

2024
15ª Edição

MIUT[®]

27 - 28 Abril

Guia da prova
Race Guide

DIÁRIO
de Notícias

Esta Revista faz parte integrante do DIÁRIO de Notícias e não pode ser vendida separadamente.
Please be advised that this magazine is part of the Diário de Notícias edition and cannot be sold separately.

O Trajecto Regional do MIUT

O evento teve início em 2008, naquele que foi igualmente, o primeiro evento de *trail-running* organizado na Região Autónoma da Madeira. Mas, desde 2004 que já havia um grupo de sócios do Clube de Montanha do Funchal que tinha por hábito anualmente tentar efectuar a travessia da ilha, em menos de 24 horas. Alguns desses elementos constituem, ainda hoje, a equipa base executiva do MIUT®.

Assim, nasceu o embrião que viria a dar corpo ao evento MIUT® - Madeira Island Ultra-Trail®. Logo na 1.ª edição, em 2008, 141 aventureiros lançaram-se ao desafio de ligar o farol da Ponta do Pargo à cidade de Machico. No ano seguinte, o local de partida recaiu sobre o Porto Moniz, com 82 participantes e, em 2010, o evento não se realizou. Em 2011, devido aos violentos incêndios que haviam assolado a região no mês de Agosto do ano anterior, o formato do percurso foi desenhado de forma circular, com partida e chegada no Porto Moniz, com a presença de 128 participantes. Em 2012, já com 303 participantes, retornou-se à travessia, com inversão do sentido do percurso, ou seja, partida em Machico e meta no Porto Moniz. A partir de 2013, optou-se definitivamente pelo actual figurino do evento, com partida no Porto Moniz e meta em Machico. A edição de 2013, com 449 participantes, marca igualmente a entrada da prova no Circuito Nacional de *Ultra Trail*, sendo também Campeonato de Portugal de *Ultra Trail*, apurando, assim, os campeões nacionais ao Campeonato do Mundo de *Ultra Trail*, estatuto que viria a repetir-se em 2015. Em 2014, o evento volta a crescer no número de participantes, atingindo os 749. A 7.ª edição (2015) atinge o número recorde de 1329 participantes, de 36 nacionalidades, e eleva a fasquia desportiva do evento, integrando o restrito circuito do UTWT *Ultra Trail World Tour* (UTWT), com o estatuto de "future race". Em 2016 já como prova integrante do circuito do UTWT atinge novo recorde de 2041 participantes oriundos de 41 países.

Edição após edição o MIUT vem registando recordes de inscrições, sempre elogiado por todos. É cada vez mais unânime a eleição do MIUT como o maior evento desportivo da região, onde o *trail running*

MIUT Regional Path

It all began in 2008, in the first trail-running event organised in the Autonomous Region of Madeira. Since 2004, a group of members from the Clube de Montanha do Funchal gathered once a year to cross the island in less than 24 hours. Some of these associates are still affiliated with the MIUT® executive-based team today.

The MIUT® - Madeira Island Ultra-Trail® event was born. In the 1st edition, in 2008, 141 adventurers took on the challenge of connecting the Ponta do Pargo's Lighthouse to Machico. In the following year, the starting point was in Porto Moniz, with 82 participants, and in 2010, the event did not occur. In 2011, the route was redesigned in a circular format, starting and ending in Porto Moniz, with 128 participants. In 2012, the event attracted 303 participants (UTWT) and was designated a "future race". In 2016, the UTWT circuit set a new record with 2041 participants from 41 countries. MIUT has consistently attracted high numbers of entries, with global trail runners flocking to the Autonomous Region of Madeira to participate. The election of MIUT as the biggest sporting event in the region is increasingly unanimous.

MIUT is the gold standard in sustainability. Since 2008, we have taken numerous actions to protect the environment and raise awareness about trail maintenance and cleaning. Each edition of MIUT, we contribute by clearing invasive vegetation from significant areas of the route. Our team also builds or rebuilds damaged parts, whether from natural erosion or from the frequent passage of people throughout the year. Our teams are dedicated to collecting rubbish along the route, both from runners and from people who have passed by."

The organisation is committed to waste reduction year after year. We are concerned with waste reduction and promote sustaina-





mundial se desloca em peso para a Região Autónoma da Madeira. Ao nível da sustentabilidade, o MIUT volta a destacar-se, pois desde 2008 têm sido desenvolvidas numerosas acções no que diz respeito à protecção do meio ambiente e à sensibilização de todos os intervenientes chave, ao nível da manutenção e limpeza de trilhos, em cada edição do MIUT, “contribuímos para a limpeza de vegetação invasora em áreas significativas do percurso. Por vezes, a nossa equipa tem de construir ou reconstruir partes que foram danificadas, seja pela erosão natural ou pela passagem frequente de pessoas ao longo do ano. Durante a marcação e desmarcação do percurso, as nossas equipas têm grande preocupação em recolher o lixo que encontram ao longo do percurso, deixado tanto por corredores como por pessoas que por lá passaram.

Já na redução de resíduos, a organização empenha-se ano após ano, pois a preocupação em reduzir resíduos e promover a sustentabilidade em todos os aspectos das operações organizativas. “Uma das medidas que tomámos foi a eliminação dos copos de plástico das nossas estações de apoio, reduzindo, assim, a quantidade de lixo plástico que geramos.” Além disso, separamos os resíduos para garantir que são devidamente reciclados ou eliminados, reduzindo ainda mais o impacto ambiental. “Estas medidas reflectem o nosso compromisso com a gestão responsável do meio ambiente e com a redução da nossa pegada ecológica.”

Todos os transportes têm obrigatoriamente um cunho ecológico, pois a organização está empenhada em reduzir o nosso impacto ambiental e promover a sustentabilidade em todos os aspectos das nossas operações. Para apoiar este compromisso, “lançámos o nosso projecto “Plantar árvores em vez de receber a t-shirt da corrida”, que incentiva os corredores a apoiar os esforços de reflorestação na Ilha da Madeira, optando por comprar árvores a serem plantadas em vez de receber uma t-shirt da corrida. Ao participar neste projecto, não só estamos a compensar as nossas emissões de carbono, mas também a contribuir para os esforços de reflorestação e conservação da biodiversidade. Temos orgulho em dar este importante passo em direcção a um futuro mais sustentável e esperamos que os nossos esforços inspirem outros a fazerem o mesmo.”

Já para a economia local, há um olhar especial por parte da organização, pois “acreditamos que o apoio às empresas locais é uma parte importante da promoção da sustentabilidade nas nossas operações. Embora haja limitações nos serviços e bens fornecidos na nossa ilha, damos prioridade às empresas locais antes de importar serviços ou bens, sempre que possível. Ao fazê-lo, não só apoiamos a nossa economia local, como também reduzimos o impacto ambiental associado ao transporte e envio de produtos. Estamos comprometidos com práticas de compras responsáveis e sustentáveis e continuaremos a dar prioridade às empresas locais sempre que possível.”

bility in all aspects of our logistic operations. We have taken the initiative to eliminate plastic cups from our support stations, which has reduced the amount of plastic waste we generate. Additionally, we separate all waste to ensure it is properly recycled or disposed of, further reducing our environmental impact.

“These measures reflect our unwavering commitment to responsible environmental management and to reducing our ecological footprint.

All transports we use must have an ecological stamp. This is because the organisation is committed to reducing our environmental impact and promoting sustainability in all our operations.

The route returned, reversing its direction, started in Machico and finished in Porto Moniz. From 2013 onwards, the current format was approved – starting in Porto Moniz and finishing in Machico. The 2013 edition, with 449 participants, marked the entry of the race in the National Ultra Trail Circuit and the Portuguese Ultra Trail Championship. This qualified the national champions for the Ultra Trail World Championship, a regulation that would be repeated in 2015. In 2014, the event grew again in the number of participants, reaching 749.

The 7th edition (in 2015) reached a record number of 1329 participants from 36 nationalities and raised the sporting bar of the event, integrating the restricted Ultra Trail World Tour. We launched our “planting trees instead of receiving a race t-shirt” project, which encourages runners to support reforestation efforts on Madeira Island by choosing to purchase trees to be planted instead of receiving a race t-shirt.

By participating in this project, we offset our carbon emissions and contribute to reforestation and biodiversity conservation efforts. We are proud to take this step towards a more sustainable future and hope our efforts inspire others to do the same. As for the local economy, we are committed to supporting local companies as we believe that doing so is an important part of promoting sustainability in our operations. Although there are limitations on the services and goods provided on our island, we always prioritise local businesses before importing services or goods whenever possible. This is how we support our local economy and reduce the environmental impact associated with the transportation and shipping of products. We are committed to responsible and sustainable purchasing practices and will continue to prioritise local businesses whenever possible.”

ENTREVISTA/ INTERVIEW

Director de Prova
- Sidónio Freitas

Como encara a evolução do MIUT nos últimos 10 anos?

O MIUT tem experienciado uma evolução significativa ao longo dos últimos 10 anos, tendo tido um crescimento em termos de participantes, reconhecimento internacional e organização do evento. A prova tornou-se mais competitiva, atraindo alguns dos melhores atletas de todo o mundo, e também expandiu as suas ofertas de percursos para acomodar diferentes níveis de atletas. De um modo geral, a evolução do MIUT ao longo da última década destaca a sua crescente importância não só na comunidade de provas de ultra-trail como também no panorama regional, sendo actualmente um dos principais eventos desportivos na região.

Na sua opinião, em que se diferencia o MIUT das restantes provas, que ano após anos, é alvo de elogios por parte de todos os atletas?

O MIUT destaca-se de outras provas devido a vários elementos que recebem elogios consistentes dos participantes ao longo dos anos. Uma das principais diferenças é a beleza natural que a Madeira oferece, com paisagens deslumbrantes e desafios naturais únicos tanto na montanha como nas zonas costeiras. Existem ainda outros factores que são frequentemente elogiados, tais como, a qualidade da organização, uma excelente marcação do percurso, os postos de abastecimento bem guarnecidos e a segurança dos participantes. A atmosfera acolhedora e o apoio da comunidade local também são aspectos distintivos do MIUT, criando uma experiência memorável para os participantes. A diversidade de percursos oferecidos, desde distâncias mais curtas até ultradistâncias, permite que participantes de diferentes níveis de habilidade participem e desfrutem do evento.

O que traz de novo o novo circuito mundial em que o MIUT está inserido?

O novo circuito mundial no qual o MIUT está inserido, nomeadamente o World Trail Majors (WTM), vem não só colmatar a ausência deixada pelo fim do Ultra-Trail World Tour em 2021, como também ser uma alternativa aos circuitos existentes actualmente, onde cada uma das provas que fazem parte deste novo circuito mantém a sua identidade. Uma das principais novidades neste circuito é a existência de um *ranking* geral, não sendo somente os atletas elite a figurarem no *ranking*. Todos os atletas que finalizam uma prova do WTM recebem pontos de acordo com a sua

performance na prova e são integrados no *ranking*. Existe também um *ranking* por categorias o que permite alguma competitividade fora do escalão sénior, normalmente o escalão com o maior número de elites. Para 2025 virão mais novidades interessantes para os atletas, já que estamos no ano zero deste circuito.

Quais os desafios do MIUT para os próximos anos?

Os desafios do MIUT para os próximos anos, à parte de mantermos a qualidade do evento, inclui algumas várias áreas de foco para garantir o contínuo crescimento e sucesso do evento. Alguns desses desafios são:

- **Sustentabilidade:** Garantir que o evento seja cada vez mais ambientalmente responsável.
- **Atractividade internacional:** Continuar a atrair atletas elite e amadores de todo o mundo, mantendo e ampliando a reputação do MIUT como um dos principais eventos de trail-running a nível mundial.
- **Inovação:** Introduzir novos elementos e talvez ajustes nos percursos para manter o interesse dos participantes e proporcionar uma experiência única a cada edição do evento.
- **Segurança:** Continuar aprimorando as medidas de segurança para garantir o bem-estar dos participantes em todas as etapas da prova.
- **Comunidade local:** Fortalecer ainda mais os laços com a comunidade local, garantindo que o evento traga benefícios tangíveis para a Madeira.

