

MIUT[®] | 2026

17th Edition

MADEIRA ISLAND ULTRA-TRAIL[®]

25-26.April.2026

5 DISTANCES IN ONE JOURNEY RUNNING ACROSS MADEIRA



Guia de Prova

Race Guide

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.

Uma prova que esgota em horas e atravessa fronteiras

Em 2004, atravessar a Madeira de lés a lés em menos de 24 horas era um desafio que muitos consideravam impraticável. Ainda assim, um grupo de sócios do Clube de Montanha do Funchal decidiu avançar. Movidos pela ligação à montanha e pelo conhecimento do terreno, foram eles que plantaram a semente do que viria a tornar-se o **MIUT® - Madeira Island Ultra-Trail®**.

Antes das luzes da ribalta e do reconhecimento internacional, havia sobretudo esse espírito de iniciativa e a vontade de desbravar a orografia da Região. Entretanto, essa audácia transformou-se em prova oficial em 2008. Nesse ano, 141 atletas partiram do Farol da Ponta do Pargo com meta em Machico, numa travessia que rapidamente ganhou notoriedade entre a comunidade de *trail*. Houve anos de quebra, edições que não aconteceram (2010) e o desafio de 2011, onde o **MIUT®** regressou com um traçado circular enquanto a ilha ainda se erguia das cinzas do incêndio que afectou extensas áreas do território.

A prova que hoje conhecemos — o clássico Porto Moniz a Machico — ganhou forma definitiva em 2013, ano em que o evento se estreou no Circuito Nacional. A partir daí, o **MIUT®** não parou de crescer. Em 2015, o número de participantes duplicou e a inclusão no *Ultra Trail World Tour* projectou a competição além-fronteiras. No ano seguinte, com mais de 2 000 atletas em representação de 41 países, a Madeira já se garantia como um dos principais destinos a nível mundial do *trail running*. Desde então, mais de 22 mil atletas cruzaram a meta do **MIUT®**.

UM SUCESSO QUE ESGOTA EM HORAS

À porta da sua 17.ª edição, a procura voltou a superar todas as expectativas, de tal forma que as distâncias **MARATHON (40 km)**, **DISCOVER (56 km)** e **ADVANCED (80 km)** esgotaram em poucas horas.

Um dos destaques desta edição é o regresso da passagem pelo Maciço Montanhoso Oriental. Actualmente, o evento apresenta uma distribuição de 70% de atletas internacionais e 30% de atletas nacionais e regionais.

Mas o Clube de Montanha do Funchal sabe que não corre sozinho. Se hoje o **MIUT®** é uma referência, deve-o à cooperação entre o sector público, as empresas privadas e o tecido associativo local. Entre todos, há um agradecimento que tem de ser feito em voz alta aos voluntários. São centenas de pessoas que, abdicando do seu descanso, garantem a segurança e o conforto de quem corre. Sem eles, o **MIUT®** seria apenas um trilho. Com eles, transforma-se numa organização de referência e numa experiência marcante para quem a vive.



A race that sells out in hours and crosses borders

In 2004, crossing Madeira from tip to tip in under 24 hours was a challenge many deemed impossible. Nevertheless, a group of members from the Clube de Montanha do Funchal decided to push forward. Driven by a deep connection to the mountains and an intimate knowledge of the terrain, they planted the seed of what would become the **MIUT® - Madeira Island Ultra-Trail®**.

Long before the limelight and international prestige, there was, above all, a spirit of initiative and a drive to conquer the region's rugged orography. This audacity evolved into an official race in 2008. That year, 141 pioneers set off from the Ponta do Pargo Lighthouse toward the finish line in Machico, embarking on a crossing that quickly gained notoriety within the trail community. The journey was not without its hurdles: there were fallow years, editions that did not take place (2010), and the challenge of 2011, when **MIUT®** returned with a circular route while the island was still rising from the ashes of devastating fires.

The race we know today – the classic Porto Moniz to Machico traverse – took its definitive shape in 2013, the year it debuted on the National Circuit. From that point on, **MIUT's®** growth was unstoppable. In 2015, participation doubled, and its inclusion in the Ultra-Trail World Tour projected the competition onto the global stage. By the following year, with over 2,000 athletes representing 41 countries, Madeira had firmly established itself as one of the world's premier trail running destinations. Since then, more than 22,000 athletes have crossed the **MIUT®** finish line.

SUCCESS MEASURED IN HOURS

On the eve of its 17th edition, demand once again exceeded all expectations. It was so overwhelming that the **MARATHON (40 km)**, **DISCOVER (56 km)**, and **ADVANCED (80 km)** distances sold out within a few hours. One of the highlights of this edition is the return of the route through the Eastern Mountainous Massif of Madeira. Currently, the event features a distribution of 70% international athletes and 30% national and regional athletes.

The Clube de Montanha do Funchal recognizes that it does not run this race alone. If **MIUT®** is a global benchmark today, it is due to the cooperation between the public sector, private enterprises, and the local community fabric. Among all stakeholders, a special tribute must be paid to the volunteers. These are hundreds of individuals who, by sacrificing their own rest, ensure the safety and comfort of every runner. Without them, **MIUT®** would be just another trail. With them, it is transformed into a world-class organization and an unforgettable experience for all who take part.



Entrevista/Interview

Presidente do Clube de Montanha do Funchal
Sérgio Lopes

Esta edição do MIUT® apresenta números recorde, com cerca de 3 400 atletas e inscrições praticamente esgotadas em apenas uma semana. A que atribui este interesse internacional?

Embora esta edição apresente números recorde, o crescimento do **MIUT®** não resulta de uma expansão súbita. Tem sido, sobretudo, fruto de uma evolução sustentada e cuidadosamente planeada, em linha com a visão defendida pela organização. O aumento da procura, incluindo a nível internacional, reflecte a singularidade dos percursos na ilha da Madeira, a exigência técnica da prova e a elevada qualidade da organização. A experiência proporcionada aos participantes, aliada à projecção do **MIUT®** no panorama internacional, tem contribuído de forma decisiva para este interesse crescente. Ainda assim, cada edição representa um novo desafio. Garantir que cada participante leva uma impressão positiva é fundamental para consolidar a reputação internacional do evento. Mais do que crescer, o objectivo é crescer com qualidade, consistência e sentido de responsabilidade.



Depois dos constrangimentos do ano passado, motivados pelos incêndios, o percurso volta a aproximar-se do traçado original, ainda que com ajustes. Que impacto terá esta alteração na exigência técnica e na experiência dos atletas?

É verdade, na edição de 2026, o **MIUT®** volta a atravessar o Maciço Montanhoso Oriental. Trata-se de um regresso às origens e à essência da ilha da Madeira, marcada por uma paisagem de montanha única, com trilhos emblemáticos inseridos num ecossistema de elevado valor, onde subsistem espécies raras e endémicas. Entre a Boca da Encumeada e o Pico do Areiro, os atletas enfrentarão a etapa mais dura da prova, mas também aquela que melhor traduz o espírito do *trail running*: a nossa alta montanha, à nossa escala. Este ano, a passagem pelo Pico Jorge e Pico Grande introduz um elemento de novidade, mesmo para os participantes mais habituais, revelando novas perspectivas sobre o centro da ilha. É um percurso exigente, perfeitamente enquadrado na preparação dos atletas, embora sujeito a condições meteorológicas adversas. No fundo, é o regresso aos picos, e o reencontro do **MIUT®** com a sua identidade.

Este ano há ainda a assinalar uma procura mais significativa por parte de atletas de elite. O MIUT® está a ganhar terreno como um circuito competitivo internacional, mas continua a privilegiar uma vertente mais aberta e inclusiva?

O **MIUT®** é, acima de tudo, uma celebração do *trail running*. A qualidade da experiência proporcionada por um evento reconhecido internacionalmente atrai atletas de elite, ao mesmo tempo que desperta o interesse de quem se está a iniciar na modalidade.



Essa é, aliás, uma das marcas distintivas do **MIUT®**: a sua natureza inclusiva. Com cinco provas de diferentes distâncias, o evento acolhe participantes com diferentes níveis de preparação física e objectivos desportivos. É esta capacidade de conciliar exigência competitiva, abertura à participação e projecção internacional que define a identidade e a força do **MIUT®**.

This edition of MIUT® presents record numbers, with around 3 400 athletes and registrations practically sold out in just one week. To what do you attribute this growth and the increase in international interest?

Although this edition presents record numbers, the growth of **MIUT®** is not the result of a sudden expansion. It has been, above all, the fruit of sustained and carefully planned evolution, in line with the vision defended by the organization. The increase in demand, including at an international level, reflects the uniqueness of the trails on Madeira Island, the technical demand of the race, and the high quality of the organization. The experience provided to the participants, combined with **MIUT's®** projection on the international stage, has contributed decisively to this growing interest. Even so, each edition represents a new challenge. Ensuring that every participant leaves with a positive impression is fundamental to consolidating the event's international reputation. More than just growing, the goal is to grow with quality, consistency, and a sense of responsibility.

After last year's constraints caused by the fires, the route returns to something closer to the original layout, albeit with adjustments in the eastern mountain massif. What impact will this change have on the technical demand and the athletes' experience?

It is true; in the 2026 edition, **MIUT®** returns to crossing the Eastern Mountainous Massif of Madeira. This is a return to the origins and essence of Madeira Island, marked by a unique mountain landscape with iconic trails set within a high-value ecosystem where rare and endemic species persist. Between Boca da Encumeada and Pico do Areiro, athletes will face the toughest stage of the race, but also the one that best translates the spirit of trail running: our high mountains, on our scale. This year, the passage through Pico Jorge and Pico Grande introduces an element of novelty, even for the most regular participants, revealing new perspectives on the center of the island. It is a demanding route, perfectly suited to the athletes' preparation, although subject to adverse weather conditions. Ultimately, it is a return to the peaks and the reunion of **MIUT®** with its own identity.

This year, there is also a more significant demand from elite athletes. Is MIUT® gaining ground as an international competitive circuit, while still prioritizing a more open and inclusive approach?

MIUT® is, above all, a celebration of trail running. The quality of the experience provided by an internationally recognized event attracts elite athletes while simultaneously sparking the interest of those who are just starting out in the sport. This is, in fact, one of the hallmarks of **MIUT®**: its inclusive nature. With five races of different distances, the event welcomes participants with different levels of physical fitness and sporting goals. It is this ability to balance competitive demand, openness to participation, and international projection that defines the identity and strength of **MIUT®**.

Entrevista/Interview

Secretário Regional de Turismo, Ambiente e Cultura
Eduardo Jesus

O MIUT® reúne este ano 72 nacionalidades. Que impacto tem esta prova na promoção externa da Madeira?

O MIUT® – Madeira Island Ultra-Trail® afirma-se, de forma consistente, como um dos mais relevantes eventos internacionais de *trail running*, sendo hoje um verdadeiro embaixador da Região Autónoma da Madeira além-fronteiras. A presença de 72 nacionalidades traduz a dimensão global da prova e, também, a capacidade do destino Madeira em atrair públicos diversificados e altamente qualificados. Este evento gera uma exposição mediática significativa nos mercados emissores, posicionando a Madeira como um destino de excelência para o turismo activo e de natureza. Está, aliás, perfeitamente alinhado com a estratégia de promoção da marca *Madeira Ocean and Trails*, ao evidenciar as nossas paisagens únicas, a diversidade de percursos e a autenticidade da experiência que oferecemos.

