |   |   |

**6.2.1. Se respondeu OUTRO na questão anterior, pode por favor especificar?**

\_\_\_\_\_

**6.3. Em que distância participou?**

- OMD20 (27,8 km)  OMD50 (52,3 km)  OMD100 (109,5 km)

OMD160 (158,6 km)

OMD200 (Viriatos)

#### 6.4. O que o motivou a inscrever-se nesta prova em particular?

*Pode escolher várias opções.*

Faz parte do circuito ATRP

Já tinha participado anteriormente

Foi desafiado por amigos

Fica na área de residência (própria ou de familiares/amigos)

Outro

##### 6.4.1. Se respondeu OUTRO na questão anterior, pode por favor especificar?

\_\_\_\_\_

» 7. Em relação aos seguintes aspetos como classifica a prova? (1- muito má e 5- muito boa)

##### 7.1. Em termos gerais.

1 —  2 —  3 —  4 —  5 —  NS/NR

##### 7.2. Paisagem.

1 —  2 —  3 —  4 —  5 —  NS/NR

##### 7.3. Piso Técnico.

1 —  2 —  3 —  4 —  5 —  NS/NR

##### 7.4. Piso rolante.

1 —  2 —  3 —  4 —  5 —  NS/NR

**7.5. Altimetria.**

1     2     3     4     5     NS/NR

**7.6. Bases de apoio.**

1     2     3     4     5     NS/NR

**7.7. Sinalização do percurso.**

1     2     3     4     5     NS/NR

**7.8. Divulgação da prova.**

1     2     3     4     5     NS/NR

**7.9. Programação geral.**

1     2     3     4     5     NS/NR

**7.10. Assistência em prova.**

1     2     3     4     5     NS/NR

**7.11. Organização.**

1     2     3     4     5     NS/NR

» Ainda em relação à prova...

**8. Houve algum troço da prova de que gostou particularmente?**

Sim     Não

**8.1. Porquê?**

\_\_\_\_\_

8.2. Consegue identificar o km?

\_\_\_\_\_

9. Houve algum troço da prova que tenha sido mais difícil?

Sim

Não

9.1. Porquê?

\_\_\_\_\_

9.2. Consegue identificar o km?

\_\_\_\_\_

10. Completou a prova?

Sim

Não

10.1a. Em que km desistiu?

\_\_\_\_\_

10.1b. Quanto tempo demorou?

*Valor arredondado em horas*

\_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_

10.2 Atingiu as suas expectativas desportivas para esta prova?

Sim

Não

11. Utilizou *GPS* para registar o percurso da prova?

Sim

Não

11.1. Se respondeu SIM na questão anterior, pode identificar o modelo?

\_\_\_\_\_

11.1.1 Qual a distância registada (Km)?

\_\_\_\_\_

11.1.2 Qual o acumulado de D+ (metros)?

\_\_\_\_\_

» Em relação à logística para participar nesta prova...

**12. Para participar nesta prova pernitou no local ou região?**

- Sim  Não

**12.1. Em que tipo de alojamento?**

- Chão Duro
- Unidade de alojamento da Região (Hotel, Pousada, etc.)
- Casa alugada/Alojamento Local
- Casa de amigos/familiares da região
- Outro

**12.1.1. Se respondeu OUTRO na questão anterior, pode por favor especificar?**

\_\_\_\_\_

**12.2. Quantas noites dormiu no local ou região da prova?**

\_\_\_\_\_

**13. Como se deslocou para a prova?**

- Viatura própria (sozinho)
- Viatura própria (partilhada com familiares)
- Viatura própria (partilhada com outros participantes)
- Transportes Coletivos
- Outro

**13.1. Se respondeu OUTRO na questão anterior, pode por favor especificar?**

\_\_\_\_\_

**14. Teve familiares ou amigos a acompanhá-lo ao longo da prova?**

- Sim  Não

**14.1. Em que locais?**

*Pode escolher várias opções.*

Partida

Zonas de assistência

Trilhos

Meta

» Em relação à sua prova anterior e à próxima...

**15. Antes desta, qual foi a última prova em participou?**

*Data / Nome / Distância*

---

**16. Qual será a próxima prova em que vai participar?**

*Data / Nome / Distância*

---

» Em relação ao Parque Natural da Serra da Estrela...

**17. Para além da prova em questão, visitou o Parque Natural da Serra da Estrela nos últimos 3 anos?**

Nunca

1 - 2 vezes

3 - 5 vezes

Mais de 5 vezes

Sou residente na região

**17.1. Que tipo de atividades realizou nessas visitas?**

*Pode escolher várias opções.*

Turismo de Neve

Turismo Gastronómico

- Turismo Rural
- Turismo ativo (ciclismo, BTT, caminhadas, etc.)
- Festas/Romarias locais
- Visitar familiares/amigos
- Participar noutras provas de *Trail Running*
- Participar em treinos de *Trail Running*
- Outras

17.1.1. Se respondeu OUTRAS na questão anterior, pode por favor especificar?

\_\_\_\_\_

**17.2. O que o motivou a escolher o Parque Natural da Serra da Estrela como local de treino?**

- Treino para prova específica
- Faz parte do meu roteiro de treino habitual

» 18. Considere as seguintes afirmações e classifique-as pelo seu grau de concordância de 1 (Discordo completamente) a 5 (Concordo completamente).