How do you notice the evolution of MIUT over the last ten years?

MIUT has experienced significant evolution over the last ten years, regarding the growth in the number of participants, international recognition, and the event organisation. The race has become more competitive, attracting some of the best athletes around the world, and has also expanded the available routes to accommodate different levels of athletes. In general, the evolution of MIUT over the last decade highlights its growing importance not only in the ultra-trail racing community but also in the regional panorama, currently being one of the most relevant sporting events in the region.

How does MIUT differ from other events, which year after year receives praise from all athletes?

MIUT stands out from other races due to several elements that have received consistent praise over the years. One of the main differences is the natural beauty of Madeira, with stunning landscapes and unique natural challenges both in the mountains and in the coastal areas. Other factors are often praised, such as the quality of the organisation, excellent route marking, food supply



stations, and the safety of participants. The welcoming atmosphere and support of the local community are also distinctive aspects of MIUT, creating a memorable experience for all participants. The diversity of routes, from shorter distances to ultra-distances, allows athletes of different skill levels to participate and enjoy the event.

What is new about the new world circuit in which MIUT is part?

The new world circuit in which MIUT takes part, namely the World Trail Majors (WTM), not only fills the gap left by the end of the Ultra-Trail World Tour in 2021 but also serves as an alternative to the currently existing circuits, where each of the tests that are part of this new circuit maintains its identity. One of the main novelties in this circuit is the existence of a general ranking, with not only elite athletes appearing in the ranking.

All athletes who finish a WTM race receive points according to their performance and will be included in the ranking. There is also a ranking which allows for some competition outside the senior level, usually the level with the highest number of elites. More news will come in 2025 for athletes, as we are in year zero of this circuit.

What are MIUT's challenges for the coming years?

MIUT challenges for the coming years, apart from maintaining the quality of the event, include several areas of focus to ensure the continued growth and success of this event. Some of these challenges are:

- **Sustainability:** Ensure that the event is increasingly environmentally responsible.
- **International attractiveness:** Continue to attract elite and amateur athletes from around the world, maintaining and expanding MIUT's reputation as one of the main trail-running events worldwide.
- **Innovation:** Introduce new elements and perhaps adjustments to the routes to maintain participants' interest and provide a unique experience with each edition.
- **Security:** Continue to improve security measures to ensure the well-being of participants at all stages of the race.
- **Local community:** Further strengthen ties with the local community, ensuring that the event brings tangible benefits to Madeira.



ENTREVISTA/ INTERVIEW

Presidente do Clube de Montanha do Funchal
- *Sérgio Lopes*

Qual a importância do MIUT para o Clube Montanha do Funchal?

O MIUT não é o único evento que o Clube organiza, mas naturalmente que é o mais importante, pelo seu prestígio internacional.



No panorama desportivo anual regional, como considera o MIUT face aos demais eventos regionais?

No plano desportivo regional, o MIUT, por mérito próprio, conquistou um estatuto especial, fundamentado na participação de mais de 3000 atletas, a maioria de fora da Região, e na dinâmica social cada vez mais contagiante, com a mobilização para apoio ao evento de mais de 800 voluntários.

Na sua opinião, quais os desafios futuros para o Clube Montanha do Funchal e para o MIUT?

Diria que o principal desafio é manter o nível de qualidade que o evento possui actualmente. E isso requer muito trabalho na manutenção do modelo organizativo adoptado, com incrementos de qualidade ou alterações específicas, em função das experiências que vão sendo adquiridas.



How important is MIUT for Clube Montanha do Funchal?

MIUT is not the only event that the Club organises, but naturally, it is the most important due to its international prestige.

How do you see MIUT in the annual regional sports panorama compared to other regional events?

At the regional sporting level, MIUT, on its merit, achieved a special status based on the participation of more than 3000 athletes, the majority from outside the Region, and the increasingly contagious social dynamics, with the mobilisation to support the more than 800 volunteers.

In your opinion, what are the future challenges for Clube Montanha do Funchal and MIUT?

I would say that the main challenge is to maintain the level of quality that the event currently has; this will require considerable work to maintain the organisational model adopted, with quality increments or specific changes depending on the experience gained.

ENTREVISTA/INTERVIEW

Anne-Lise Rousset

O que é que a levou a participar no MIUT?
Uma viagem que fiz à Madeira.

É a primeira vez que se inscreve numa prova desta dimensão?

Não, tive a sorte de poder participar em óptimas corridas, mas o MIUT sempre me chamou à atenção.

Qual é a importância do MIUT para si e como se preparou para este desafio?

O MIUT é um dos meus grandes objectivos para este ano. Então tentei me preparar bem com meu treinador (o meu marido), mas não é fácil no Inverno nos Alpes.

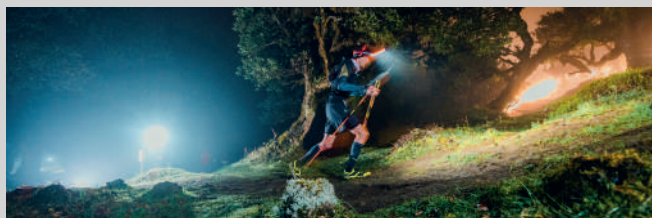
Qual das 5 provas é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

A de 115 KM.

Quais são os maiores desafios que espera enfrentar durante o percurso?
Subidas íngremes, sem curvas e com grandes variações de temperatura.

Quais são as suas expectativas relativamente a esta edição?

Desfrutar da soberba organização e o cenário. Quero aproveitar esta linda ilha.



What led you to participate in MIUT?
A previous trip to Madeira.

Is this the first time you've registered for a race of this magnitude?

No, I've been lucky to run some great races, but MIUT has always appealed to me.

How significant is MIUT to you, and how did you prepare for this challenge?

The MIUT is one of my two goals for the year. So I've tried to prepare well with my coach (my husband), but it's not easy in winter in the Alps.

Which of the five races will you complete (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

The 115 KM.

What are the biggest challenges you expect to face along the route?

Steep climbs with no bends and high variations in temperature.

What are your expectations for this edition?

To enjoy the superb organisation and scenery. I want to enjoy myself on this beautiful island.

ENTREVISTA/INTERVIEW

Maite Maiora

Qual das 5 provas é que já realizou e qual é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

Já fiz a prova de 115 KM em 2019, e vou fazê-la novamente.

O que a motivou a regressar para mais uma edição desta corrida?

Gostei muito da experiência e queria regressar.

Quais foram os momentos mais marcantes das suas participações anteriores no MIUT e como é que essas experiências influenciaram sua preparação para esta edição?

Gostei do nascer do sol, das vistas, do percurso, da montanha e do mar. Estas experiências me inspiraram a me preparar para esta edição.

Quais são os seus objectivos pessoais para esta edição do MIUT?

Melhorar meu 4º lugar!!! Mas acima de tudo, desfrutar.

Qual é a importância do apoio da comunidade e dos voluntários durante o evento e como é que isso influencia a sua experiência como atleta?

Sem voluntários nunca seria possível e o apoio da comunidade é essencial para dar visibilidade. Ambos são essenciais.

O que diria aos atletas que estão a considerar participar ou que vão participar pela primeira vez no MIUT?

Aproveitem as vistas e as gentes madeirenses, pois são muito simpáticas.

Which of the five races have you already completed, and which one will you be participating in this year (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

I ran the 115 KM in 2019, and will participate in the same race again.

What motivated you to return for another edition of this race?

I enjoyed it in 2019. And I wanted to come back.

What were the most memorable moments of your previous participation in MIUT, and how did those experiences influence your preparation for this edition?

I enjoyed the sunrise, the views, the route, the mountain, and the sea. These experiences inspired me to prepare for this edition.

What are your personal goals for this edition of MIUT?

Improve my 4th place!!! Above all, enjoy.

What is the importance of community support and volunteers during the event, and how does it influence your experience as an athlete?

Without volunteers, it would never be possible, and community support is essential to provide visibility. Both are essential.

What would you say to athletes considering participating or who will participate for the first time in MIUT?

Enjoy the views and Madeira's people, because they are very friendly.



Impossível teres boa net?

Não há impossíveis para NOS



Adere ao
Wi-Fi Total

desde
€ 9,99
/mês
sem fidelização

Para novos clientes, há pelo menos 3 meses, a certificação Wi-Fi tem um custo de €25, pagos na 1.ª fatura após adesão. Novo extender Wi-Fi 6 apenas disponível para clientes que adiram ao Wi-Fi Total fora do pacote. Sabe numa loja NOS Madeira ou em nosmadeira.pt

ENTREVISTA/INTERVIEW

Martina Valmassoi

O que é que a levou a participar no MIUT?

Porque é tão desafiador quanto espectacular, e era algo que já estava na minha lista de desejos há muito tempo.



É a primeira vez que se inscreve numa prova desta dimensão?

Não propriamente, venci o TDS pelo UTMB, e fiquei no pódio dos 90 KM de Chamonix. Porém, posso classificar esta corrida como um verdadeiro desafio.

Como se preparou para este desafio?

Normalmente faço esqui durante o Inverno e começo a correr na Primavera. Tenho de admitir que podia estar mais bem preparada, pois só comecei a correr no final do mês de Março. Ainda assim, participar neste evento é um dos meus maiores objectivos deste ano, pelo que vou dar o meu melhor.

Qual das 5 provas é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

115 KM.

Quais são os maiores desafios que espera enfrentar durante o percurso?

Deduzo que os maiores desafios serão durante a prova, com as subidas e descidas, e possivelmente o calor.

Quais são as suas expectativas relativamente a esta edição?

Não costumo ter expectativas muito altas. Estou ciente de que num dia bom, quando tudo corre bem, posso ter um bom desempenho, mas no dia da corrida as coisas também podem correr menos bem. Por isso, espero estar mentalmente forte para continuar o percurso aconteça o que acontecer.

What led you to participate in MIUT?

Because it's as challenging as spectacular, and it's been on my bucket list for a long time.

Is this the first time you have signed up for a test of this size?

As a winner of the TDS by UTMB and podium at the 90 KM of Chamonix, I'd say no. But I rate the race as really challenging.

How did you prepare for this challenge?

I usually ski during the winter and start running in the spring. I must admit that I could have been better prepared, as I only started running at the end of March. Still, participating in this event is one of my biggest goals this year, but I will do my best.

Which of the five races will you complete (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

115 KM.

What are the biggest challenges you expect to face along the route?

I assume that will be during the race, with all the massive elevation gain and loss. Probably, the heat as well.

What are your expectations for this edition?

I don't usually have very high expectations. I am aware that on a good day, when everything goes well, I can perform well, but on race day, things can also go bad. Therefore, I hope to be mentally strong to continue the journey no matter what happens.

ENTREVISTA/INTERVIEW

Jean-Philippe Tschumi

Qual das 5 provas é que já realizou e qual é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

Já participei no MIUT 115 KM duas vezes, volto para fazer a prova dos 115 KM novamente.



O que o motivou a regressar para mais uma edição desta corrida?

A beleza da corrida, a dificuldade, a organização do evento e a data.

Quais foram os momentos mais marcantes das suas participações anteriores no MIUT e como é que essas experiências influenciaram sua preparação para esta edição?