O facto de as inscrições terem esgotado rapidamente e de haver atletas de mercados longínquos, como Austrália ou Canadá, mostra a notoriedade do evento. De que forma a estratégia turística regional tem acompanhado este crescimento?

Este crescimento é reflexo de um trabalho estruturado e consistente que temos vindo a desenvolver ao longo dos anos, assente numa estratégia clara de valorização do turismo de natureza e de experiências diferenciadoras. Através da Associação de Promoção da Madeira, temos reforçado o investimento na internacionalização da marca Madeira, apostando em segmentos de elevado valor acrescentado, como o desporto ao ar livre. A marca Madeira Ocean and Trails é um exemplo concreto dessa visão integrada, que conjuga montanha e mar numa proposta única e competitiva. Paralelamente, temos vindo a estabelecer parcerias estratégicas com eventos de referência, como o MIUT®, e a apostar na promoção digital, no envolvimento de embaixadores-atletas e na presença em mercados prioritários e emergentes. O facto de atrairmos participantes de geografias tão distantes demonstra que a Madeira está hoje posicionada como um destino global, sustentável e altamente desejável.

Sendo o MIUT® um evento que atravessa áreas sensíveis do ponto de vista ambiental, como é garantido o equilíbrio entre promoção turística, prática desportiva e preservação dos recursos naturais?

A sustentabilidade é um pilar central da nossa política turística e ambiental. A realização de eventos como o MIUT® é cuidadosamente acompanhada por um conjunto rigoroso de normas e boas práticas, que visam salvaguardar o património natural da Região. Existe uma estreita articulação entre as entidades organizadoras, as autoridades ambientais e os serviços do Governo Regional, garantindo que todos os percursos são devidamente avaliados, monitorizados e adaptados, sempre que necessário. São implementadas medidas concretas de minimização de impacto, como a limitação de participantes em determinadas zonas, gestão de resíduos, sensibilização ambiental dos atletas e equipas, e recuperação das áreas após o evento. Neste processo, importa destacar o papel determinante do Instituto de Florestas e Conservação da Natureza, que assegura a avaliação técnica dos percursos, a monitorização das áreas sensíveis e a definição de

condicionantes essenciais à protecção dos ecossistemas. Importa sublinhar que estes eventos, quando bem geridos, contribuem também para a valorização e protecção do território, ao promoverem uma maior consciência ambiental e ao reforçarem a importância da preservação dos nossos recursos naturais como activo estratégico da Madeira.

MIUT® brings together 72 nationalities this year. What impact does this race have on the external promotion of Madeira?

The MIUT® – Madeira Island Ultra-Trail® has consistently established itself as one of the most relevant international trail running events, serving today as a true ambassador for the Autonomous Region of Madeira abroad. The presence of 72 nationalities reflects the global scale of the race and the destination's ability to attract a diverse and highly qualified audience. This event generates significant media exposure in source markets, positioning Madeira as a destination of excellence for active and nature-based tourism. It is, in fact, perfectly aligned with the Madeira Ocean and Trails brand strategy, highlighting our unique landscapes, the diversity of our trails, and the authenticity of the experience we offer.

The fact that registrations sold out quickly and that there are athletes from distant markets, such as Australia or Canada, shows the event's prestige. How has the regional tourism strategy kept pace with and leveraged this growth?

This growth is the result of structured and consistent work developed over the years, based on a clear strategy of valuing nature tourism and differentiating experiences. Through the Madeira Promotion Bureau, we have reinforced investment in the internationalization of the Madeira brand, focusing on high-value segments like outdoor sports. The Madeira Ocean and Trails brand is a concrete example of this integrated vision, combining mountains and sea into a unique and competitive proposal. In parallel, we have established strategic partnerships with benchmark events like MIUT® and invested in digital promotion, the engagement of athlete-ambassadors, and presence in priority and emerging markets. Attracting participants from such distant geographies demonstrates that Madeira is now positioned as a global, sustainable, and highly desirable destination.

As MIUT® crosses environmentally sensitive areas, how is the balance guaranteed between tourism promotion, sports practice, and the preservation of natural resources?

Sustainability is a central pillar of our tourism and environmental policy. Events like MIUT® are carefully monitored through a rigorous set of standards and best practices aimed at safeguarding the Region's natural heritage. There is close coordination between organizers, environmental authorities, and Regional Government services to ensure all routes are properly evaluated, monitored, and adapted whenever necessary. Concrete impact mitigation measures are implemented, such as participant limits in specific zones, waste management, environmental awareness for athletes and teams, and area recovery post-event. In this process, the Institute of Forests and Nature Conservation plays a decisive role, ensuring the technical evaluation of the trails, the monitoring of sensitive areas, and the definition of essential constraints for ecosystem protection. There is close coordination between this entity, the organizations involved, and the Regional Government services, ensuring that all decisions respect criteria of sustainability and conservation. It is important to emphasize that these events, when well-managed, contribute to the valuation and protection of the territory by promoting greater environmental awareness and reinforcing the importance of preserving our natural resources as a strategic asset for Madeira.

Projecto LIFE Freiras protege espécie nas montanhas atravessadas pelo MIUT®

Para os milhares de atletas que enfrentam o MIUT®, o Maciço Montanhoso Oriental é o derradeiro teste de superação. Mas, enquanto os participantes rasgam a noite em direcção à meta em Machico, acima dos 1400 metros de altitude, nos rochedos mais inacessíveis, desenrola-se uma outra maratona — a da sobrevivência.

É nestas escarpas que nidifica a freira-da-madeira (*Pterodroma madeira*), uma ave marinha única no mundo que, após meses de isolamento no mar, regressa a estas cotas para garantir a continuidade da espécie. O seu santuário é um território de extremos que exige uma protecção tão intransigente quanto a preparação de um atleta de elite.

Se o MIUT® coloca a Madeira no mapa do desporto mundial, o projecto LIFE Freiras assegura que a integridade biológica desse cenário seja mantida. Sob a coordenação do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza (IFCN) e com o respaldo da Comissão Europeia, a iniciativa visa dar continuidade às “condições de salvaguarda da freira-da-madeira, aliando as novas tecnologias à monitorização e estudo da ave, à melhoria do seu *habitat* de nidificação e ao combate de ameaças”, conforme esclarece a organização.

Contudo, a ciência não basta. Numa montanha que é palco de passagem para milhares de visitantes e desportistas, o factor humano torna-se decisivo. A preservação deste ecossistema depende de um pacto de respeito, alicerçado na partilha de boas práticas e na sensibilização de quem percorre estes trilhos.

No final, o MIUT® e o LIFE Freiras partilham o mesmo ADN sobre a resiliência perante a montanha. Enquanto uns correm para superar recordes, outros trabalham para que a freira-da-madeira não continue em perigo de extinção.

LIFE Freiras protect species across the mountains of MIUT®

For the thousands of athletes tackling MIUT®, the Eastern Mountainous Massif of Madeira represents the ultimate test of endurance. But while participants pierce the night toward the finish line in Machico, another marathon is unfolding above them on the most inaccessible crags, more than 1400 meters above sea level: the marathon of survival.

It is on these cliffs that the Zino's Petrel (*Pterodroma madeira*)—locally known as the Freira-da-Madeira—makes its nest. This seabird, unique in the world, returns to these heights after months of isolation at sea to ensure the continuity of its species. Its sanctuary is a territory of extremes, demanding a level of protection as uncompromising as the preparation of an elite athlete.

While MIUT® places Madeira on the global sports map, the LIFE Freiras Project ensures the biological integrity of that very stage. Coordinated by the Institute of Forests and Nature Conservation (IFCN) with the support of the European Commission, the initiative aims to sustain the “safeguard



conditions for the Zino's Petrel, combining new technologies with bird monitoring and research, the improvement of nesting habitats, and the mitigation of threats,” as clarified by the organization.

However, science alone is not enough. On a mountain that serves as a passageway for thousands of visitors and sportsmen, the human factor becomes decisive. The preservation of this ecosystem depends on a pact of respect, rooted in the sharing of best practices and the awareness of those who traverse these trails.

Ultimately, MIUT® and LIFE Freiras share the same DNA of resilience against the mountain. While some run to break records, others work to ensure that the Zino's Petrel no longer faces the shadow of extinction.

Entrevista/Interview

Presidente da Câmara Municipal de Machico
Hugo Marques



O concelho de Machico volta a estar envolvido no acolhimento do MIUT®. O crescimento da prova tem-se traduzido também num benefício para o comércio local ou ainda há margem para envolver mais o tecido económico do município?

O MIUT® é sem dúvida o evento que mais longe leva o nome do nosso concelho e o que a mais gente dá a conhecer o nosso território. O retorno para o município vai além desta promoção, resultando num momento de grande procura sobretudo em termos de alojamento e restauração que tem um impacto extremamente positivo na economia local. Creio que sim, que há ainda margem para crescer na envolvimento do evento com o tecido económico local, mas é cada vez mais evidente que todos olham para este acontecimento como um dos mais importantes do ano no nosso concelho.

Com um número recorde de participantes, o concelho está preparado para responder a esta procura, nomeadamente ao nível de logística, mobilidade e apoio aos visitantes?

Não tenho qualquer dúvida na capacidade de resposta local às exigências do evento. O MIUT® é também já uma marca de Machico. Localmente sentem este evento como seu, o que resulta numa maior atenção aos atletas que participam na prova, e seguramente já todos

se preparam para o aumento da procura que é uma constante nos dias que antecedem o evento assim como nos seguintes.

Para além do impacto económico, como é que a população de Machico vive o MIUT®? Existe um sentimento de orgulho e pertença por serem o porto de abrigo final de milhares de atletas que atravessam a ilha?

Existe um carinho especial pela prova, primeiro porque não causa qualquer transtorno à população (não há encerramentos nem condicionamentos de estradas ou de qualquer tipo de circulação), depois é com enorme satisfação que todos notam os elogios de quem nos visita, nos comentários à beleza de Machico, dos seus trilhos e da sua beleza natural. Diria, sem qualquer dúvida, que é o evento que os machiquenses mais acarinham e que cada vez mais se envolvem, acompanhando o decorrer do mesmo.

Machico is once again involved in hosting the MIUT® and directly feels the impact of the event. Has the growth of the race also translated into an effective benefit for local commerce, or is there still room to further involve the municipality's economic fabric?

The MIUT® is undoubtedly the event that carries our municipality's name the furthest and introduces our territory to the most people. The return for the municipality goes beyond this promotion, resulting in a period of high demand, especially in terms of accommodation and dining, which has an extremely positive impact on the local economy. I believe there is indeed still room to grow the event's involvement with the local economic fabric, but it is increasingly evident that everyone views this occurrence as one of the most important of the year in our municipality.

With a record number of participants, is the municipality prepared to respond to this demand, namely in terms of logistics, mobility, and visitor support?

I have no doubt in the local capacity to respond to the event's demands. MIUT® is already a hallmark of Machico. Locally, people feel this event is their own, which results in greater attention to the athletes participating in the race, and everyone is surely already preparing for the increase in demand that is a constant in the days leading up to the event as well as those following it.

In addition to the economic impact, how does the population of Machico experience the MIUT®? Is there a sense of pride and belonging in being the final safe harbor for thousands of athletes who cross the island?