**18.1. Ser uma área protegida dá mais valor ao território.**

1 —————  2 —————  3 —————  4 —————  5 —————  NS/NR

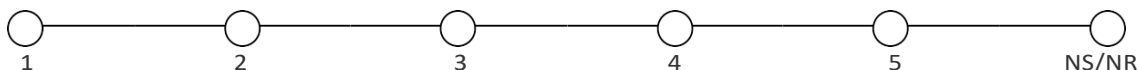
**18.2. Vou começar a treinar mais frequentemente no Parque Natural da Serra da Estrela.**

1 —————  2 —————  3 —————  4 —————  5 —————  NS/NR

**18.3. O Trail Running alterou os meus hábitos de visita ao Parque Natural da Serra da Estrela.**

1 —————  2 —————  3 —————  4 —————  5 —————  NS/NR

**18.4. O Trail Running fez aumentar a minha vontade de voltar ao Parque Natural da Serra da Estrela.**



**Bloco C**

Por último, gostaríamos de recolher algumas informações pessoais, para tratamento exclusivo de dados estatísticos. Reforçamos que a confidencialidade dos dados se encontra garantida.

**Género:**

- Feminino                       Masculino

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Nacionalidade:**

- PT                       ES                       FR                       EN  
 DE                       NL                       Outra

**Se respondeu OUTRA na questão anterior, pode especificar?**

\_\_\_\_\_

**Habilitações académicas:**

- Nenhumas                       Ensino básico 1ºCiclo                       Ensino básico 2ºCiclo  
 Ensino básico 3ºCiclo                       Ensino Secundário                       Bacharelato  
 Licenciatura                       Mestrado/Pós-Graduação                       Doutoramento

**Estado Civil:**

- Casado/União de facto                       Solteiro  
 Separado/Divorciado                       Viúvo

**Código Postal do local de residência:**

*Ex: 9999-999*

\_\_\_\_\_

**Localidade:**

\_\_\_\_\_

**Gostaria de acompanhar os resultados deste trabalho?**

Sim

Não

**Estaria disposto a colaborar novamente com a nossa equipa, no âmbito de outras tarefas deste projeto, colaborando noutros inquéritos, *workshops*, ou outras questões?**

Sim

Não

**Pode facultar-nos o seu *e-mail* para esse efeito?**

---

**Notas:**

*(Se desejar diga-nos algum aspeto ou circunstância que considere relevante no que diz respeito à prática de Trail Running)*

---

---

---

O inquérito termina aqui, não se esqueça de o submeter.

Muito obrigado pela sua colaboração.

## ANEXO C

### Tabela explicativa da informação geográfica utilizada

Nome da Shapefile	Descrição	Formato	Tipo	Sistema de coordenadas	Fonte
AP_TOTAL	Áreas Protegidas no território continental	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06-Portugal	SNIG editada
ATRP_2018	Eventos organizados pela ATRP	<i>Feature Class</i>	Ponto	ETRS_1989_TM06-Portugal	Autoria Própria
BGRI_PT	Informação Estatística de Portugal Continental	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06-Portugal	INE editada
Buffer_AP_8k	Buffer de 8 km às Áreas Protegidas	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06-Portugal	Autoria Própria
Cont_AAD_CAOP 2018	Carta Administrativa Oficial de Portugal	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06-Portugal	Direção-Geral do Território
Deslocacao_PNSC	Distância percorrida em linha reta pelos participantes das provas no PNSC 2018	<i>Feature Class</i>	Linha	ETRS_1989_TM06-Portugal	Autoria Própria
Deslocacao_PNSE	Distância percorrida em linha reta pelos participantes das provas no PNSE 2018	<i>Feature Class</i>	Linha	ETRS_1989_TM06-Portugal	Autoria Própria

Restantes_2018	Restantes eventos	<i>Feature Class</i>	Ponto	ETRS_1989_TM06- Portugal	Autoria Própria
OMD_2018_GPX	Percurso de 160km do Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2019	<i>Feature Class</i>	Ponto	ETRS_1989_TM06- Portugal	GPSies
OMD_2019_GPX_linha	Percurso de 160km do Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2019	<i>Feature Class</i>	Linha	ETRS_1989_TM06- Portugal	GPSies editada
Participantes_Concelho	Número de participantes por concelho de residência	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06- Portugal	Direção-Geral do Território editada
Participantes_PN_SC	Localidades de residência dos participantes STE Sintra Trail X'Treme 2018	<i>Feature Class</i>	Ponto	ETRS_1989_TM06- Portugal	Autoria Própria
Participantes_PN_SE	Localidades de residência dos participantes Oh Meu Deus – Ultra Trail Serra da Estrela 2018	<i>Feature Class</i>	Ponto	ETRS_1989_TM06- Portugal	Autoria Própria
POPNSC	Áreas sujeitas a regimes de proteção do Plano de Ordenamento do PNSC	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06- Portugal	POPNSC
POPNSE	Áreas sujeitas a regimes de proteção do Plano de Ordenamento do PNSE	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06- Portugal	POPNSE

RAMSAR_TOTAL	Sítios Ramsar no território continental	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06-Portugal	SNIG editada
SIC_TOTAL	Sítios de Interesse Comunitário no território continental	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06-Portugal	SNIG editada
STE_2018_GPX	Percurso de 31km do STE Sintra Trail X'Treme 2018	<i>Feature Class</i>	Ponto	ETRS_1989_TM06-Portugal	GPSies
STE_2018_GPX_linha	Percurso de 31km do STE Sintra Trail X'Treme 2018	<i>Feature Class</i>	Linha	ETRS_1989_TM06-Portugal	GPSies editada
ZPE_TOTAL	Zonas de Proteção Especial no território continental	<i>Feature Class</i>	Polígono	ETRS_1989_TM06-Portugal	SNIG editada