A beleza do nascer do sol da minha primeira participação e a dificuldade da última passagem entre o Porto Da Cruz e a meta. Ajustei meu treino para focar mais na corrida em terreno plano.

Quais são os seus objectivos pessoais para esta edição do MIUT?

Correr mais rápido do que da última vez.

Qual é a importância do apoio da comunidade e dos voluntários durante o evento e como é que isso influencia a sua experiência como atleta?

A atmosfera de apoio e a gentileza de toda a organização, tornam este evento único. Estou sempre ansioso por regressar. É como estar de férias.

O que diria aos atletas que estão a considerar participar ou que vão participar pela primeira vez no MIUT?

Aproveitem o evento e abracem o desafio da primeira subida.

Which of the five races have you completed, and which one will you be participating in this year (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

I have already completed the MIUT 115 KM twice, and I'll be participating in the 115 KM race again this year.

What motivated you to return for another edition of this race?

The beauty of the race, its difficulty, the organisation, and the timing.

What were the most memorable moments of your previous participation in MIUT, and how did those experiences influence your preparation for this edition?

The beauty of the sunrise during my first participation and the challenge of the last balcony passage between Porto Da Cruz and the finish line. I have adjusted my training to focus more on running on flat terrain.

What are your personal goals for this edition of MIUT?

To run faster than my previous time.

What is the importance of community support and volunteers during the event, and how does it influence your experience as an athlete?

The supportive atmosphere and the kindness of the organisers make the event unique for me. I look forward to coming every time. It's a vacation for me.

What would you say to athletes considering participating or who will participate for the first time in MIUT?

Enjoy the event and embrace the challenge of the very first climb.

grande corrida, é graças ao apoio de todos aqueles voluntários que nos ajudam nos postos de socorro, nas encruzilhadas...

O MIUT é um percurso maravilhoso com uma equipa humana INCRÍVEL.

O que diria aos atletas que estão a considerar participar ou que vão participar pela primeira vez no MIUT?

Do que é que estão à espera para desfrutar da ilha e das suas gentes? Vão adorar este lugar. E para quem vem pela primeira vez, um treino com muitas subidas e descidas de escadas é importante.

Which of the five races have you completed, and which one will you be participating in this year (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

I have run the 42 KM twice (first and second place respectively) and the 85 KM distance (first place). Now, I will complete the 115 KM if all goes well.

What motivated you to return for another edition of this race?

This island has something unique that stole my heart. MIUT is one of the most significant international events where the best runners participate. I like to run with them and overcome difficult circumstances.

What were the most memorable moments of your previous participation in MIUT, and how did those experiences influence your preparation for this edition?

Without a doubt, the year I ran the 85 KM, everything went perfectly. To have great friends on the island, I have met wonderful people with whom we are now good friends, and we even share training. The people are the most significant asset of Madeira.

What are your personal goals for this edition of MIUT?

I want to finish the race feeling that I have given it my best, that I have managed it well and that my ankle has not been affected.

What is the importance of community support and volunteers during the event, and how does it influence your experience as an athlete?

In the Ultras, the mind can play tricks on you, and having your loved ones close is a shot of positive energy; of course, the volunteers do a terrific job. If MIUT is a great race, it is due to the support of all those volunteers helping you at the aid stations, at the crossroads...

Of course, MIUT is a beautiful route with an INCREDIBLE human team.

What would you say to athletes considering participating or who will participate for the first time in MIUT?

What are you waiting for to enjoy the island and its people? You will love this place. And for those who come for the first time, train a bunch of uphill and downhill stairs.

ENTREVISTA/INTERVIEW

Aroa Sío

Qual das 5 provas é que já realizou e qual é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

Corri duas vezes os 42 KM (primeiro e segundo lugares respectivamente) e a distância de 85 KM (primeiro lugar). Agora, completarei os 115 KM se tudo correr bem.



O que a motivou a regressar para mais uma edição desta corrida?

Esta ilha tem algo único que me conquistou. O MIUT é um dos eventos internacionais mais significativos onde participam os melhores atletas. Gosto de correr com eles e superar circunstâncias difíceis.

Quais foram os momentos mais marcantes das suas participações anteriores no MIUT e como é que essas experiências influenciaram sua preparação para esta edição?

Sem dúvida que foi no ano em que corri os 85 KM, tudo correu perfeitamente. Por ter grandes amigos na ilha, conheci pessoas maravilhosas com quem estabeleci relações de amizade que se mantêm até aos dias de hoje, e até partilhamos dicas de treino. As pessoas são o que há de mais significativo na Madeira.

Quais são os seus objectivos pessoais para esta edição do MIUT?

Quero terminar a corrida sentindo que dei o meu melhor, que consegui lidar bem com as dificuldades e que o meu tornozelo não foi afectado.

Qual é a importância do apoio da comunidade e dos voluntários durante o evento e como é que isso influencia a sua experiência como atleta?

Nos Ultras, a mente pode pregar-nos algumas partidas, saber que temos os nossos entes queridos por perto é uma injeção de energia positiva; é claro que os voluntários fazem um excelente trabalho. Se o MIUT é uma



ENTREVISTA/INTERVIEW

Miguel Arsénio

O que é que o levou a participar no MIUT?

O que me levou a participar no MIUT foi a sua recente integração no circuito World Trail Majors.



É a primeira vez que se inscreve numa prova desta dimensão?

Apesar de ser a primeira vez que participo no MIUT, não é a minha primeira vez numa prova deste nível.

Qual é a importância do MIUT para si e como se preparou para este desafio?

Depois de ter desistido na Transgrancanária quando liderava a corrida, o MIUT passou a ter ainda mais importância para mim. Preparei-me bem, estive na Madeira e reconheci algumas partes do percurso. Acho que sei o que me espera a todos os níveis, quer a nível do percurso, meteorológico, etc.

Qual das 5 provas é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

Vou realizar a prova dos 115 KM.

Quais são os maiores desafios que espera enfrentar durante o percurso?

Os maiores desafios serão a humidade, o calor e o desnível!

Quais são as suas expectativas relativamente a esta edição?

Bem, estaria a mentir se dissesse que as minhas expectativas são baixas. Estou num bom momento de forma e espero lutar por um lugar no pódio, entre tantos outros excelentes atletas.

What led you to participate in MIUT?

What led me to participate in MIUT was its recent integration into the World Trail Majors circuit.

Is this the first time you have signed up for a test of this size?

Although it is the first time that I have participated in MIUT, it is not my first time in a competition of this level.

How significant is MIT to you, and how did you prepare for this challenge?

After giving up in the Transgrancanária when I was leading the race, MIUT became even more important to me. I prepared very well. I was in Madeira, and I recognized some parts of the route. I think I know what awaits me at all levels, whether it is the route, weather, etc.

Which of the five races will you complete (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

I'm going to run the 115 KM race.

What are the biggest challenges you expect to face along the way?

The biggest challenges will be the humidity, heat and unevenness!

What are your expectations regarding this edition?

Well, I'd be lying if I said my expectations were low. I'm in good shape. And I hope to fight for a place on the podium among the many excellent athletes.

ENTREVISTA/INTERVIEW

Martin Perrier

Qual das 5 provas é que já realizou e qual é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

Particpei no MIUT 115 KM em 2017 e regresssei este ano para realizar a mesma prova, com o intuito de melhorar o meu tempo e ter mais uma experiência inesquecível.



O que o motivou a regressar para mais uma edição desta corrida?

Sete anos depois da minha primeira vez na Madeira e depois de ter corrido nos ultras mais famosos do mundo, o MIUT continua no top 3 das corridas mais bonitas que já fiz (juntamente com Tromso Skyrace e Tor Des Géants), por isso sempre quis voltar e estou muito entusiasmado com esta edição.

Quais foram os momentos mais marcantes das suas participações anteriores no MIUT e como é que essas experiências influenciaram sua preparação para esta edição?

Lembro-me que as subidas são muito longas e as descidas também, bastante técnicas, e as inúmeras escadas são uma marca registada da Madeira, por isso fiz questão de treinar para subidas longas e íngremes em escadas, usando as montanhas e também, durante o Inverno, o simulador de escadas do meu ginásio!

Quais são os seus objectivos pessoais para esta edição do MIUT?

Este ano, mais uma vez, o terreno é extremamente competitivo no MIUT 115 KM, então tento focar-me no meu próprio tempo de corrida e não numa classificação que vai depender de outras pessoas. Portanto, o meu objectivo é terminar a corrida em cerca de 15h, é ambicioso, mas espero conseguir alcançá-lo.

Qual é a importância do apoio da comunidade e dos voluntários durante o evento e como é que isso influencia a sua experiência como atleta?

Não se pode terminar o Ultra sozinho, um atleta precisa de apoio, e esse apoio, por vezes, vem da assistência pessoal, muitas vezes de outros atletas e sempre dos voluntários ao longo de todo o percurso, antes/depois da corrida. Os voluntários abdicam do seu valioso tempo para nos ajudar a alcançar o impossível, então o mínimo que podemos fazer é dar-lhes um sorriso sempre que os vemos, agradecer sinceramente e, em última análise, terminar a corrida e alcançar o impossível de facto.

O que diria aos atletas que estão a considerar participar ou que vão participar pela primeira vez no MIUT?

A todos os atletas que participam nesta edição do MIUT, digo que aproveitem cada minuto, porque temos muita sorte de estar numa ilha tão linda e com uma corrida incrível. E a todos os atletas que estão a pensar em participar no futuro eu pergunto: "do que é que estão à espera?? Vemo-nos no próximo ano!"

Which of the five races have you already completed, and which one will you be participating in this year (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

I raced MIUT 115 KM in 2017, and I am coming back in 2024 on the same distance to improve my time and have another unforgettable experience.

What motivated you to return for another edition of this race?

Seven years after my first time in Madeira and after racing the most famous ultras in the world, MIUT is still in the top 3 of the most beautiful races I've ever done (along with Tromso Skyrace and Tor Des Géants), so I've always wanted to come back, and I am excited for this year.

What were the most memorable moments of your previous participation in MIUT, and how did those experiences influence your preparation for this edition?

I remember the climbs are very long, and the descents are very long as well and quite technical. The countless stairs are a signature feature of Madeira, so I made sure to train for long, steep climbs on stairs, using the mountains and also, this winter, the stair-machine in my gym!

What are your personal goals for this edition of MIUT?

This year, once again, the field is very competitive in MIUT 115 KM, so I try to focus on my own race time rather than a ranking, which will depend on other people. So, my goal is to finish the race in around 15 hours; it is ambitious, but hopefully I can reach it.

What is the importance of community support and volunteers during the event, and how does it influence your experience as an athlete?

You cannot finish an Ultra on your own. You need support, and that support comes sometimes from personal assistance, often from other runners and always from volunteers along the course, and before/after the race. Volunteers are giving us their valuable time to help us achieve the impossible, so the least we can do is to smile at them every time we see them, to say thank you sincerely and, ultimately, to finish the race and achieve the impossible indeed.

What would you say to athletes considering participating or that will participate for the first time in MIUT?

To all the athletes participating in MIUT this year, I say enjoy every minute of it! Because we are so lucky to be there on such a beautiful island and an amazing race. And to all the athletes considering participating in the future, I say: "What are you waiting for??? See you next year!"

Quais são as suas expectativas relativamente a esta edição?

Correr muito e divertir-me!

What led you to participate in MIUT?

MIUT has long been a race I want to experience. Madeira is a fascinating and beautiful place, and the event is a classic in our sport.

Is this the first time you've registered for a race of this magnitude?

No. I have run the Diagonale des Fous, le Grand Raid des Pyrénées, among other ultra-distance races.

How significant is MIUT to you, and how did you prepare for this challenge?

MIUT marks the beginning of my 2024 season. I have trained a lot this winter in hopes of continuing my progression as an athlete.