There is a special affection for the race, first because it does not cause any inconvenience to the population as there are no road closures or restrictions on any type of circulation. Furthermore, it is with great satisfaction that everyone notices the praise from those who visit us, in their comments regarding the beauty of Machico, its trails, and its natural beauty. I would say without any doubt that it is the event that the people of Machico cherish the most, and they are increasingly involved in following its progress.



Entrevista/Interview

Antoine Charvolin (FRA)



Esta é a sua primeira vez em provas de longa distância ou já tem experiência noutros eventos internacionais?

Já participei em algumas provas internacionais de ultra running. Já estive em dois CCCs, duas corridas de 90 km do Mont-Blanc, uma Lavaredo e uma TDS.

O trail running é, muitas vezes, uma batalha mental. Que estratégia utiliza quando o seu corpo quer parar?

É verdade que, após 8 horas de corrida, o meu corpo envia-me frequentemente sinais fortes para interromper o esforço. Durante os meus primeiros ultras, sofri muito com estes sinais. Agora sei que sou capaz de continuar apesar de certas dores. Concentro-me, então, no incentivo dos meus entes queridos, bem como no apoio entre corredores. Também posso ouvir música.

O que torna o MIUT® único em comparação com outras provas do circuito mundial de trail running?

Estou ansioso por descobrir o MIUT®, pois nunca corri numa ilha antes. Espero paisagens deslumbrantes — a mistura de mar e montanha, bem como o aspecto selvagem e indomado.

Como gere o seu esforço para garantir que termina a prova com força?

A chave é nunca tentar ir demasiado rápido e alimentar-se sempre de forma adequada.

Is this your first time racing long distances, or do you already have experience in other international events?

I already raced a few international ultra running races, I've already taken part in two CCCs, two 90 km du Mont-Blanc races, one Lavaredo, and one TDS.

Trail running is often a mental battle. What strategy do you use when your body wants to stop?

It's true that after 8 hours of running, my body often sends me strong signals to stop the effort. During my first ultras, I suffered a lot from these signals. Now I know that I'm capable of continuing despite certain pains. I then focus on encouragement from my loved ones, as well as the support between runners. I can also listen to music.

What makes the MIUT® unique compared to other races on the global trail running circuit?

I'm looking forward to discovering the MIUT®, as I've never run on an island before. I'm expecting stunning landscapes—the mix of sea and mountains, as well as the wild, untamed aspect.

How do you manage your effort to ensure you finish the race strong?

The key is to NEVER try to go too fast and to ALWAYS fuel yourself properly.



Rod Farvard (USA)



O que o motiva a abdicar do conforto para correr dezenas de quilómetros nas montanhas da Madeira?

A certa altura do percurso da vida, o desconforto tornou-se a única coisa que parece confortável. Adoro desafiar-me de uma forma que me é familiar e ver se consigo ir um pouco mais longe. É uma forma muito tangível de ver o progresso e, geralmente, um reflexo do progresso pessoal na vida também, que é, na verdade, o objectivo de tudo o que fazemos.

Qual das provas do MIUT® escolheu e como é que essa escolha reflecte o seu momento actual enquanto atleta?

Escolhi o MIUT LEGEND porque tem um historial de campeões prestigiados e tende a ser muito competitivo, que é onde me vejo neste momento enquanto atleta.

Que conselho daria a alguém que está a começar no trail running e sonha um dia terminar o MIUT®?

O meu conselho seria esperar o inesperado. O âmago do ultra running é a resolução de problemas em situações difíceis. Quando estas coisas imprevistas acontecerem, não entre em pânico, mas compreenda que está inserido nisso e que foi para isto que se inscreveu. Nunca é perfeito, mesmo para os veteranos e elites. Tudo se resume a gerir os momentos imperfeitos.

Espera que a sua participação inspire outros (amigos ou família) a adoptar um estilo de vida mais activo?

Com certeza! As melhores mensagens que recebo após as corridas são sempre as histórias pessoais que as pessoas partilham comigo sobre a sua jornada ou ambições. Um mundo activo é um mundo melhor, em todos os sentidos.

What motivates you to give up comfort to run dozens of kilometres in the mountains of Madeira?

Somewhere along the way of life, discomfort has become the only thing that feels comfortable. I love pushing myself in a way that feels familiar and seeing if I can push it a little further each time. It's a very tangible way to see progress, and usually a reflection of personal progress in life as well, which is really the point of everything we do.

Which MIUT® race did you choose, and how does this choice reflect your current moment as an athlete?

I chose the MIUT LEGEND because it has a history of prestigious champions and tends to be very competitive, which is where I see myself at this moment as an athlete.

What advice would you give to someone who is just starting trail running and dreams of one day finishing the MIUT®?

My advice would be to expect the unexpected. The heart of ultrarunning is problem-solving in tough situations. When these unforeseen things happen, don't freak out but understand you are in it and this is what you signed up for. It's never perfect, even for the veterans and elites. It's all about managing the imperfect moments.

Do you hope your participation will inspire others (friends or family) to adopt a more active lifestyle?

Absolutely! The best messages I get after races are always the personal stories people share with me about their journey or ambitions. An active world is a better world, in every way.

PUB

TIPOGRAFIA RESTAURANTE
CASTANHEIRO BOUTIQUE HOTEL

RESTAURANTE TIPOGRAFIA
DESTAQUES DE ALMOÇO E JANTAR

QR Code

Digitalize o código ou visite linktr.ee/tipografia

RUA DAS PRETAS 8, FUNCHAL
+351 291 200 100 | info@castanheiro.pt

Entrevista/Interview

Daniel Jung (ITA)



Qual é o seu plano de nutrição e hidratação para evitar a fadiga a meio da subida aos picos?

Foco-me numa ingestão consistente de hidratos de carbono. Consumo-os principalmente sob a forma de géis, misturas solúveis para bebidas e, por vezes, comida sólida. Ao mesmo tempo, certifico-me de beber regularmente e não apenas quando sinto sede. Dependendo da temperatura e da intensidade, ajusto a minha ingestão de electrólitos e de sal em conformidade.

Qual é a importância para si do apoio externo nos postos de controlo?

O apoio externo é muito importante, tanto a nível físico como mental. No entanto, desta vez não tenho qualquer apoio pessoal. Os postos de abastecimento não são apenas locais para reabastecer, mas também momentos importantes para fazer um reset mental. Ver rostos familiares ou receber incentivos dos voluntários pode dar um impulso significativo.

O que passa pela cabeça de um atleta quando a fadiga o incita a desistir, mas a meta está próxima?

Torna-se uma batalha mental. Uma parte de nós só quer que a dor pare, enquanto a outra nos recorda por que começámos. Nesses momentos, foco-me em pequenas secções — apenas chegar ao ponto seguinte em vez de pensar na linha de meta. Ao mesmo tempo, percebemos o quanto já investimos, o que torna ainda mais difícil desistir. No final, tudo se resume à força mental.

Se tivesse de descrever a experiência do MIUT® numa única palavra, qual seria?

É uma corrida extremamente dura numa das paisagens mais bonitas que conheço, e é um verdadeiro privilégio poder correr ali.

What is your nutrition and hydration plan to avoid the fatigue halfway up the peaks?

I focus on a consistent intake of carbohydrates. I mainly take these in the form of gels, drink mixes, and sometimes solid food. At the same time, I make sure to drink regularly and not only when I feel thirsty. Depending on the temperature and intensity, I adjust both my electrolyte and salt intake accordingly.

How important is external support at the aid stations to you?

External support is very important, both physically and mentally. However, this time I don't have any personal support. Aid stations are not only places to refuel, but also important moments to reset mentally. Seeing familiar faces or receiving encouragement from volunteers can provide a significant boost.

What goes through an athlete's mind when fatigue urges them to quit, but the finish line is near?

It becomes a mental battle. One part of you just wants the pain to stop, while the other reminds you why you started. In those moments, I focus on small sections—just reaching the next point instead of thinking about the finish line. At the same time, you realize how much you've already invested, which makes it even harder to give up. In the end, it comes down to mental strength.

If you had to describe the MIUT® experience in a single word, what would it be?

It's an extremely tough race in one of the most beautiful landscapes I know, and it's a real privilege to be able to run there.

Helen Mino Faulkner (USA)



Como adaptou o seu plano de treino à orografia da Madeira?

O meu plano de treino foi adaptado especificamente para a Madeira através da realização de muitas corridas longas com subidas mais prolongadas, focando-me na resistência aeróbica e em corridas de descida acentuada.

Qual das cinco distâncias escolheu e qual é o ponto crítico do percurso que mais a preocupa ou entusiasma?

Escolhi os 108 km porque estava interessado em começar uma corrida às 23:59 e correr durante a noite. Estou muito entusiasmado por chegar ao Pico Ruivo. Estou ansioso por conseguir ver tanto desta ilha deslumbrante!

Como gere o descanso e a privação de sono numa prova tão exigente?

Essa é uma das partes que mais me interessa. Ainda não tenho bem a certeza, mas estou entusiasmado por descobrir. Creio que vou usar pastilhas de café e tentar deitar-me muito cedo na noite anterior. Também vou praticar fazendo uma corrida longa à noite enquanto estiver em casa.

Que preparação considera como sendo 'não negociável' para este desafio?

A preparação que para mim é não negociável é acumular muito desnível positivo no meu treino.

How did you adapt your training plan to the specific terrain of Madeira?

My training plan was adapted specifically for Madeira by doing a lot of long runs with longer climbs and focusing on aerobic strength and steep downhill running.

Which of the five distances did you choose, and what is the "critical point" of the course that concerns or excites you the most?

I chose the 108k because I was interested in starting a race at 23:59 and racing through the night. I am really excited about getting to go to Pico Ruivo. I'm looking forward to getting to see so much of this beautiful Island!

How do you manage rest and sleep deprivation in such a demanding race?

This is one of the parts that I'm most interested in. I'm not really sure yet, but I'm excited to figure it out. I think I'll use caffeine pills and try to go to bed really early the night before. I am also going to practice by doing a long run at night while I'm at home.

What preparation do you consider 'non-negotiable' for this challenge?

My preparation that is non-negotiable is doing a lot of elevation gain in my training.



NOS
MADEIRA

Alarme Inteligente

Adere ao alarme com o preço mais baixo

O único a custo

€0

no equipamento e na instalação



Loja NOS Madeira

16106

nosmadeira.pt

Fidelização de 36 meses.
Alvarás MAI da Securitas: 22A, 22B e 22C.

Entrevista/Interview

Valérie Arsenault (CAN)



Qual foi o seu critério para escolher a distância em que se inscreveu este ano?

Fiquei muito entusiasmado com a ideia de atravessar a ilha inteira. Por muito que não precise de estar num lugar bonito para desfrutar do acto de correr, adoro o facto de o meu corpo me poder levar a estes lugares especiais que não são de fácil acesso. Penso que, quando consigo fazer estas coisas, isso acrescenta outra camada que torna tudo mais significativo para mim do que correr apenas por correr.

De que forma a natureza da Madeira influencia a performance e bem-estar do atleta?

Eu corro ultras porque adoro fazer coisas difíceis e parece-me que a paisagem da Madeira oferece precisamente isso: um percurso muito desafiante, mas também diversificado. Estou ansioso por experienciar todas as mudanças de cenário.

Como pode um atleta de trail garantir o 'desperdício zero' e o respeito total pela biodiversidade em áreas tão sensíveis?

Tenho sempre um copo reutilizável para os postos de abastecimento e uma pequena bolsa que mantenho presa ao meu colete para guardar as embalagens depois de consumir um gel. Também faço o meu melhor para estar atento a qualquer sinalização relativa às áreas por

onde passo e para me manter no trilho designado.