Which of the five races will you complete (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

115 KM.

What are the biggest challenges you expect to face along the route?

The unknown. I have no experience on the trails here so I will be discovering the island as I race.

What are your expectations for this edition?

To run hard and have fun!

PUB

ILHAPEIXE

FOR A HEALTHY LIFESTYLE

FRESH OR FROZEN SEAFOOD

Produção da Madeira 41-4340

INTERSEA

MIUT WE WISH YOU ALL GOOD LUCK

ilhapeixe.pt

ENTREVISTA/INTERVIEW

Ben Dhiman



O que é que o levou a participar no MIUT?

Há muito tempo que quero experimentar o MIUT. A Madeira é fascinante e encantadora, e o evento já é um clássico da nossa modalidade.

É a primeira vez que se inscreve numa prova desta dimensão?

Não. Já corri a Diagonale des Fous, le Grand Raid des Pyrénées, entre outras corridas de ultradistância.

Qual é a importância do MIUT para si e como se preparou para este desafio?

O MIUT marca o início da minha temporada de 2024. Treinei muito neste Inverno com a esperança de continuar a progredir como atleta.

Qual das 5 provas é que vai realizar (115 KM, 85 KM, 60 KM, 42 KM, 16 KM)?

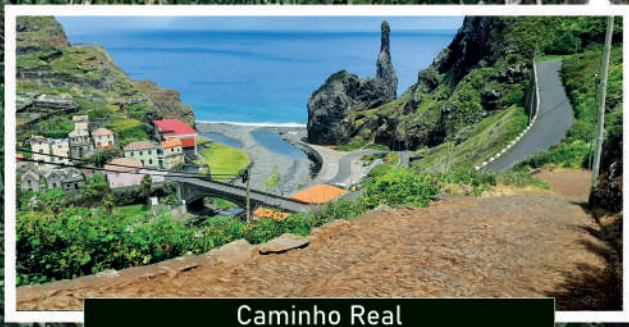
115 KM.

Quais são os maiores desafios que espera enfrentar durante o percurso?

O desconhecido. Não tenho experiência nos percursos de cá, então será uma descoberta da ilha enquanto corro.

Município de Porto Moniz
@portomoniz_municipio

PORTO MONIZ



Caminho Real

15ª Edição

MIUT®

MADEIRA ISLAND
ULTRA-TRAIL®

27 ABRIL

2024



Vereda da Volta e Cruzinhas



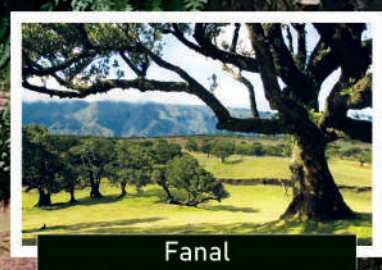
Vereda da Terra Chã



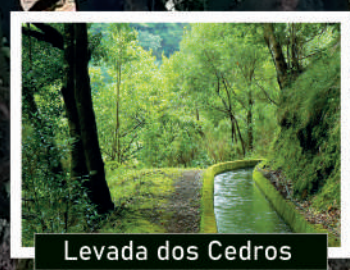
Levada da Ribeira da Janela



Vereda da Cavaca



Fanal



Levada dos Cedros



Levada dos Moinhos



porto moniz
município

THE BEGINNING OF MIUT ADVENTURE

O PONTO DE PARTIDA PARA O MIUT®

MIUT 85



À volta de 85 km / 4700 D+
À volta de 500 participantes

- Atribui aos *finisher* uma prova de **4 pontos ITRA**.
- Qualificativa para as provas do **UTMB® World Series 100K**. (Alertamos que esta prova não atribui *Running Stones!*)
- Pontuável para o **Circuito Nacional de Trail Ultra da ATRP - Series 100**.
- Prova pontuável para o **ITRA National League - Portugal 2024**.

A partida da prova **MIUT 85** será dada às **07h00 do dia 27 de Abril de 2024**, no centro de São Vicente, em direcção ao Lombo da Achada dos Judeus, descida até à Ribeira Grande seguindo-se subida para a Encumeada, onde o percurso penetra no Maciço Montanhoso Central, com passagem pelo Curral das Freiras para depois, então, enfrentar os míticos picos Ruivo e Areiro.

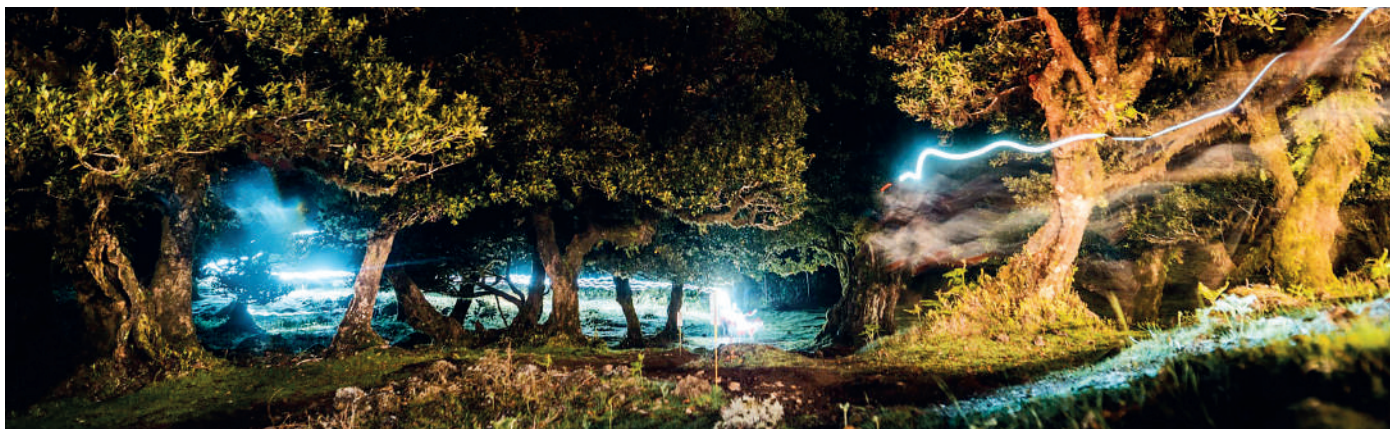
A partir daqui, o percurso é maioritariamente a descer, com passagens pelo Chão da Lagoa, Portela, Porto da Cruz, Larano, Boca do Risco, descendo depois em direcção à Levada do Caniçal. A fase final, será percorrida na sua maioria ao longo da referida Levada e terá como pano de fundo o vale de Machico, com a meta junto ao Fórum Machico.

Around 85 km / 74700 D+
About 500 competitors

- Awards the finishers with a **4 ITRA points race**.
- Qualifier for **UTMB® World Series 100K races**. Please note that this race does not award *Running Stones!*
- Awards points for **Circuito Nacional de Trail Ultra da ATRP - Series 100**.
- Is part of **ITRA National League - Portugal 2024**

The start of the **MIUT 85** race will be at **7:00 a.m. on the 27th of April 2024**. The race will commence from the centre of São Vicente towards Lombo da Achada do Til, Ribeira Grande. It then proceeds to Encumeada, where the route enters the central mountain massif. From here, the route will continue towards the mythical peaks of Ruivo and Areiro.

From there, the route is mostly downhill, with passages at Chão da Lagoa, Portela, Porto da Cruz, Vereda do Larano towards the levada of Caniçal, with a previous passage at Boca do Risco. The final section runs along a levada with Machico in sight, finishing at the Forum Machico.





**International
sharing school**
madeira-portugal

TRIAL DAY

DIA EXPERIMENTAL DE ACESSO LIVRE

10 DE MAIO | 8:20 - 16:00

Traga os seus filhos para um dia experimental na International Sharing School, no qual poderão experienciar o currículo internacional IB num ambiente de aprendizagem dinâmico e estimulador da criatividade e Project-Based Learning!

*Temos um dia fantástico
preparado para os seus filhos,
do pré-escolar ao 10.º ano!*

Registe-se:



**REGISTE-SE JÁ
E SERÁ RAPIDAMENTE
CONTACTADO PELA
NOSSA EQUIPA COM
MAIS INFORMAÇÕES.**



291 773 218

Esta atividade é gratuita, e a fluência em inglês não é obrigatória. Inscrições limitadas.



Inscrições abertas para 2024/2025:
admissions@madeira.sharingschool.org

JUNTOS NO DESPORTO SEM DROGAS

CÂMARA MUNICIPAL DO FUNCHAL

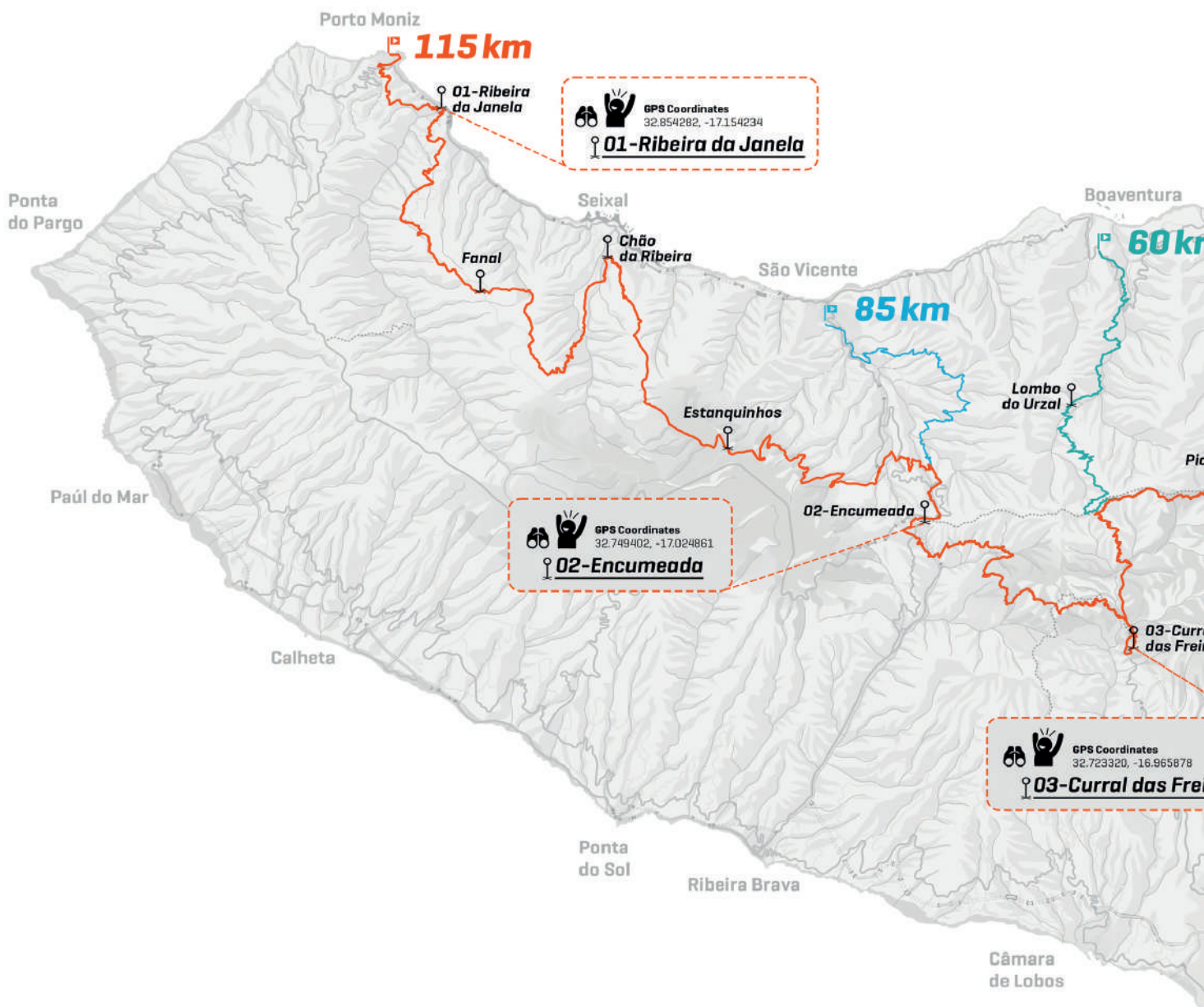
*All Together without addictions
Supported by Funchal City*



FUNCHAL
CIDADE
ativa

funchal.pt
MUNICÍPIO





2024
15th Edition
PROVAS

WORLDTRAILMAJORS

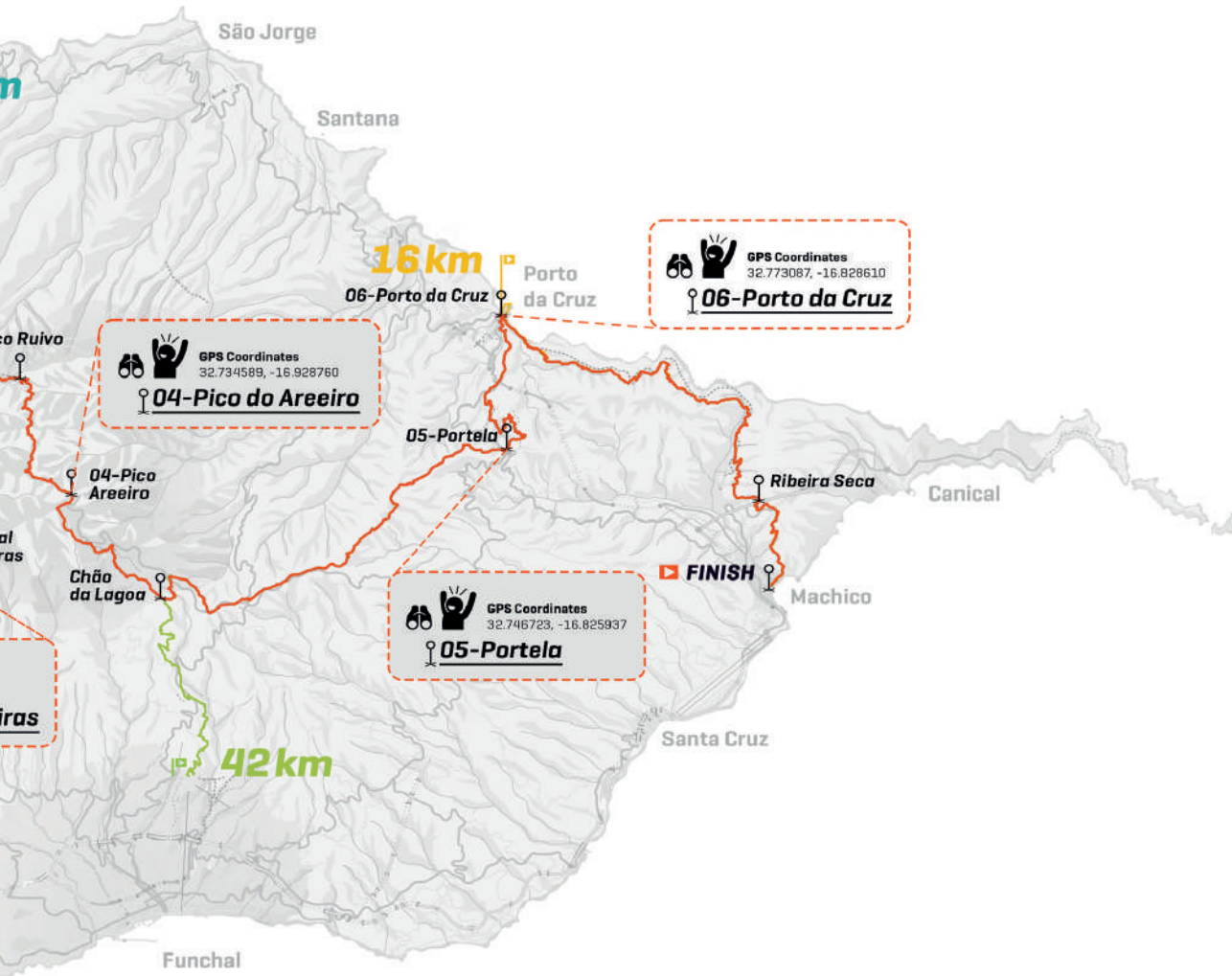
115 km

00h00 - Porto Moniz
7100 D+ / 7100 D-
9 CP's / 32h Max

85 km

07h00 - São Vicente
4700 D+ / 4800 D-
7 CP's / 25h Max

MIUT | MADEIRA ISLAND
ULTRA-TRAIL[®]



60 km

09h00 - Boaventura
3000 D+ / 3300 D-
5 CP's / 16h Max

42 km

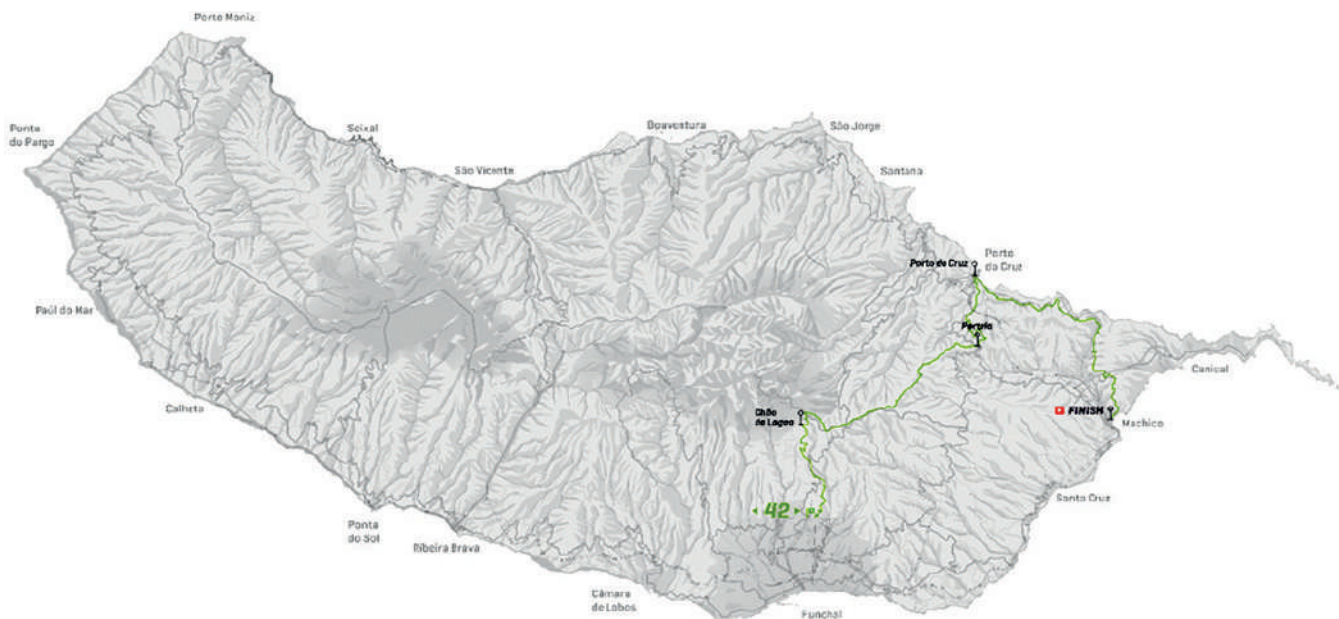
11h00 - Monte
1700 D+ / 2300 D-
3 CP's / 11h Max

16 km

08h00 - Porto da Cruz
390 D+ / 400 D-
1 CP / 4h Max



MIUT 42



Cerca de 42 km / 1700 D+
Cerca de 800 concorrentes

- Premia os finalistas com uma **corrida de 2 pontos ITRA**.
- Qualificador para corridas **UTMB® World Series 50K**. (Esteja ciente de que esta corrida não concede *Running Stones!*)
- Prémios de pontos para o **Circuito Nacional de Trail da ATRP - Série 100**.
- Faz parte da **Liga Nacional ITRA 2024 - Portugal**.

A largada da prova **MIUT 42** será às **11h00** do dia **27 de Abril de 2024**, em Monte - Funchal, com partida em direcção ao Chão da Lagoa, passando no caminho no Terreiro da Luta, Pico Alto entrando depois no Parque Ecológico do Funchal até à Casa do Burro. A partir daí o percurso é maioritariamente descendente, com passagens no Chão da Lagoa, Portela, Porto da Cruz, caminho pedestre do Larano em direcção à levada do Caniçal, com passagem prévia na Boca do Risco. A parte final é ao longo de uma levada tendo Machico à vista, com meta no Fórum Machico.

Around 42 km / 1700 D+
About 800 competitors

- Awards the finishers with a **2 ITRA points race**.
- Qualifier for **UTMB® World Series 50K** races. Please note that this race does not award *Running Stones!*
- Awards points for **Circuito Nacional de Trail da ATRP - Series 100**.
- Is part of **ITRA National League 2024 - Portugal**.

The **MIUT 42** race will start at **11 a.m. on 27 April 2024** in Monte-Funchal. It will leave in the direction of Chão da Lagoa, passing by Terreiro da Luta, Pico Alto, and entering the Parque Ecológico do Funchal as far as Casa do Burro. From there, the route is mostly downhill, with passages at Chão da Lagoa, Portela, Porto da Cruz, and Larano towards the Levada of Caniçal, with a previous passage at Boca do Risco. The final section runs along a levada with Machico in sight, finishing at the Forum Machico.





“Valorizamos a felicidade dos nossos clientes e consultores”

A Prediclub é uma agência imobiliária 100% regional com cerca de 20 anos. Procurando sempre a qualidade na mediação, a Prediclub orgulha-se de formar consultores e informar os seus clientes. Este facto permite-nos a criação de mais valor e uma experiência ímpar para o cliente.

- ✓ 5 Lojas (Funchal, Fóum, Garajau, Machico e Calheta)
- ✓ +60 consultores imobiliários
- ✓ Imóveis em todos os concelhos
- ✓ Departamento de Intermediação de crédito

A Prediclub Imobiliária, para além da atividade imobiliária, possui um departamento de intermediação de crédito onde disponibiliza a todos os clientes o serviço de consultoria relativamente a contratos de crédito habitação. O nosso aconselhamento é personalizado e apresentamos as melhores soluções financeiras aos nossos clientes.

✉ credito@prediclub.pt +351 291 149 628



RUN A NEW HOME AWAITS

Temos ao seu dispor:



Estudo de Mercado



Plano de Marketing



Fotografia e Vídeo



Intervenção de Home Staging



Intermediário de Crédito



Carrinha de Mudanças



TERRENO
m² 890 N/A MACHICO
72.000€
Ref: 11081-MB



APARTAMENTO
WC 1 m² 53 D FUNCHAL
245.000€
Ref: 11443-TF



MORADIA
WC 3 m² 135 D ACHADAS DA CRUZ
130.000€
Ref: 11176-JF



MORADIA
WC 3 m² 158 D CALHETA
435.000€
Ref: 10936-NJ



APARTAMENTO
WC 2 m² 102 D CANIÇO
235.000€
Ref: 10925-TAF



MORADIA
WC 4 m² 423 B- FUNCHAL
2.500.000€
Ref: 9914-RJC

MIUT 16



Cerca de 16 Km / 390 D+
Cerca de 500 concorrentes

- Qualificador para corridas **UTMB® World Series 20K**. (Esteja ciente de que esta corrida não concede *Running Stones!*)
- Prémios de pontos para o **Circuito Nacional de Trail Sprint da ATRP - Série 100**.
- Faz parte da **Liga Nacional ITRA 2024 - Portugal**

PUB

Colmo
Restaurante e Hotel

O melhor para os melhores

RESTAURANTE
Cozinha tipicamente madeirense e portuguesa, com pratos regionais e serviços a la carte, com requinte e qualidade.