Se tivesse de resumir o ADN do MIUT® numa palavra, qual escolheria?

Subidas!

What was your criterion for choosing the distance you registered for this year?

I was really into the idea of traversing the whole island. As much as I don't need to be in a beautiful place in order to enjoy the act of running, I love the fact that my body can take me to these special places that are not easy to access and I think it that when I get to do these things, it adds another layer that makes it more meaningful to me than racing for the sake of racing.

How does being in contact with Madeira's nature influence performance and well-being of an athlete?

I run ultras because I love doing hard things and it seems to me that Madeira's landscape offers just that; a very challenging but also diverse route. I'm looking forward to experiencing all the changes in scenery.

How can a trail athlete ensure 'zero waste' and full respect for biodiversity in such sensitive areas?

I always have a reusable cup for aid stations and a little bag that I keep attached to my vest in order to store my wrappers once I'm done with a gel. I also try my best to be aware of any signs regarding the areas I'm going through and to remain on the designated trail.

If you had to sum up MIUT®'s DNA in just one word, which would you choose?

Climbs!

Voluntários

Entrevista/Interview

Pedro Pinto – Chefe de posto do Chão da Ribeira



O MIUT® exige muito de quem corre, mas também de quem apoia. O que o levou a querer fazer parte da equipa que faz esta prova acontecer e a abdicar do seu tempo livre por este evento?

Como sempre participei em provas, e para fugir um pouco à rotina da competição, decidi experimentar o outro lado do trail. A equipa do MIUT® sempre me fascinou, principalmente as pessoas que nela trabalhavam, e, por isso, após um convite de um colega, não pensei duas vezes. Como tenho um gosto muito grande pelo mundo do desporto e principalmente pelo trail, não queria ficar por ali, e descobrir o que acontece nos bastidores de uma corrida. Existe um ambiente excelente criado entre os voluntários que se prolonga durante todos os anos, dá-nos a sensação de que aqueles momentos são para a vida. Isso leva-me a continuar a participar como voluntário a cada ano que passa, e já lá vão 10 anos.

Muitas vezes, o voluntário é a única cara amiga que um atleta vê no meio da noite ou num momento de exaustão. Sente que o vosso papel vai além da logística, funcionando também como um suporte emocional e motivacional?

Com certeza! Uma vez que fazia provas, sei perfeitamente o que é estar a correr cerca de 4 ou 5 horas sozinho e chegar a um posto de controlo / abastecimento e sentir que há ali alguém a puxar por nós e a nos apoiar. Muitos atletas estrangeiros, e até mesmo de cá, não têm quem os apoie, e os voluntários têm um papel especial nessas ocasiões específicas. Com o decorrer dos anos, muitos atletas identificam os voluntários regulares de cada posto, ou seja, já estão à espera daquele apoio específico de um determinado voluntário.

No caso de estar a repetir esta experiência, qual foi o momento que mais o marcou e que lhe deu a certeza de que valia a pena voltar este ano?

O reconhecimento dados pelos atletas regionais, nacionais e internacionais após a realização das provas é fenomenal. Muitas vezes recebemos e-mails e mensagens de agradecimento pelo nosso apoio e disponibilidade para ajudar durante as competições. Isso é o que nos enriquece, saber que fizemos a diferença na vida dos nossos atletas. Faço algumas provas a nível nacional e muitas vezes encontro esses atletas a participar nas mesmas provas que eu. Sou logo reconhecido como um dos voluntários do MIUT®, e isso é muito gratificante.

Como residente, que sentimento lhe traz ver 72 nacionalidades a percorrer os nossos trilhos e saber que o seu trabalho ajuda a levar o nome da Madeira mais longe?

É uma honra fazer parte de uma organização cujo trabalho tem uma projecção internacional enorme. Ver todas estas nacionalidades a percorrer os nossos trilhos é realmente espectacular. Nós sabemos o quanto os atletas têm conhecimento sobre o grau de dificuldade dos trilhos madeirenses. Há postos de abastecimento com uma distância relativamente curta em relação aos seguintes, mas com níveis de desnível positivos surreais. Isso é o que é mais desafiador e o que mais os motiva. A beleza das vistas também não passa despercebida, mas isso é a nossa ilha a 'agir' naturalmente.

MIUT® demands a lot from those who run, but also from those who support. What led you to want to be part of the team that makes this race happen and to give up your free time for this event?

What motivated me was the fact that I have always participated in races, and to escape the competition routine a bit, I decided to

experience the other side of Trail running. The MIUT® team always fascinated me, especially the people who worked there, so after an invitation from a colleague, I didn't think twice. Since I have a great passion for the world of sports and especially for Trail, I didn't want to stop there; I wanted to discover what happens behind the scenes of a race. There is an excellent atmosphere created among the volunteers that lasts throughout the years, giving us the feeling that those moments are for life. This leads me to continue participating as a volunteer every passing year, and it's been 10 years already.

Often, the volunteer is the only friendly face an athlete sees in the middle of the night or in a moment of exhaustion. Do you feel that your role goes beyond logistics, also functioning as emotional and motivational support?

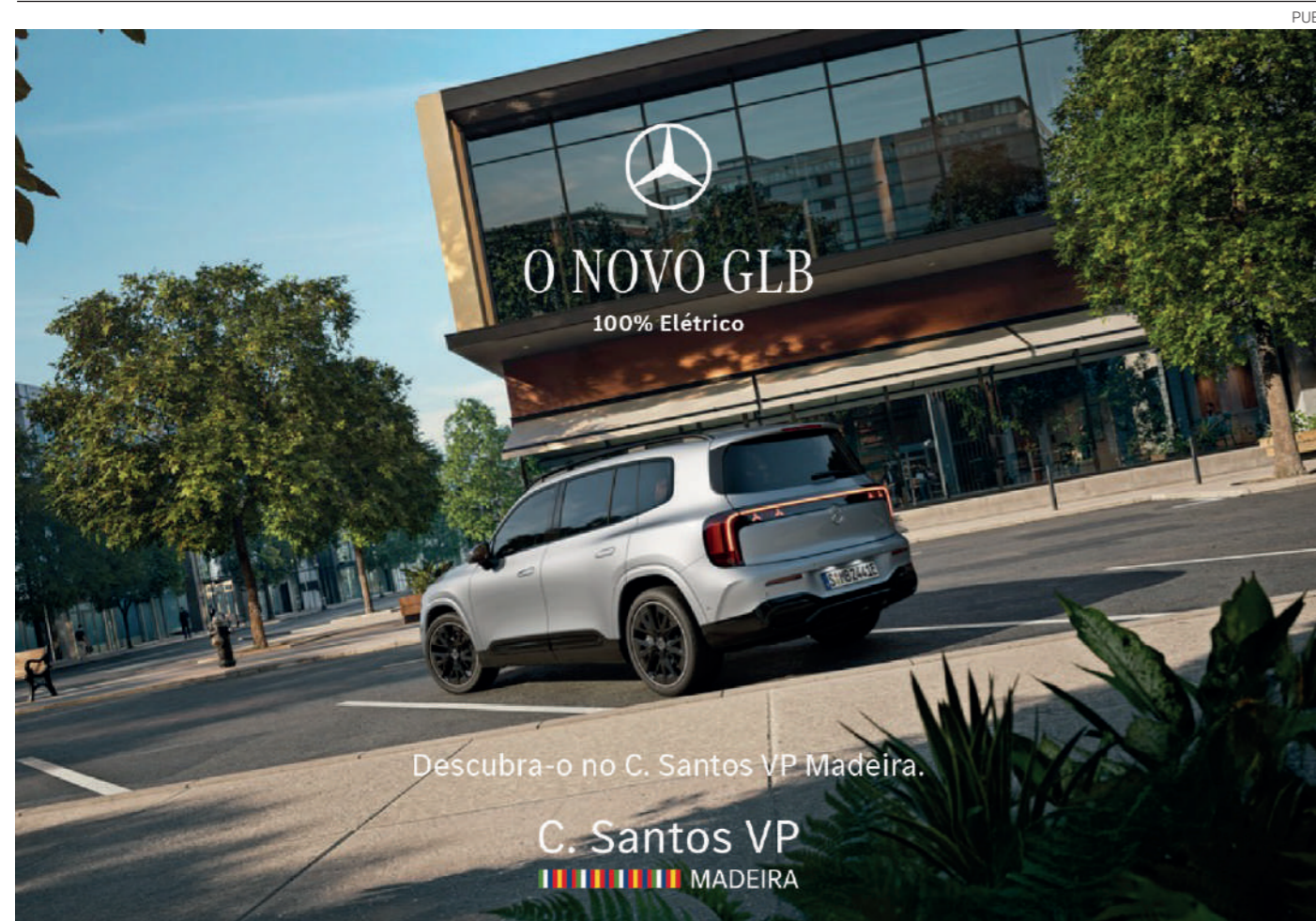
Certainly! Since I used to race, I know perfectly well what it's like to be running for about 4 or 5 hours alone and to reach a checkpoint or aid station and feel that there is someone there pushing for us and supporting us. Many foreign athletes, and even local ones, don't have anyone to support them, and volunteers play a special role in those specific occasions. Over the years, many athletes identify the regular volunteers at each station; in other words, they are already expecting that specific support from a certain volunteer.

In the case of repeating this experience, what was the moment that marked you the most and gave you the certainty that it was worth coming back this year?

The recognition given by regional, national, and international athletes after the races is phenomenal. We often receive emails and messages thanking us for our support and availability to help during the competitions. That is what enriches us: knowing that we made a difference in our athletes' lives. I participate in some races at a national level and often find these athletes participating in the same races as me. I am immediately recognized as one of the MIUT® volunteers, and that is very rewarding.

As resident, what feeling does it bring you to see 72 nationalities running our trails and knowing that your work helps take Madeira's name further?

It is an honor to be part of an organization whose work has such an enormous international projection. Seeing all these nationalities running our trails is truly spectacular. We know how much the athletes are aware of the degree of difficulty of Madeiran trails. There are aid stations with a relatively short distance between them but with surreal levels of elevation gain. That is what is most challenging and what motivates them the most. The beauty of the views also doesn't go unnoticed, but that is just our island "acting" naturally.



Voluntários Entrevista/Interview

José Ornelas – Segurança da prova (vassouras) e limpeza de percursos



O que o move a abdicar do descanso para fazer parte da engrenagem que coloca o MIUT® de pé?

Principalmente pelo gosto em colaborar e pelo associativismo. “Quem faz por gosto não cansa.”

No silêncio da noite, o voluntário costuma ser o único porto de abrigo. Acredita que o vosso papel é tão psicológico quanto logístico?

Sim, sem dúvida. O voluntário é um ‘ombro amigo’, às vezes psicólogo e um incentivador para os atletas.

O que é que nesta experiência mais o marcou e o faz sentir que o esforço é recompensado todos os anos?

Vale sempre a pena, por tudo. Ajudar e incentivar um atleta em dificuldade, com os elementos da organização e colegas voluntários, é importante e enaltece a camaradagem e o convívio.

Qual é a sensação de ver a nossa ilha transformada num palco para 72 nacionalidades e saber que o seu esforço ajuda a promover este destino?

Como Ilhéu, é importante que recebamos os forasteiros ao mais alto nível. Queremos que os mesmos levem uma boa imagem da nossa terra, das pessoas locais e da organização.