QUARTOS
São decorados com toque familiar e acolhedor. Wi-Fi gratuito em todos os quartos.

SPA E ESTÉTICA
Proporcionamos serviços de Cabeleireiro, manicure, pedicure, estética, tratamento de rosto e corpo, maquilhagens e massagens relaxantes.

ORGANIZAMOS FESTAS DE: 1.ª Comunhões | Casamentos e Baptizados

Avenida Manuel Marques da Trindade N.º 42, 9230-116, Santana | +351 291 570 290 | info@hotolocolmo.com

A partida da prova **MIUT 16** será dada às **08h00** do dia **28 de Abril de 2024**, no centro do Porto da Cruz em direcção ao caminho pedestre do Larano que levará os participantes à levada do Caniçal, com uma passagem anterior na Boca do Risco. A fase final, ao longo de uma levada, terá como pano de fundo o vale de Machico, com meta no Fórum Machico.



Around 16 Km / 390 D+
About 500 competitors

- Qualifier for **UTMB® World Series 20K** races. Please note that this race does not award *Running Stones!*
- Awards points for **Circuito Nacional de Trail Sprint da ATRP - Series 100**.
- Is part of **ITRA National League 2024 - Portugal**

The **MIUT 16** race will start at **08:00 a.m. on April 28th 2024**, from the centre of Porto da Cruz towards Larano, taking participants to the levada of Caniçal, with a previous passage through Boca do Risco. The final stage will be set against the stunning backdrop of the Machico Valley, with the finish line at the Forum Machico.




III FEIRA DO LIVRO DE SANTA CRUZ

CANTAR É A MANEIRA MAIS PURA DE CONTAR

AUTORA CONVIDADA
FILIPA LEAL

PROMENADE DOS REIS MAGOS, CANIÇO 23 - 28 ABRIL 2024






SANTA CRUZ
 EM
FLORES
3 MAIO - 2 JUNHO

SEGUE TODA A PROGRAMAÇÃO EM
CM-SANTACRUZ.PT

ATLETAS DE ELITE

MIUT 115 Masculinos/Male

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
1	MIGUEL ARSENIO	POR
2	BEN DHIMAN	USA
3	JEAN PHILIPPE TSCHUMI	SUI
4	JEFF MOGAVERO	USA
5	TYLER GREEN	USA
6	BENAT MARMISSOLLE	FRA
7	ERIK SEBASTIAN KROGVIG	NOR
8	LUIS FERNANDES	POR
9	RICHARD LOCKWOOD	USA
10	MARTIN KERN	FRA

MIUT 115 Femininos/Female

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
12	ANNE LISE ROUSSET	FRA
14	MARTINA VALMASSOI	ITA
15	FIONA PORTE	FRA
16	MAITE MAIORA	ESP
17	AROA SIO SEIJO	ESP
18	VARVARA SHIKANOVA	MNE
19	CLAIRE BANNWARTH	FRA
20	GENEVIEVE ASSELIN DEMERS	CAN
21	SANDRA SEVILLANO	ESP

67 ISABELLE DRAGON FRA

MIUT 85 Masculinos/Male

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
2001	YANQIAO YUN	CHN
2002	RAMON MANETSCH	SUI
2003	JORDI GAMITO	ESP
2004	CALEB OLSON	USA
2005	ALBERT LLONCH	ESP

MIUT 85 Femininos/Female

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
2006	ARIANE WILHEM	SUI
2007	MARIE-LUISE MUHLHUBER	GER
2008	SILVIA PUIGARNAU COMA	ESP
2009	GUADALUPE RUBIO FERNANDEZ	ESP
2010	DOROTA KOSINSKA	BEL

MIUT 60 Masculinos/Male

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
3002	PAVEL SEROV	NOR
3003	MASSIMO FARCOZ	ITA
3004	ALEXANDRE SELLIER	FRA
3005	ETHAN DUPUY	FRA
3011	ALXANDRE VERISSIMO	POR

MIUT 60 Femininos/Female

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
3006	RACHEL DRAKE	USA
3007	MEGHAN MORGAN	USA
3008	ANNA TARASOVA	ESP
3009	ANNE LISE LE QUERE	FRA
3010	MIRIA MEINHEIT	GER

MIUT 42 Masculinos/Male

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
4001	THOMAS BALABAUD	FRA
4002	TIAGO VIEIRA	POR
4003	RICARDO CARREIRA	POR
4004	ADRIEN CORVASIER	FRA
4005	JAVIER FERNÁNDEZ LÓPEZ	ESP

MIUT 42 Femininos/Female

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
4006	MEG MACKENZIE	RSA
4007	ELISABETTA NEGRA	ITA
4008	SARAH BERGERON-LAROCHE	FRA
4009	LAURE DESMURS	FRA
4010	POLINA ZAKHAROVA	UKR

MIUT 16 Masculinos/Male

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
5001	TIAGO AIRES	POR
5002	HUMBERTO GOMES	POR

MIUT 16 Femininos/Female

Número Number	Nome Name	Nacionalidade Nationality
5003	OLIVIA SOUSA	POR

Madeira Island
The Trail Running Paradise

Run wild, reach for the sky!
Explore Madeira's beauty with us.

Corra ferozmente, voe bem alto!
Explore a beleza da Madeira conosco.

© A.P. Madeira

INTERTOURS Your travel agency in Madeira. +351 291208900
A sua agência de viagens na Madeira. www.intertours.com.pt

MIUT® | MADEIRA ISLAND
ULTRA-TRAIL®

UM OBJETIVO, UMA ÁGUA.

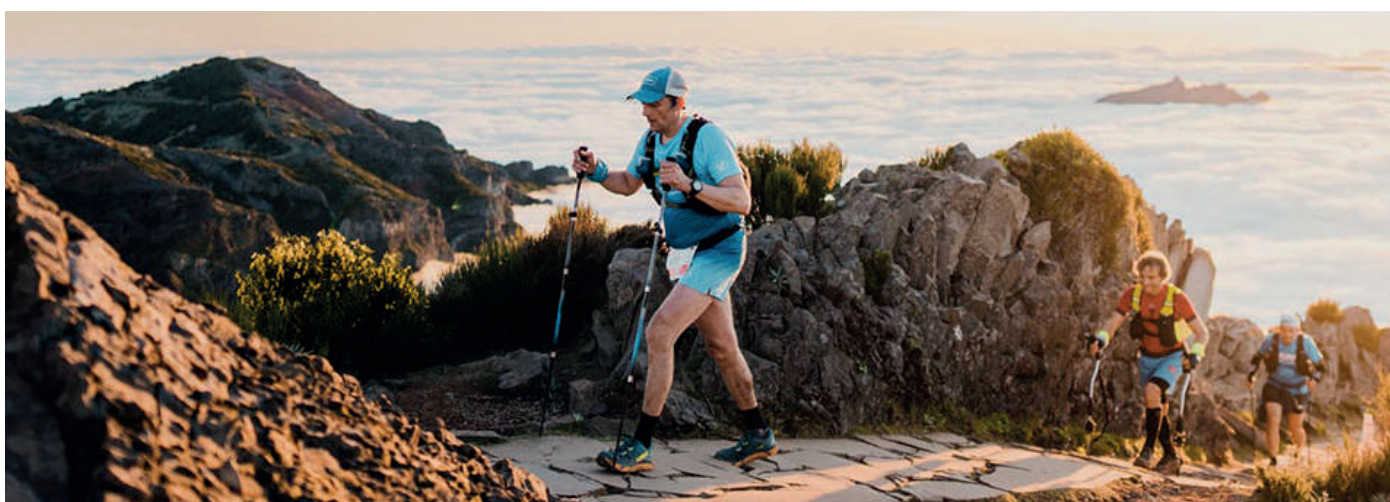


**13 MEDALHAS
DE OURO**

CONDIÇÕES FÍSICAS

Os participantes devem:

- Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autosuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em termos de alterações das condições climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve), assim como na capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na alimentação mas também no vestuário e segurança.
- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade de se adaptar às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.



PHYSICAL CONDITIONS

It is the responsibility of all participants to:

- Be aware of the distance and the characteristics of the race in which they are participating and be properly trained to complete the race.
- Be fully prepared to cope with the challenges of mountain racing, including changes in weather conditions (night, wind, cold, fog, rain or snow) and the ability to be self-sufficient between two checkpoints, not only in terms of food but also in terms of clothing and safety.

Participants must be able to deal with physical and mental problems such as extreme fatigue, digestive issues, joint and muscle pain, etc.

It is important to note that the organisation is not responsible for helping participants overcome these problems. Adapting to the problematic situations that arise from this type of event is the main factor in overcoming them.

AJUDA EXTERNA

- Aos participantes nas provas MIUT 115 e MIUT 85 é permitido receberem ajuda externa, dada apenas, pela pessoa que apresentar o ticket de acesso a zona de assistência pessoal. Este ticket será entregue ao participante no decorrer do *check-in*.
- E estritamente proibida toda a restante ajuda externa, nomeadamente assistência profissional (treinador, médico, etc...). Não há assistência pessoal aos participantes das provas MIUT 60, MIUT 42 e MIUT 16.
- E estritamente proibida toda e qualquer ajuda externa fora dos locais devidamente sinalizados.
- As zonas de assistência pessoal estarão localizadas antes ou após os controlos de passagem e abastecimento obrigatórios. Estas zonas estarão apenas sinalizadas e salvo uma ou outra excepção, não terão qualquer tipo de protecção às condições climáticas adversas que se venham a verificar no decorrer do evento. Apenas água potável será disponibilizada nestas zonas.



EXTERNAL HELP

- Participants in the MIUT 115 and MIUT 85 events may receive external help, provided only by the person who presents the ticket for access to the personal assistance zone. This ticket will be provided to the participant during check-in.
 - All other external assistance, namely professional assistance (coach, doctor, or others) is strictly prohibited.
 - There is no personal assistance for participants in the MIUT 60, MIUT 42 and MIUT 16 races.
 - Any external assistance outside the duly signposted areas is strictly prohibited.
 - The personal assistance zones will be located before or after the mandatory crossing and supply controls. These areas will be signalled, and mostly, they will not have any protection against adverse weather conditions that may occur during the event. Only potable water will be available in these places.

PUB

CARTÃO CLIENTE
COM DESCONTOS IMEDIATOS

Farmácias EspaçoPharm *as minhas farmácias*



farmácia funchal
CC Plaza Madeira
291 231 174



farmácia madeira
CC Madeira Shopping
291 755 430



farmácia da ilha
Barreiros
291 205 370



farmácia avenida
Sé
291 201 850

Equipa de Excelência - Serviço Personalizado - Serviço de Qualidade

ENTREGAS ao Domicílio

Contacte-nos: 291 231 174
bit.ly/aminhafarmacia
ficaemcasa@farmaciafunchal.pt




PROGRAMA

Quarta-feira, 24 de Abril de 2024

10:00 às 20:00 - Secretariado - *Check-in*

Quinta-feira, 25 de Abril 2024

10:00 às 20:00 - Secretariado - *Check-in*

16:45 - Conferência de imprensa (Elites MIUT 115)

Sexta-feira, 26 de Abril 2024

10:00 às 22:00 - Secretariado - *Check-in*

21:00 - Concentração em Machico da prova MIUT 115 (parque de estacionamento junto à BP)

21:30 - Saída do autocarro de Machico para o Porto Moniz com os atletas da prova MIUT 115

21:30 - Concentração no Funchal da prova MIUT 115 Central Autocarros da SAM)

21:50 - Saída do autocarro do Funchal para o Porto Moniz com os atletas da prova MIUT 115

Sábado, 27 de Abril de 2024

00:00 - Partida da prova MIUT 115 (Porto Moniz)

05:00 - Concentração em Machico da prova MIUT 85 (parque de estacionamento junto à BP)

05:30 - Saída do autocarro de Machico para São Vicente com os atletas da prova MIUT 85

05:30 - Concentração no Funchal da prova MIUT 85 (Central Autocarros da SAM)

05:50 - Saída do autocarro do Funchal para São Vicente com os atletas da prova MIUT 85

07:00 - Partida da prova MIUT 85 (São Vicente)

07:00 - Concentração em Machico da prova MIUT 60 (parque de estacionamento junto à BP)

07:30 - Saída do autocarro de Machico para Boaventura com os atletas da prova MIUT 60

07:30 - Concentração no Funchal da prova MIUT 60 (Central Autocarros da SAM)

07:50 - Saída do autocarro do Funchal para Boaventura com os atletas da prova MIUT 60

09:00 - Partida da prova MIUT 60 (Boaventura)

09:00 - Concentração em Machico da prova MIUT 42 (parque de estacionamento junto à BP)

09:30 - Saída do autocarro de Machico para o Monte com os atletas da prova MIUT 42

09:30 - Concentração no Funchal da prova MIUT 42 (Central Autocarros da SAM)

09:50 - Saída do autocarro do Funchal para o Monte com os atletas da prova MIUT 42

11:00 - Partida da prova MIUT 42 (Monte - Funchal)

Domingo, 28 de Abril de 2024

06:15 - Concentração em Machico da prova MIUT 16 (parque de estacionamento junto à BP)

06:45 - Saída do autocarro de Machico para o Porto da Cruz com os atletas da prova MIUT 16

08:00 - Partida da prova MIUT 16 (Porto da Cruz)

10:00 - 10:30 - Entrega dos sacos das provas (Praça Fórum Machico)

12:30 - Cerimónia de Entrega de Prémios para as provas MIUT 115 e MIUT 85

13:30 - Cerimónia de Entrega de Prémios das provas MIUT 60, MIUT 42 e MIUT 16

Nota: Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.



PROGRAM / SCHEDULE

Wednesday, 24th April 2024

10:00 a.m. to 8:00 p.m. - *Check-in*

Thursday, 25th April 2024

10:00 a.m. to 8:00 p.m. - *Check-in*

4:45 p.m. - Press conference (Elite runners)

Friday, 26th April 2024

10:00 a.m. to 10:00 p.m. - *Check-in*

9:00 p.m. - Concentration in Machico for the participants of MIUT 115 (parking car near BP Station)

9:30 p.m. - Bus departure from Machico towards Porto Moniz with MIUT 115 participants

9:30 p.m. - Concentration in Funchal for the participants of MIUT 115 (SAM Bus Station)

9:50 p.m. - Bus departure from Funchal towards Porto Moniz with MIUT 115 participants

Saturday, 27th April 2024

12 a.m. - Start of MIUT (Porto Moniz)

5:00 a.m. - Concentration in Machico for the participants of MIUT 85 (parking car near BP Station)

5:30 a.m. - Bus departure from Machico towards São Vicente with MIUT 85 participants

5:30 a.m. - Concentration in Funchal for the participants of MIUT 85 (SAM Bus Station)

5:50 a.m. - Bus departure from Funchal towards São Vicente with MIUT 85 participants

7:00 a.m. - Start of the race MIUT 85 (São Vicente)

7:00 a.m. - Concentration in Machico for the participants of MIUT 60 (parking car near BP Station)

- 7:30 a.m.** - Bus departure from Machico towards Boaventura with MIUT 60 participants
- 7:30 a.m.** - Concentration in Funchal for the participants of MIUT 60 (SAM Bus Station)
- 7:50 a.m.** - Bus departure from Funchal towards Boaventura with MIUT 60 participants
- 9:00 a.m.** - Start of the race MIUT 60 (Boaventura)
- 9:00 a.m.** - Concentration in Machico for the participants of MIUT 42 (parking car near BP Station)
- 9:30 a.m.** - Bus departure from Machico towards Monte with MIUT 42 participants
- 9:30 a.m.** - Concentration in Funchal for the participants of MIUT 42 (SAM Bus Station)
- 9:50 a.m.** - Bus departure from Funchal towards Monte with MIUT 42 participants
- 11:00 a.m.** - Start of the race MIUT 42 (Monte - Funchal)

Sunday, 28th April 2024

- 6:15 a.m.** - Concentration in Machico for the participants of MIUT 16 (parking car near BP Station)
- 6:45 a.m.** - Bus departure from Machico towards Porto da Cruz with MIUT 16 participants
- 9:00 a.m.** - Start of the race MIUT 16 (Porto da Cruz)
- 12:00 p.m.** - Time limit to collect runners drop bag (Forum Machico)



- 12:30 p.m.** - Awards ceremony for MIUT 115 and MIUT 85 (Forum Machico)
- 13:30 p.m.** - Awards ceremony for MIUT 60, MIUT 42 and MIUT 42 races (Forum Machico)

Please note that due to unforeseen circumstances, the schedules and locations may be subject to change.

PUB

horta

RESTAURANT

comida saudável e de conforto...

OPÇÕES VEGETARIANAS & VEGANS

+351 291 708 710 . horta@portobay.pt
Rua Leichlingen nº 11 (promenade do Lido)
WWW.HORTARESTAURANT.COM



MENU E RESERVAS

MIUT 2023



Os franceses Lamber Santelli e Manon Bohard foram os grandes vencedores da dura prova de 115 quilómetros do MIUT'2023. Para além da festa francesa a Região festejou com o brilhante terceiro lugar do madeirense Luís Fernandes.



O Madeira Island Ultra Trail (MIUT) tem vindo a integrar o calendário de eventos regionais ao longo dos últimos 14 anos, e a edição de 2023 foi tão surpreendente quanto as anteriores.

A 14ª edição ficou marcada pela alteração do percurso para o actual, que tem início no Porto Moniz e termina em Machico. Outro marco refere-se à entrada do MIUT no Circuito Nacional de Ultra-Trail, evidenciando, assim, o sucesso deste evento. A Madeira volta, assim, a acolher o MIUT no seu cartaz habitual.

Muito mais do que uma corrida

O MIUT é um dos maiores eventos nacionais que tem conquistado cada vez mais atletas locais e internacionais.

MIUT 115 KM

	Cl. Nome/Name	Tempo/Time
MASC.	1.º Lambert Santelli (FR)	14:01.16
	2.º Benoit Girondel (França)	14:13.38
	3.º Luís Fernandes (Ludens CM)	14:23.42
	4.º Alban Berson (FR)	14:24.35
	5.º Walter Manser (CH)	14:33.34
	Cl. Nome/Name	Tempo/Time
FEM.	1.º Manon Bohard (FR)	15:48.58
	2.º Luzia Buehler (CH)	16:40.11
	3.º Lucie Jamsin (FR)	16:47.56
	4.º Paulina Krawczak (PL)	17:19.22
	5.º Emilie Maroteaux (FR)	17:22.39

MIUT 85 KM

	Cl. Nome/Name	Tempo/Time
MASC.	1.º Thibaut Garrivier (FR)	8:59.39
	2.º Anthony Costa (FR)	9:52.52
	3.º Michael Dunstan (AU)	10:04.48
	4.º Michael Dola (IT)	10:43.50
	5.º Marc Schumacher (DE)	10:45.05
	Cl. Nome/Name	Tempo/Time
FEM.	1.º Audrey Virgilio (CH)	11:31.42
	2.º Anais Maciam (FR)	11:39.22
	3.º Anne Bidalun (FR)	12:07.09
	4.º Flavie Bruyneel (FR)	12:22.24
	5.º Kristina Kucar (SI)	12:56.05

MIUT 60 KM

	Cl. Nome/Name	Tempo/Time
MASC.	1.º Tomas Macecek (CZ)	5:56.30
	2.º Noel Giordano (FR)	6:10.22
	3.º Oleg Ponomarev (CH)	6:25.24
	4.º Marcus Burger (AT)	6:39.02
	5.º David Justo (FR)	6:40.02
FEM.	1.º Lucie Bidault (FR)	7:02.37
	2.º Marie Luise Mühlhuber (DE)	7:07.02
	3.º Elisabetta Negra (IT)	7:20.27
	4.º Angels Llobera (ES)	7:26.16
	5.º Olívia Sousa (CDC Pt. Moniz)	8:04.53

MIUT 42 KM

	Cl. Nome/Name	Tempo/Time
MASC.	1.º Tiago Ladeira (PT)	3:26.58
	2.º Dylan Ribeiro (FR)	3:34.28
	3.º Roberto Baião (PT)	3:42.09
	4.º Andreas Pahos (BE)	3:45.03
	5.º Pedro Barros (PT)	3:47.20
FEM.	1.º Vera Bernardo (PT)	4:19.56
	2.º Beatriz Alves (PT)	4:21.52
	3.º Sara Pedrosa (PT)	4:36.26
	4.º Margarida Pestana (PT)	4:38.26
	5.º Camille Guy (FR)	4:44.36

MIUT 16 KM

	Cl. Nome/Name	Tempo/Time
MASC.	1.º Jules Delabelle (FR)	1:05.28
	2.º Alexandre Veríssimo (GD Estreito)	1:12.09
	3.º Humberto Gomez (CDC Pt. Moniz)	1:13.04
	4.º William Caetano (PT)	1:18.15
	5.º Pascal Sancho (FR)	1:18.19
FEM.	1.º Bárbara Correia (CAFH Nunes&Vieira)	1:29.24
	2.º Dana Honzakova (CMoFunchal)	1:30.08
	3.º Susana Nóbrega (AD Galomar)	1:37.33
	4.º Lúcia Serrão (PT)	1:40.35
	5.º Tamara Pina (ES)	1:42.01

MIUT 2023

The Madeira Island Ultra Trail (MIUT) has been a fixture on the regional event calendar for 14 years, and the 2023 edition was just as surprising as the previous ones.

The 14th edition marked the change of route to the current one, which starts in Porto Moniz and finishes in Machico. Another milestone is the inclusion of the MIUT in the National Ultra Trail circuit, which emphasises the success of this event. Once again, Madeira welcomes MIUT.

Much more than just a race

MIUT is one of the biggest national sporting events, attracting more and more national and international athletes.

Frenchmen Lamber Santelli and Manon Bohard were the big winners of the tough race of 115 kilometers of MIUT'2023.

In addition to the French festival, the Region celebrated with a brilliant third place by Madeiran Luís Fernandes.