What moves you to give up your rest to be part of the gear that brings MIUT® to life?

Mainly due to a passion for collaborating and for the spirit of community association; as the saying goes, “work done with passion never grows weary.”

In the silence of the night, the volunteer is often the only safe harbor. Do you believe your role is as much psychological as it is logistical?

Yes, without a doubt. The volunteer is a “shoulder to lean on.” Sometimes we act as psychologists and as a source of encouragement for the athletes.

What has made the deepest impression on you in this experience, making you feel that the effort is rewarded every year?

It is always worth it, for everything. Helping and encouraging an athlete in difficulty, alongside the organization members and fellow volunteers, is important and enhances the sense of camaraderie and social interaction.

What is it like to see our island transformed into a stage for 72 different nationalities, knowing that your hard work helps promote this destination to the world?

As an islander, it is important that we welcome outsiders at the highest level. We want them to take back a great image of our land, of the local people, and of the organization.

José António – Chefe de posto do Chão da Lagoa (1.º turno)



Sendo voluntário quase desde o início, o que o faz manter viva a vontade de colaborar e de se entregar a esta causa ano após ano?

Participo neste evento praticamente desde o seu início, por volta de 2010. É um evento que gosto muito, e como não tenho capacidade de participar como atleta, faço-o como voluntário e sinto-me feliz, integrado nesta grande equipa de voluntários. O êxito da prova é reconhecido por todos porque a responsabilidade é de todos, remamos todos para o mesmo lado, por isso dá-me muita satisfação em participar neste evento.

Num momento de quebra física, uma palavra vossa pode mudar tudo. Como encara essa responsabilidade de ser o suporte emocional do atleta?

O nosso papel não é só a logística, mas também encorajar e motivar todos os atletas. Muitas vezes, basta só um sorriso, uma simples palavra: “força”.

No meio de tantas edições, consegue identificar o que o faz sentir que “valeu a pena” estar ali mais uma vez?

A motivação vem de nós mesmos, gosto de colaborar em equipas dinâmicas e bem organizadas. Enquanto assim for, e precisarem da minha colaboração, cá estarei.

Ver 72 nacionalidades a elogiar a nossa terra traz que tipo de satisfação pessoal e orgulho na nossa identidade?

É uma alegria enorme, ouvir falta bem da nossa ilha por parte dos participantes. Muitas vezes, mesmo cansados, ouvi e vi a alegria nos seus rostos a comentar que só o facto de assistirem ao nascer-do-sol na montanha já tinha valido a pena a participação. São momentos únicos. Por isso, é bom ouvir os participantes dizerem que levam a ilha no coração.

Having been a volunteer almost since the beginning, what keeps your desire to collaborate alive and drives you to commit to this cause year after year?

I have participated in this event practically since its beginning, around 2010. It is an event I love very much, and since I don't have the capacity to participate as an athlete, I do it as a volunteer and feel happy and integrated into this great team of volunteers. The success of the race is recognized by everyone because the responsibility belongs to us all; we are all rowing in the same direction, so participating in this event gives me great satisfaction.

In moments of physical breakdown, a single word from you can change everything. How do you view this responsibility of being the athlete's emotional support system?

Our role is not just logistics but also encouraging and motivating all the athletes. Often, just a smile or a simple word of encouragement like “força” (keep going) is enough.

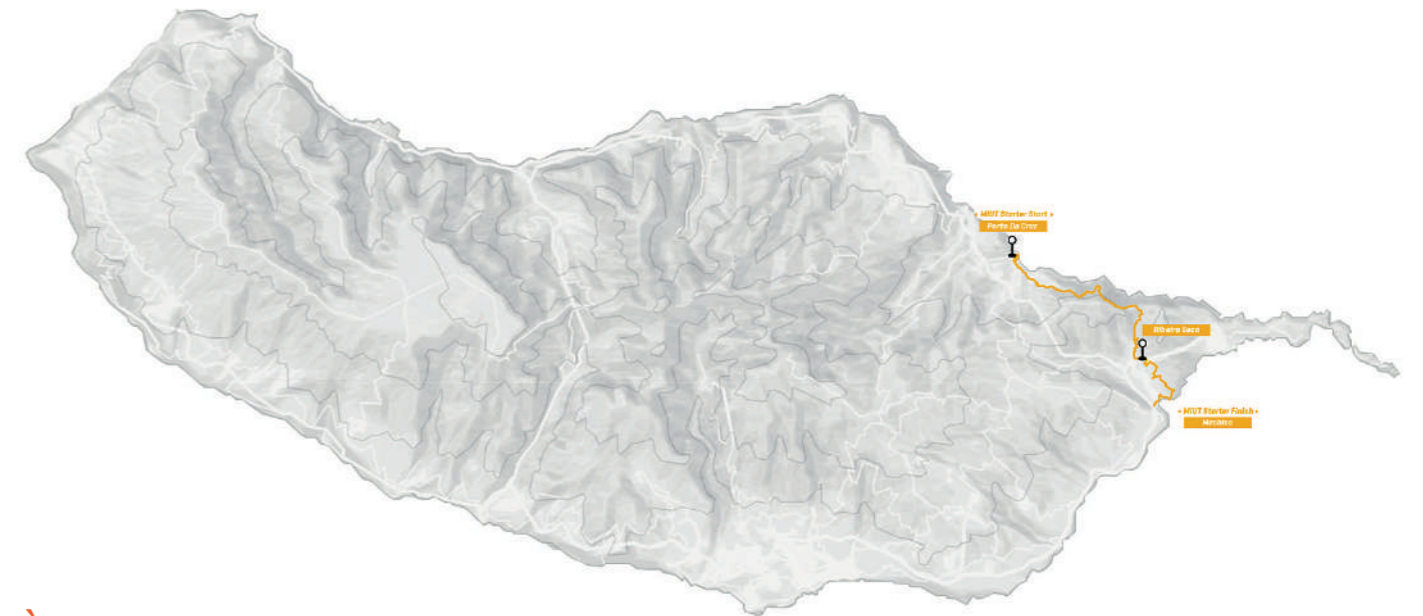
After so many editions, can you identify what makes you feel that being there once again was truly worth it?

The motivation comes from within; I enjoy collaborating in dynamic and well-organized teams. As long as that remains the case and they need my collaboration, I will be here.

What kind of personal satisfaction and pride in our identity does it bring to hear 72 nationalities praising our land?

It is a huge joy to hear the participants speaking so well of our island. Many times, even when they are exhausted, I have heard and seen the joy on their faces as they comment that just witnessing the sunrise in the mountains made the participation worth it. These are unique moments that rejuvenate the athletes. For this reason, it is wonderful to hear participants say that they carry the Island in their hearts.

MIUT STARTER



À volta de 17 km | 510D+
Tempo máximo: 3 horas e trinta minutos

A prova **MIUT STARTER** realiza-se no dia 26 de Abril, com partida às 8h00 no centro do Porto da Cruz, na costa norte, e chegada em Machico, na costa sul. O trajecto segue inicialmente a linha de costa até à Praia da Maiata, seguindo depois por caminhos e veredas em direcção ao sítio do Larano.

A partir deste ponto, o percurso une-se ao traçado do **MIUT LEGEND**, percorrendo a Vereda do Larano, um trilho de meia-altitude ao longo da arriba costeira. Após a passagem pela Boca do Risco, os atletas descem até à Levada do Caniçal, terminando com uma subida final ao Pico do Facho antes de chegarem a Machico.

Around 17 km | 510D+
Up to 3 hours and 30 minutes

The **MIUT STARTER** race takes place on April 26th, starting at 8:00 AM in the center of Porto da Cruz, on north coast, and finishing in Machico, on the south coast. The route initially follows the coastline to Praia da Maiata, then continues along paths and trails toward the site of Larano.

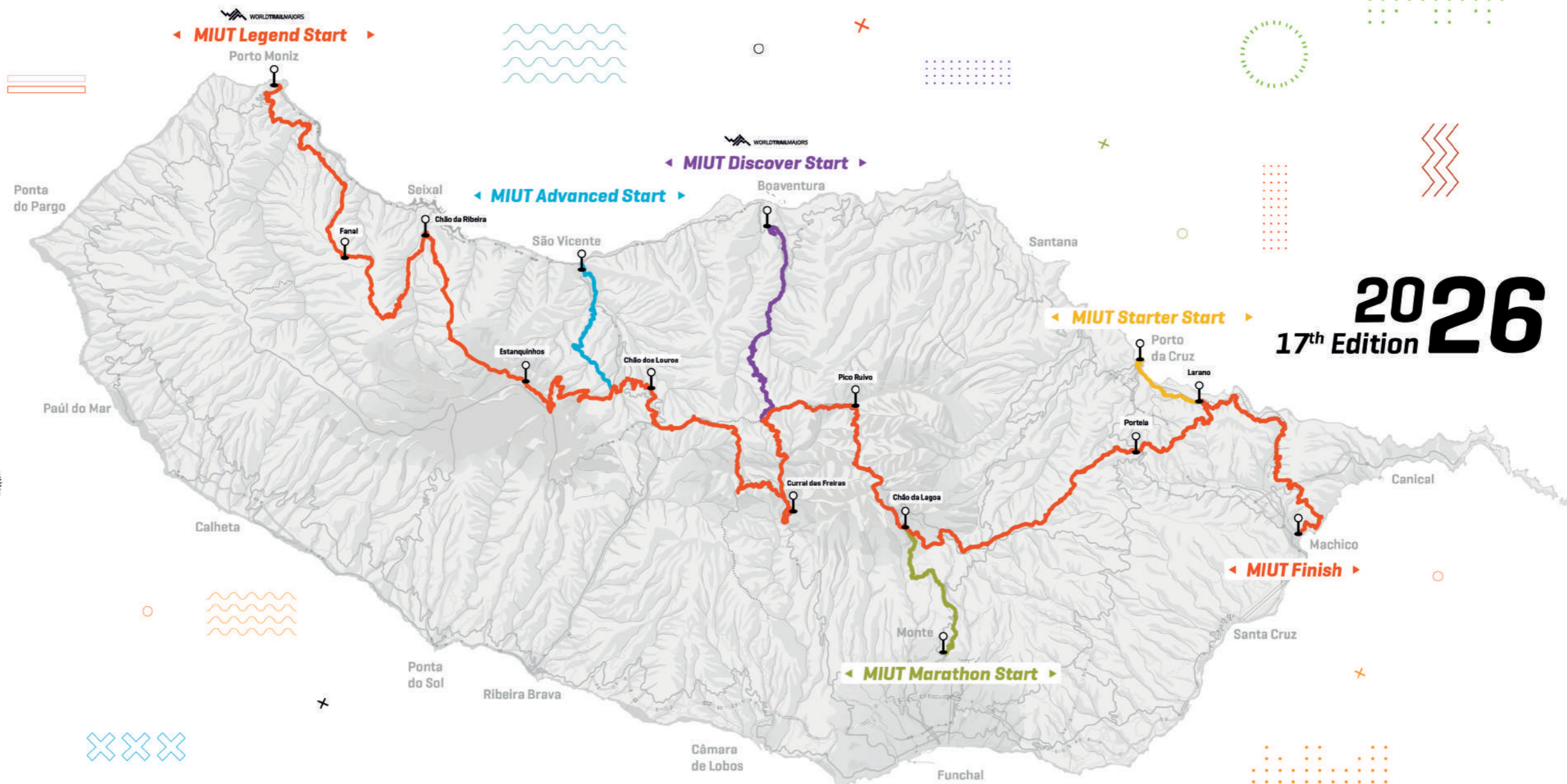
From this point, the course joins the **MIUT LEGEND** route, traversing Vereda do Larano, a mid-altitude trail along the coastal cliffs. After passing Boca do Risco, athletes descend to Levada do Caniçal, concluding with a final climb to Pico do Facho before reaching Machico.