351 291 101 219 | info@pelia.pt | www.pelia.pt

PÉLIA
CARPINTARIA E DECORAÇÃO DE INTERIOR

SEMENTE | SALMO 126

SHOWROOM
Funchal
ABERTO
OPEN

Rua do Comboio, Edifício Living Funchal
Bloco 1, Loja A, 9050-068 Santa Luzia

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

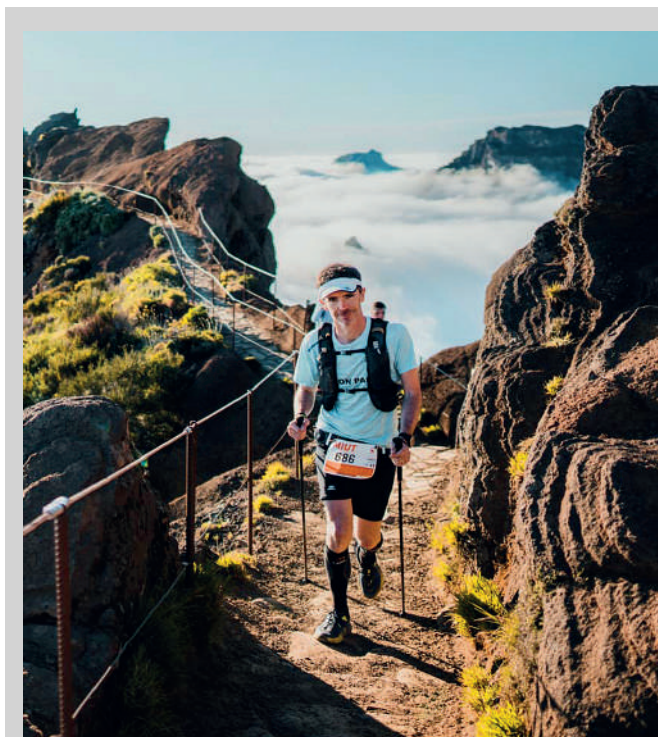
Evitar a automedicação

O consumo de determinadas substâncias, nomeadamente anti-inflamatórios não esteróides, durante actividade física intensa como é o *trail running*, aumenta significativamente o risco de lesão renal, pelo que não é de todo aconselhado. Determinada medicação tomada cronicamente sob prescrição médica pode ser considerada *doping*. Pergunte ao seu médico especialista em medicina desportiva quais são os procedimentos a adoptar para evitar situações embaraçosas de resultados involuntários positivos de substâncias dopantes.

Manter uma hidratação adequada seguindo as critérios:

- Iniciar o exercício num estado de hidratação. Evitar a hiper hidratação;
- Beber segundo a sensação de sede durante o exercício;
- Evitar a suplementação excessiva de sódio durante o exercício. Não utilizar as perdas visíveis de sódio como indicador para a sua reposição;
- Quando o acesso aos fluidos é limitado, é mais eficaz estimar as necessidades de fluidos através da experiência, embora reconhecendo que a ingestão adequada de fluidos varia com a intensidade do exercício, a temperatura ambiente e a humidade;
- A oligúria (volume baixo de urina) não é necessariamente um sinal de desidratação.

O peso corporal é o melhor instrumento para avaliar o estado de hidratação durante a prova. É normal a perda de até 3% do peso apresentado na partida para a prova.



MAIN RECOMMENDATIONS

Avoid self-medication

The consumption of certain substances, namely non-steroidal anti-inflammatory drugs, during intense physical activity such as trail running significantly increases the risk of kidney damage. It is therefore highly inadvisable. Certain medications may be indicated as doping if they are taken chronically under medical prescription. Ask your sports medicine physician what procedures to take to avoid embarrassing situations of involuntary positive results from doping substances.

It is crucial to maintain adequate hydration. Follow these simple guidelines:

- Start exercising in a state of hydration. Avoid overhydration;
- Drink according to the sensation of thirst during exercise;
- Avoid excessive sodium supplementation during exercise. Do not use visible sodium losses as an indicator for replacement;
- If access to fluids is limited, it is advisable to use experience to estimate fluid requirements. While recognising that adequate fluid intake varies with exercise intensity, ambient temperature and humidity, it is important to note that oliguria (low urine output) is not necessarily a sign of dehydration. Body weight is the best instrument to assess hydration status during the race. It is expected that athletes will lose up to 3% of their starting weight.

SAÚDE E SEGURANÇA

Equipa Clínica

A equipa clínica é assegurada pelo Grupo HPA Saúde – Hospital Particular da Madeira, e é composta por 7 médicos e 30 enfermeiros, distribuídos pelos abastecimentos ao longo do percurso, em zona criada para o efeito. Totalizam-se cerca de 450 horas para a preparação, implementação e avaliação do apoio clínico.

A coordenadora clínica do evento é a Dr^a Yaneth Gonçalves, especialista em medicina geral e familiar, com competência em medicina desportiva.

Toda a equipa clínica estará identificada com crachá e colete.

Objectivos da equipa clínica

O principal objectivo da equipa é vigiar e otimizar as condições clínicas dos atletas para que consigam atingir os seus objectivos para a prova. Em caso de situação fisiopatológica, é nosso propósito minimizar o dano e otimizar a saúde do atleta.

Se o atleta apresentar manifesta incapacidade física ou mental para a continuidade em prova, a equipa de saúde poderá forçá-lo a desistir. No entanto, esta decisão deverá ser tomada em conjunto com a directora médica ou substituto, a direcção da prova, o próprio atleta e a sua equipa.

A equipa está também preparada para assegurar cuidados a qualquer interveniente no evento, sejam voluntários, assistência e público.

Retrospectiva de situações patológicas no MIUT®

Na edição de 2023 do MIUT, 52% das cerca de 600 intervenções realizadas pela equipa clínica foram dedicadas ao sistema músculo-esquelético (entorses de tibiotársica e joelho, mialgias, contracturas, entre outros). Cerca de 14% das intervenções foram destinadas a afecções gastro-intestinais, nomeadamente vómitos e diarreia, e 11% a situações dermatológicas agudas, como flictenas, eritemas e pequenas feridas. Foram encaminhados ao HPM para tratamento 11 atletas, sendo que as restantes situações foram tratadas de forma eficaz nos diversos postos da equipa, ao longo do percurso.



HEALTH AND SAFETY

Clinical Team

The clinical team is provided by the Grupo HPA Saúde – Hospital Particular da Madeira, which consists of seven doctors and 30 nurses. They will be distributed throughout the supply points along the route in an area created for this purpose. Approximately 450 hours of preparation, implementation, and evaluation of clinical support will be carried out. The clinical coordinator of the event is Dr. Yaneth Gonçalves, a specialist in general and family medicine with expertise in sports medicine. The clinical team will be identifiable by their badges and vests.

Objectives of the clinical team

The team's main objective is to monitor and optimise the clinical conditions of the athletes so that they can achieve their goals for the race. In the case of a physiopathological situation, our purpose is to minimise damage and optimise the athlete's health.

If the athlete demonstrates physical or mental incapacity to continue the race, the health team will require them to withdraw. However, this decision must be made by the medical director or substitute, the race direction, the athlete, and their team altogether.

The medical team is prepared to provide care to any participant in the event, including volunteers, support staff, and spectators.

Retrospective of pathological situations in MIUT

In the 2023 MIUT edition, the clinical team carried out approximately 600 interventions, 52% of which were musculoskeletal systems. These included ankle and knee sprains, myalgia, and muscle contractures, among others. Approximately 14% of the interventions were due to gastrointestinal conditions, particularly vomiting and diarrhoea, and 11% were for acute dermatological conditions such as blisters, erythema, and minor wounds. Eleven athletes were admitted to the HPM (Hospital Particular da Madeira) for treatment, while the remaining athletes were treated at the various team stations along the route.

PALMARÉS

2023 - MIUT 115 (Porto Moniz-Machico) - 22/04/2023
LAMBERT SANTELLI (RC FURIANI) FRA (Sen) 14:01:26
MANON BOHARD (HOKA) FRA (Sen) 15:48:58

2022 - MIUT 115 (Porto Moniz-Machico) - 23/04/2022
JIM WALMSLEY (HOKA) USA (Sen) 12:58:14
COURTNEY DAUWALTER (SALOMON) USA (Sen) 14:40:35

2021 - MIUT (Porto Moniz-Machico)- 21/11/2021
HANNES NAMBERGER (DYNAFIT) GER (Sen) 14:00:36
HILLARY ALLEN (-) USA (Sen) 17:18:26

2020 - Cancelado devido a Covid-19 / Cancelled due to Covid-19

2019 - MIUT (Porto Moniz-Machico)- 27/04/2019
FRANÇOIS D'HAENE (Salomon) FRA (Sen) 13:49:36
COURTNEY DAUWALTER (Salomon) USA (Sen) 15:17:05

2018 - MIUT (Porto Moniz-Machico) - 28/04/2018
ANDRIS RONIMOISS (INOVA8) LAT (Sen) 13:57:10
MIMMI KOTKA (Salomon) SWE (F40) 15:51:31

2017 - MIUT (Porto Moniz-Machico) - 22/04/2017
FRANÇOIS D'HAENE (Salomon) FRA (Sen) 13:05:44
ANDREA HUSER (Mammut Pro Team) SUI (F40) 16:30:47

2016 - MIUT (Porto Moniz-Machico) - 23/04/2016
ZACH MILLER (Nike Trail Elite) USA (Sen) 13:52:16
CAROLINE CHAVEROT (Hoka One One) FRA (Sen) 15:00:55

2015 - MIUT115 (Porto Moniz-Machico) - 11/04/2015
LUÍS FERNANDES (Ludens Machico) POR (Sen) 14:36:19
ESTER ALVES (Salomon Suunto) POR (Sen) 18:43:08

2014 - UT115 (Porto Moniz-Machico) - 12/04/2014
JULIEN CHORIER (Team Hoka One One) FRA (Sen) 15:37:37
LUCINDA SOUSA (Gondomar) POR (F40) 20:18:11



2013 - UT115 (Porto Moniz-Machico) - 25/05/2013
CARLOS SÁ (Desnível Positivo) POR (Sen) 15:07:55
NEREA MARTINEZ (Salomon) ESP (Vet I) 19:15:35

2012 - UT100 (Machico-Porto Moniz) - 09/06/2012
ARMANDO TEIXEIRA (Salomon) POR (Sen) 12:49:55
ROSÁLIA GUARISCHI (Individual) BRA (Sen) 17:34:51

2011 - UT100 (Porto Moniz-Porto Moniz)- 14/05/2011
PATRICK BOHARD (Team Asics) FRA (Vet40) 14:06:07

2010 - Nao se realizou / Didn't take place

2009 - UT105 (Porto Moniz-Machico) -05/09/2009
ARMANDO TEIXEIRA (Ad Efacec) POR (Sen) 14:35:00
JAZMINA BENITEZ (Arista) ESP (Sen) 24:32:38

2008 - UT100 (Ponta do Pargo-Machico) - 20/09/2008
ELADIO LANTADA (La Escalerilla) ESP (Vet40) 12:20:01
GLÓRIA SERRAZINA (CRP Ribafria) POR (VetSO) 15:30:01
SAIDA ORTIZ (M. Aragon) ESP (Sen) 18:57:13

FICHA TÉCNICA

EDITOR, PROJECTO GRÁFICO E PAGINAÇÃO:

Empresa Diário de Notícias, Lda.
Rua Dr. Fernão de Ornelas, n.º 56 - 3.º
9054-514 Funchal | NIPC 511 000 235

FOTOGRAFIA: Direitos Reservados

IMPRESSÃO: IMPRINEWS: Empresa Gráfica, Lda.

DISTRIBUIÇÃO: DIÁRIO DE NOTÍCIAS MADEIRA

DATA: 26 de Abril de 2024

EXEMPLARES: 7.000

Esta revista faz parte integrante desta EDIÇÃO e não pode ser vendida separadamente.

PARCEIROS

Premium Sponsors



Sponsors



Partners



Collaborators



Media Partners



Institutional



Partner Races



MACHICO[®]



MADEIRA TRAIL CAPITAL

EXPLORE OS NOSSOS PERCURSOS

EXPLORE OUR ROUTES

EXPLOREZ NOS ITINÉRAIRES

EXPLORA NUESTRAS RUTAS



MACHICO
CÂMARA MUNICIPAL

+desporto

MMTC

WWW.MMTC.PT