PUB

NOVO SEAT ARONA
Renting 215€/mês

CIAM
FUNCHAL - Rua da Alegria, 33
Tel.: 291 742 342 - comercial@ciam.pt - www.ciam.pt

Compartilha em Renting (Módulo Operacional) para SEAT Arona 1.9 TSI Style 95cv. Entrada fixada de 810€. Contrato para 60 meses e 20.000 km (obras de manutenção regulares). Inscrito na SEAT Financial Services, com o código de identificação SEAT Financial Services. Lda. Arrenda 175.00€ de comissão de abertura. Inclui manutenção ordinaria, I.S.C. 10%, cessação em qualquer altura do prazo em condições de favor, seguro de terceiros e seguro com danos próprios com Franquia 40€. Comprometimento de participação de 30.000/2016. Informação básica disponível em: www.seat.com. Consulte o Regulamento de Arrendamento. Consulte o Regulamento de Arrendamento. Consulte o Regulamento de Arrendamento.



2026
17th Edition

MIUT RACES	Legend	Advanced	Discover	Marathon	Starter
	00h00 - Porto Moniz 7200 D+ / 7200 D- 9 CP's / 32h Max	07h00 - São Vicente 4800 D+ / 4800 D- 7 CP's / 25h Max	09h00 - Boaventura 2800 D+ / 3000 D- 5 CP's / 15h Max	11h00 - Monte 1400 D+ / 2000 D- 3 CP's / 11h Max	08h00 - Porto da Cruz 390 D+ / 400 D- 1 CP / 3h30 Max

MIUT MARATHON



À volta de 40 km | 1450 D+
Tempo máximo: 11 horas

A **MIUT MARATHON** tem início às 11h00 do dia 25 de Abril, no Largo da Fonte, na freguesia do Monte. A prova começa com a única subida relevante do percurso, atravessando o Parque Ecológico do Funchal com vista sobre a cidade e os vales circundantes, seguindo depois por caminhos antigos e levadas.

A subida termina no planalto do Chão da Lagoa, local do primeiro posto de abastecimento. Neste ponto, o itinerário converge com o do **MIUT LEGEND** em direcção à Portela, passando pelas Serras das Funduras. A ligação à Vereda do Larano é feita através da descida da Vereda da Degolada. Ao longo da Vereda do Larano, em direcção à Boca do Risco, o percurso oferece vistas sobre o mar da costa norte.

A partir da Boca do Risco, o traçado desce até à Levada do Caniçal, incluindo uma incursão final ao Pico do Facho. A linha de meta está instalada na praça do Fórum Machico.

Around 40 km | 1450 D+
Up to 11 hours

The **MIUT MARATHON** starts at 11:00 AM on April 25th at Largo da Fonte, in the parish of Monte (Funchal), on the south side of Madeira Island. The race begins with the only significant climb of the course, crossing the interior of the Funchal Ecological Park, where participants are treated to stunning views of the city and its surrounding valleys. The route continues along old paths and levadas (water channels).

The climb ends at the small plateau of Chão da Lagoa, where the first aid station for the **MIUT MARATHON** is located. It is also at Chão da Lagoa that the route converges with the **MIUT LEGEND** itinerary, sharing the path toward Portela, passing through the Serras das Funduras, and connecting to the Vereda do Larano via the well-known and demanding descent of Vereda da Degolada. Along the Vereda do Larano, heading toward Boca do Risco, the views over the north coast sea are truly breathtaking.

From Boca do Risco, the trail descends to the Levada do Caniçal, including a final approach to Pico do Facho. The finish line is located at the Fórum Machico square.

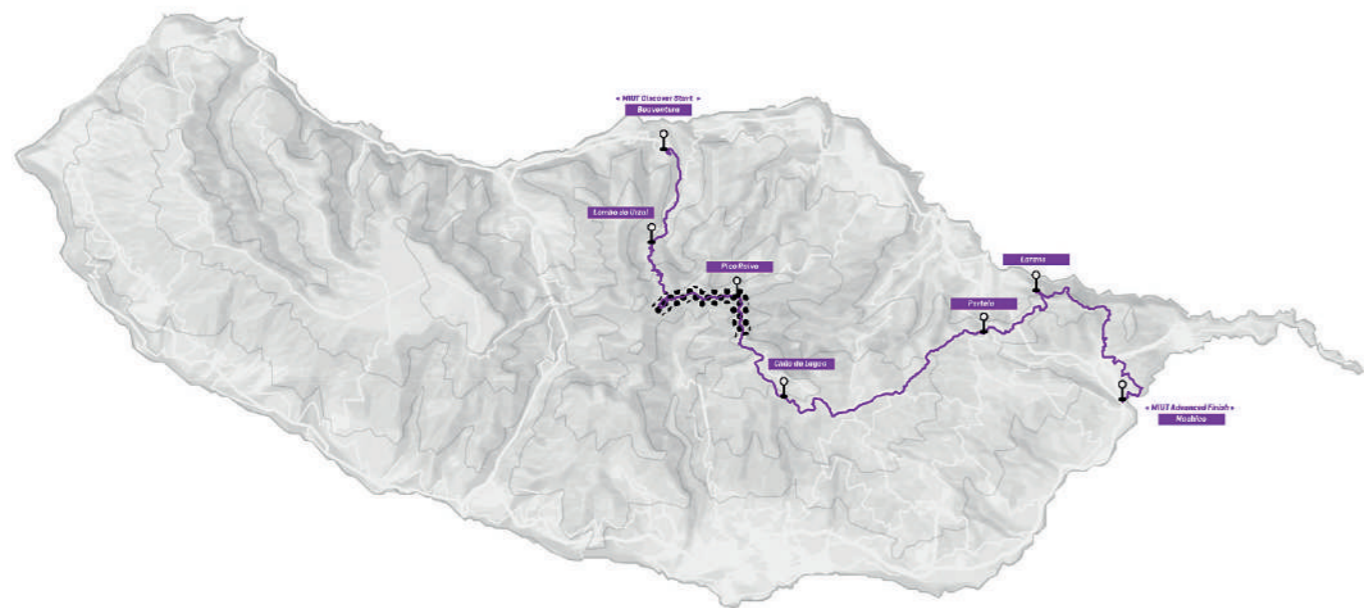


Visite-nos!

MERCADOS
CÂMARA DE LOBOS | ESTREITO DE CÂMARA DE LOBOS

CÂMARA DE LOBOS

MIUT DISCOVER



À volta de 56 km | 2810 D+
Tempo máximo: 25 horas

O **MIUT DISCOVER** tem início às 9h00 do dia 25 de Abril, na freguesia da Boaventura. A prova arranca com uma subida pela Vereda do Urzal, que liga a vertente norte ao Maciço Montanhoso Central através da Boca das Torrinhãs.

Neste ponto, o percurso converge com o itinerário do **MIUT LEGEND** em direcção ao Pico Ruivo — o ponto mais alto da ilha e local do primeiro posto de abastecimento — seguindo depois rumo ao Pico do Areeiro. Após a passagem pelos cumes, inicia-se a segunda etapa da prova, maioritariamente em descida, com postos de abastecimento no Chão da Lagoa, Portela e Larano, antes de alcançar a Boca do Risco.

A partir da Boca do Risco, o trilho desce até à Levada do Caniçal e inclui uma derradeira incursão ao Pico do Facho. A linha de meta está situada na praça do Fórum Machico.



Around 56 km | 2810 D+
Up to 15 hours

The **MIUT DISCOVER** starts at 9:00 AM on April 25th in the picturesque parish of Boaventura. The race begins with a demanding climb up the Vereda do Urzal, one of the main routes connecting the two sides of the island, taking athletes from the north side to the Eastern Mountainous Massif of Madeira via Boca das Torrinhãs.

At this point, the route joins the **MIUT LEGEND** itinerary toward Pico Ruivo—the highest point on the island and the first aid station—and then toward Pico do Areeiro. After conquering the peaks, the second stage of the course begins—mostly downhill—with aid stations at Chão da Lagoa, Portela, and Larano, before reaching Boca do Risco.

From there, the trail descends to Levada do Caniçal and includes a final approach to Pico do Facho. The finish line is located at the Fórum Machico square.





VILA BALEIRA
THE ESSENCE OF HOSPITALITY

DOIS MUNDOS, UM SÓ LUGAR

Two Worlds *one place*

 Vila Baleira Funchal

 Vila Baleira Suites

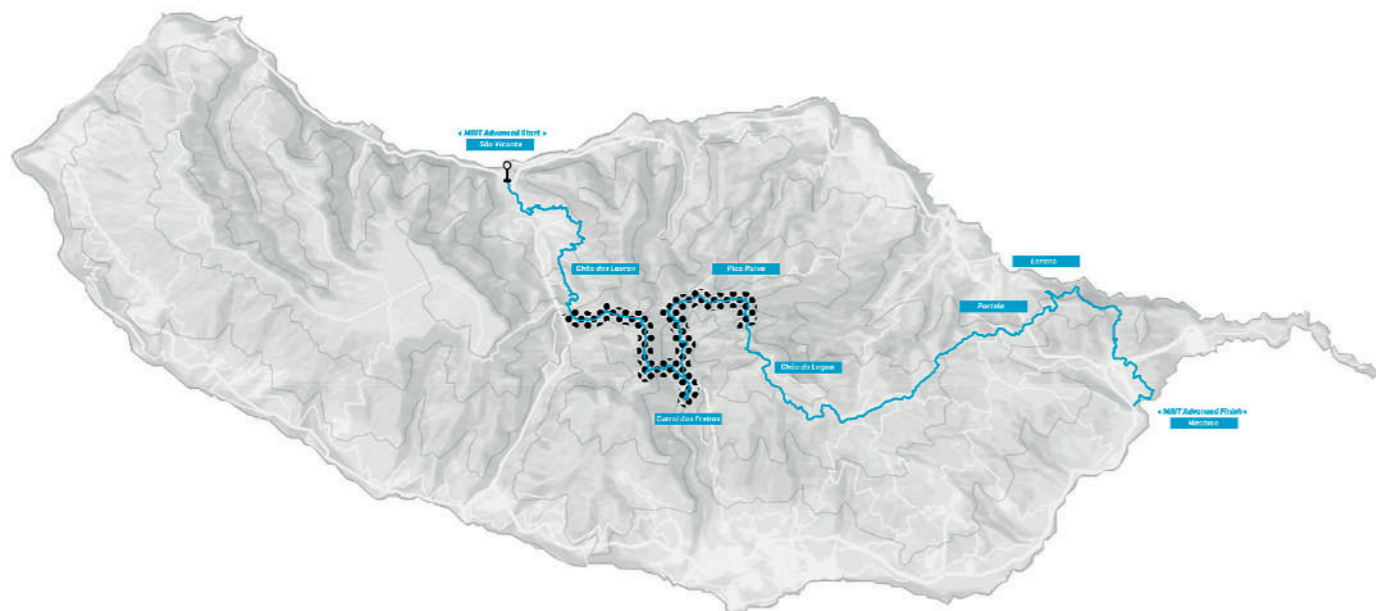
Discover our hotels on the island of Madeira and explore everything this destination has to offer by staying at Vila Baleira Funchal, where you can start your mornings with tranquility and comfort. On the island of Porto Santo, let yourself be enchanted by Vila Baleira Suites, a beachfront hotel that perfectly combines relaxation, well-being, and absolute rest.

Descubra os nossos hotéis na ilha da Madeira e explore tudo o que este destino tem para oferecer, hospedando-se no Vila Baleira Funchal, onde poderá começar as suas manhãs com tranquilidade e conforto. E na ilha de Porto Santo, deixe-se encantar pelo Vila Baleira Suites, um hotel em primeira linha de praia que combina na perfeição relaxamento, bem-estar e descanso absoluto.

More Information & Reservations
Mais informações e Reservas

sales@vilabaleira.com

MIUT ADVANCED



À volta de 80 km | 4800 D+ Tempo máximo: 25 horas

O **MIUT ADVANCED** tem início às 7h00 do dia 25 de Abril, com partida junto à foz da Ribeira de São Vicente, na costa norte. O percurso segue pelo vale, atravessando zonas agrícolas e pequenas levadas antes de descer ao leito da Ribeira Grande. A partir daí, o trajecto desenvolve-se em sentido ascendente através da floresta, convergindo com o itinerário do **MIUT LEGEND**.

A subida conduz ao Chão dos Louros, no coração da Floresta Laurissilva, onde se localiza o primeiro posto de abastecimento. Segue-se a Vereda da Encumeada sobre a crista rochosa até ao Pico Jorge, onde se toma a Vereda dos Currais em direcção ao Pico Grande, descendo depois até ao Curral das Freiras (segundo posto de abastecimento).

O percurso atravessa então o Maciço Montanhoso Central, subindo à Boca das Torrinhãs e percorrendo a linha de cumeeada que passa pelo Pico Ruivo (abastecimento) e Pico do Areeiro. A etapa final, maioritariamente em descida, passa pelo Chão da Lagoa, Portela e Larano, antes de chegar à Boca do Risco. O trilho desce depois até à Levada do Caniçal, com uma incursão final ao Pico do Facho, terminando na praça do Fórum Machico.

Around 80 km | 4800 D+ Up to 25 hours

The **MIUT ADVANCED** begins at 7:00 AM on April 25th, starting near the mouth of Ribeira de São Vicente on the north coast. The route follows the valley, crossing agricultural areas and small levadas before descending to the Ribeira Grande riverbed. From

there, the path heads uphill through the forest, merging with the **MIUT LEGEND** itinerary.

The climb leads to Chão dos Louros, in the heart of the Laurissilva Forest, where the first aid station is located. This is followed by the Vereda da Encumeada along the rocky ridge to Pico Jorge, where the route takes Vereda dos Currais toward Pico Grande, then descends to Curral das Freiras (second aid station).

The course then crosses the Eastern Mountainous Massif of Madeira, climbing to Boca das Torrinhãs and following the ridgeline through Pico Ruivo (aid station) and Pico do Areeiro. The final stage, mostly downhill, passes through Chão da Lagoa, Portela, and Larano before reaching Boca do Risco. The trail then descends to Levada do Caniçal, with a final approach to Pico do Facho, ending at the Fórum Machico square.



CENTRO DE TRAIL RUNNING TRAIL RUNNING CENTRE



FICHA TÉCNICA | TECHNICAL SHEET

19,3km
DISTANCIA / DISTANCE

Circular

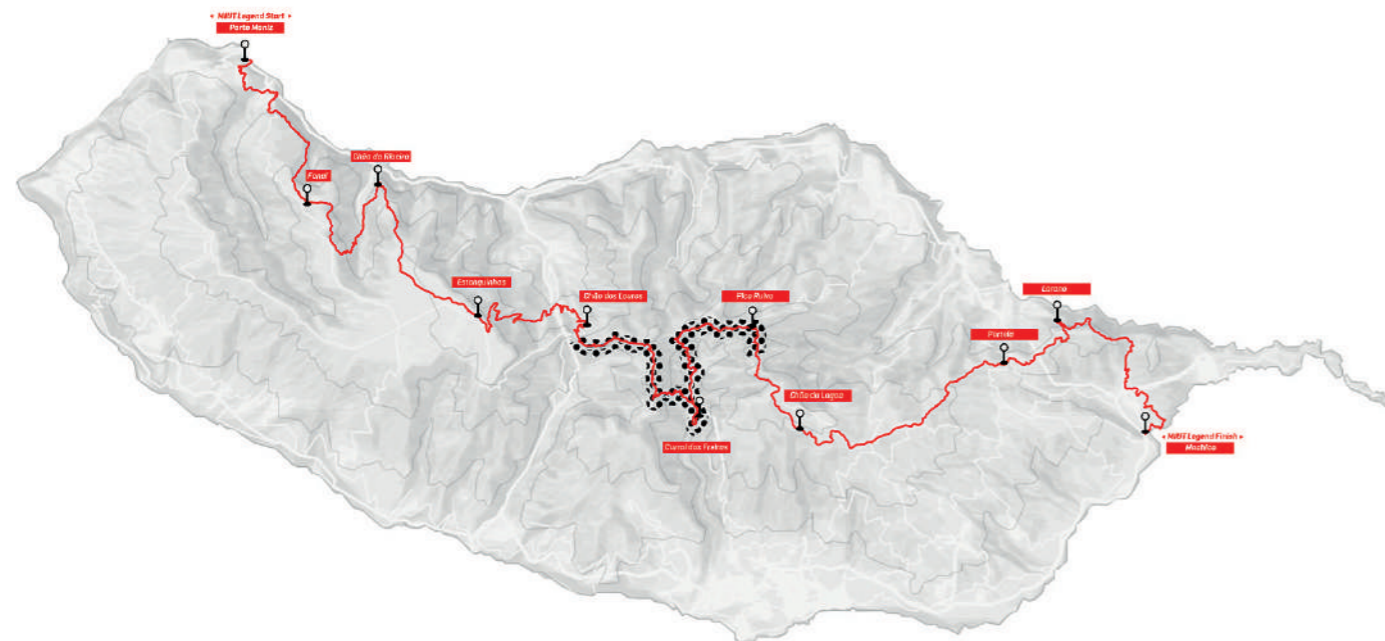
Nível III
GRANDE DIFICULDADE
LEVEL III
DIFFICULTY LEVEL

Altimetria
PERFIL DE ALTIMETRIA
GRADIENT PROFILE

1446+
DESNÍVEL POSITIVO
POSITIVE SLOPE
1472-
DESNÍVEL NEGATIVO
NEGATIVE SLOPE

portomoniz.pt
Município de Porto Moniz
@portomoniz_municipio

MIUT LEGEND



À volta de 110 Km | 7200 D+ Tempo máximo: 32 horas

O **MIUT LEGEND** começa no Porto Moniz às 23h59 do dia 24 de Abril. A prova inicia-se com uma subida íngreme, seguida da emblemática descida em ziguezague até à Ribeira da Janela. Daqui parte a primeira grande subida para o Fanal (1150 m), onde se encontra o primeiro posto de abastecimento, seguida de uma descida técnica pelo Chão da Ribeira.

A segunda grande subida leva os atletas pela vereda da Terra Chã até aos Estanquinhos, no Paul da Serra (segundo posto). O percurso atravessa o planalto até à Bica da Cana, descendo depois pela Floresta Laurissilva em direcção a São Vicente. Segue-se uma subida curta até ao Chão dos Louros (terceiro posto), entrando depois na crista rochosa da Encumeada em direcção ao Pico Jorge e Pico Grande, antes de descer para o Curral das Freiras.



A partir daqui, o trajecto atravessa o Maciço Montanhoso Central via Boca das Torrinhãs, passando pelos pontos mais altos: Pico Ruivo (abastecimento) e Pico do Areeiro. A etapa final, maioritariamente em descida, atravessa o Chão da Lagoa, Portela e Larano até à Boca do Risco. O trilho termina com a descida pela Levada do Caniçal e a passagem pelo Pico do Facho, com a meta situada no Fórum Machico.

Around 110 km | 7200D+ Up to 32 hours

The **MIUT LEGEND** starts in Porto Moniz at 11:59 PM on April 24th. The race begins with a steep climb followed by the iconic zigzag descent to Ribeira da Janela. From there, the first major climb leads to Fanal (1150 m), home to the first aid station, followed by a technical descent through Chão da Ribeira.

The second major climb takes athletes up the Terra Chã trail to Estanquinhos on the Paul da Serra plateau (second station). The route crosses the plateau to Bica da Cana, then descends through the Laurissilva Forest toward São Vicente. A short climb leads to Chão dos Louros (third station), after which athletes tackle the rocky ridge of Encumeada toward Pico Jorge and Pico Grande, before descending into Curral das Freiras.

From this point, the course crosses the Eastern Mountainous Massif of Madeira central mountain massif via Boca das Torrinhãs, passing the island's highest peaks: Pico Ruivo (aid station) and Pico do Areeiro. The final stage, mostly downhill, passes through Chão da Lagoa, Portela, and Larano until reaching Boca do Risco. The trail concludes with a descent along Levada do Caniçal and a final approach to Pico do Facho, with the finish line at Fórum Machico.

CONDIÇÕES FÍSICAS PHYSICAL REQUIREMENTS

Os participantes devem:

- Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar, estando suficientemente treinados para a sua conclusão;
- Ter adquirido, previamente à prova, a capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita gerir problemas inerentes a este tipo de evento, nomeadamente as alterações das condições climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve), bem como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não só em termos de na alimentação, mas também de vestuário e segurança;
- Saber enfrentar problemas físicos e psicológicos decorrentes da fadiga extrema, tais como problemas digestivos, articulares e dores musculares, entre outros;
- Ter a consciência de que não compete à organização ajudar um participante a ultrapassar estes constrangimentos, sendo que a superação depende, primordialmente, da sua própria capacidade em se adaptar às situações adversas decorrentes da prova.

Participants must:

- Be aware of the distance and specific demands of the event in which they will participate, and be adequately trained to complete it;
- Have acquired, prior to the event, the ability to be self-sufficient in the mountains, enabling them to manage issues inherent to this type of event – notably changes in weather conditions (nighttime, wind, cold, fog, rain or snow) – as well as the capacity to be autonomous between supply points, not only in terms of nutrition but also in clothing and safety;
- Know-how to confront the physical and psychological challenges resulting from extreme fatigue, such as digestive issues, joint problems, and muscle pain, among others;
- It is important to note that the organisation's is not responsible for helping participants overcome these difficulties, as overcoming them depends primarily on the individual's ability to adapt to the adverse situations arising from the race.



AJUDA EXTERNA / ASSISTÊNCIA PESSOAL EXTERNAL HELP / PERSONAL ASSISTANCE

- Aos participantes nas provas **MIUT LEGEND (110 km)**, **MIUT ADVANCED (80 km)**, **MIUT DISCOVER (56 km)**, é permitido receber ajuda externa, apenas por uma pessoa. No posto do Curral das Freiras (provas **MIUT LEGEND** e **MIUT ADVANCED**) essa pessoa terá de apresentar o cartão de acesso à zona de assistência pessoal. Este cartão será entregue ao participante no decorrer do check-in;
- Fica expressamente proibido todo e qualquer tipo de ajuda externa, incluindo assistência profissional (treinador, médico, entre outros);
- Não há assistência pessoal para os participantes da prova **MIUT MARATHON (40 km)** e **MIUT STARTER (17 km)**;
- É estritamente proibida toda e qualquer ajuda externa fora dos locais devidamente sinalizados;
- As zonas de assistência pessoal estarão localizadas até 20 metros, 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 climatéricas adversas que se venham a verificar no decorrer do evento. Apenas água potável será disponibilizada nestas zonas;
- Os controlos / abastecimentos onde é permitida a assistência pessoal, estão assinalados na tabela de Checkpoints, Barreiras Horárias e Tipos de Controlo, de cada uma das provas, disponíveis no site do evento. Os participantes que pretendem beneficiar de assistência pessoal têm de obrigatoriamente consultar a referida tabela e informar os seus assistentes.
- Participants in the **MIUT LEGEND (110 km)**, **MIUT ADVANCED (80 km)**, and **MIUT DISCOVER (56 km)** races are allowed to receive external help, but only from one person. At the Curral das Freiras checkpoint (for **MIUT LEGEND** and **MIUT ADVANCED**), this person must present a personal assistance access card. This card will be given to the participant during check-in;
- All types of external help, including professional assistance (coach, doctor, etc.), are expressly prohibited;
- There is no personal assistance for participants in the **MIUT MARATHON (40 km)** and **MIUT STARTER (17 km)** races;
- Any external help outside the properly marked locations is strictly prohibited;
- Personal assistance zones will be located within 20 meters before or after the mandatory checkpoints and refreshment stations. These zones will only be marked and, with a few exceptions, will not have any protection against adverse weather conditions that may occur during the event. Only drinking water will be provided in these zones;
- The checkpoints/refreshment stations where personal assistance is allowed are marked in the Checkpoints, Time Limits, and Control Types table for each race, available on the event website. Participants wishing to benefit from personal assistance must consult this table and inform their assistants.

MIUT 2025 Um olhar sobre a última edição

A edição de 2025 do **MIUT®** ficou gravada na memória como um dos capítulos mais internacionais e competitivos da história da prova. Com o trilho desenhado entre os picos e vales da ilha, o evento reuniu um pelotão de 2 600 atletas, que trouxeram consigo a energia e a determinação de 67 nacionalidades distintas.

Embora o volume total de inscritos tenha sido ligeiramente inferior a anos anteriores, a edição passada destacou-se pela sua diversidade global. Na altura, o evento estabeleceu um novo recorde de nações representadas — uma marca histórica que serviu de antevisão ao crescimento que testemunhamos este ano, onde esse recorde foi novamente pulverizado.

No plano das prestações individuais, o talento nacional brilhou. Luís Gomes, em representação da ACD Jardim da Serra, e Carla Freitas, do Clube Desportivo e Cultural de Porto Moniz, sagraram-se os melhores portugueses em prova. Com tempos de 1h09m30s e 1h28m56s, respectivamente, ambos demonstraram uma resiliência e um conhecimento do terreno exemplares, elevando a bandeira lusa perante a elite mundial.

O pódio foi uma verdadeira constelação de estrelas do trail running internacional. Nomes como Paul Cornut-Chauvinc, Gautier Bonnacerrere e Katie Schide deixaram a sua marca indelével nos trilhos da Madeira. A cerimónia de premiação celebrou ainda o desempenho de Konstantinos Paradeisopoulos, Andrea Rostan, Patricia Pineda Cornejo, Malgorzata Moczulska, Romeo Boisivon, Stephanie Howe e Sandy Gross.

MIUT 2025 A look back at the last edition

The 2025 edition of **MIUT®** remains etched in memory as one of the most international and competitive chapters in the race's history. With a course carved through the island's peaks and valleys, the event gathered a pack of 2,600 athletes, bringing with them the energy and determination of 67 distinct nationalities.

Although the total number of participants was slightly lower than in previous years, last year's edition stood out for its global diversity. At the time, the event set a new record for nations represented—a historic milestone that foreshadowed the growth we are witnessing this year, where that record has once again been shattered.

In terms of individual performances, local talent truly shone. Luís Gomes, representing ACD Jardim da Serra, and Carla Freitas, from Clube Desportivo e Cultural de Porto Moniz, were crowned the top Portuguese runners in the race. With times of 1h09m30s and 1h28m56s, respectively, both showed exemplary resilience and knowledge of the terrain, raising the Portuguese flag alongside the world's elite.

The podium was a true constellation of international trail running stars. Names such as Paul Cornut-Chauvinc, Gautier Bonnacerrere, and Katie Schide left an indelible mark on Madeira's trails. The awards ceremony also celebrated the outstanding performances of Konstantinos Paradeisopoulos, Andrea Rostan, Patricia Pineda Cornejo, Malgorzata Moczulska, Romeo Boisivon, Stephanie Howe, and Sandy Gross.

MIUT 115 KM MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Cornut-Chauvinc (França)	12:54:52
2.º Miguel Arsénio (Portugal)	13:00:30
3.º Raul Butaci (Roménia)	13:03:48
4.º Jean-Philippe Tschumi (Suíça)	13:17:11
5.º Germain Grangier (França)	13:19:41

FEMININOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Katie Schide (EUA)	14:20:56
2.º M. Klancnik Potrc (Eslovénia)	16:58:32
3.º Mathilde Dujon (França)	18:26:29
4.º Marta Muixi (Espanha)	18:29:00
5.º D. Van Mechelen (Bélgica)	18:39:17

MIUT 85 KM MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Romeo Boisivon (França)	09:35:34
2.º Janez Klancnik (Eslovénia)	09:42:47
3.º Michal Jurek (Polónia)	09:43:09
4.º Quentin Zijp (França)	10:05:11
5.º Antoine Marietta (França)	10:14:43

FEMININOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Malgorzata Moczulska (Polónia)	11:24:19

2.º Cat Bradley (EUA)	12:38:39	3.º Viktor Cherkasov (Ucrânia)	03:33:10
3.º M. Pipiraitte-Grumbine (Lituânia)	12:56:18	4.º Humberto Gomez (Portugal)	03:33:18
4.º Guislaine Verrier (França)	13:08:00	5.º Massimo Toniato (Itália)	03:34:45

MIUT 60 KM MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º K. Paradeisopoulos (Grécia)	05:24:29
2.º Tiago Vieira (Portugal)	05:33:35
3.º Daniel Claassen (África do Sul)	05:42:15
4.º Diederick Calkoen (P. Baixos)	06:16:45
5.º Thomas Bousquet (França)	06:20:26

FEMININOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Stephanie Howe (EUA)	06:47:18
2.º Sara Pedrosa (Portugal)	07:22:46
3.º Jo Meek (Grã-Bretanha)	07:37:03
4.º Pauline Avronsart (França)	07:37:35
5.º Vera Barbosa (Portugal)	07:41:09

MIUT 42 KM MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Gautier Bonnacerrere (França)	03:13:38
2.º Corentin Fourni (França)	03:28:20

Cl. Nome	Tempo
1.º Sandy Gross (França)	04:12:43
2.º Paula Pinto (Portugal)	04:17:02
3.º Aurore Jarlier (França)	04:24:12
4.º L. Roullaud-Estanco (França)	04:24:51
5.º Magalie Motreff (França)	04:35:21

MIUT 16 KM MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Andrea Rostan (Itália)	1.01,16
2.º Nicolas M. Augustin (Espanha)	1.02,51
3.º Andreas Reiterer (Itália)	1.03,17
4.º Ruddy Trobrillant (França)	1.06,12
5.º Luís Gomes (ACD Jardim Serra)	1.09,30

FEMININOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Patricia P. Cornejo (Espanha)	1.10,43
2.º Emile Brouard (França)	1.28,44
3.º Carla Freitas (CDC Porto Moniz)	1.28,56
4.º Yuna Barbier (França)	1.31,33
5.º Lúcia Serrão (CMoFunchal)	1.35,49

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES MAIN RECOMMENDATIONS

O consumo de certas substâncias, em particular anti-inflamatórios não esteróides, durante actividade física intensa como o *trail running*, aumenta significativamente o risco de lesão renal e, por isso, não é de todo aconselhado. Alguns medicamentos tomados regularmente sob prescrição médica podem ser considerados doping. Consulte um médico especialista em medicina desportiva para saber quais os procedimentos a adoptar, de forma a evitar resultados positivos em testes *anti-doping*.

Manter uma hidratação adequada, seguindo as seguintes orientações:

- Iniciar a prova devidamente hidratado. Evitar estados de hiper-hidratação;
- Beber conforme a sensação de sede durante o esforço;
- Evitar a suplementação excessiva de sódio. As perdas visíveis não devem servir de critério para a sua reposição;
- Quando o acesso aos líquidos é limitado, é aconselhado estimar as necessidades com base na experiência pessoal, tendo em conta que a ingestão adequada de fluídos varia conforme a intensidade do exercício, a temperatura e a humidade;
- A oligúria (volume baixo de urina) não é, por si só, um sinal de desidratação. O peso corporal é o melhor indicador do estado de hidratação durante a prova. É aceitável a perda de até 3% do peso apresentado à partida.

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 injury and is therefore strongly discouraged. Certain medications may be indicated as doping if they are taken chronically under medical prescription. It is recommended to consult a specialist in sports medicine to determine the necessary steps to avoid unintentional positive results in anti-doping tests.

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

- Start the event in a well-hydrated state and avoid overhydration;
- Drink according to thirst during physical effort;
- Avoid excessive sodium supplementation during exercise. Visible sodium loss (e.g. salt stains on clothing) should not be used as a basis for replacement;
- When access to fluids is limited, estimate fluid requirements based on personal experience, while acknowledging that appropriate fluid intake varies depending on exercise intensity, temperature, and humidity;
- Oliguria (reduced urine output) is not necessarily a sign of dehydration. Body weight is the most reliable tool to assess hydration status during the race. A weight loss of up to 3% of the starting body weight is considered acceptable.

SAÚDE E SEGURANÇA HEALTH AND SAFETY

Equipa Clínica

A estrutura de saúde do **MIUT®** é assegurada pelo Grupo HPA Saúde – Hospital Particular da Madeira, que mobiliza uma equipa composta por cinco médicos, 30 enfermeiros e dois colaboradores com uma carrinha no apoio logístico. Sob a direcção clínica da Dra. Yaneth Gonçalves, especialista em Medicina Geral e Familiar com competências em Medicina Desportiva, são dedicadas, aproximadamente, 600 horas ao planeamento, implementação e avaliação de todo o dispositivo de apoio. O principal propósito desta equipa é monitorizar e otimizar as condições clínicas dos atletas, garantindo que estes disponham do suporte necessário para atingir os seus objectivos. Em situações fisiopatológicas, a missão da organização foca-se na minimização de danos e na promoção da saúde do participante. Neste contexto, caso um atleta apresente uma manifesta incapacidade física ou mental para prosseguir, a equipa de saúde poderá recomendar a sua desistência. Esta decisão é tomada em articulação com a direcção de prova e com o próprio atleta, priorizando sempre a segurança individual. Importa ainda referir que este dispositivo clínico está preparado para prestar cuidados não apenas aos atletas, mas a todos os intervenientes no evento, incluindo voluntários, equipas de assistência e público em geral. Relativamente à retrospectiva da edição de 2025, a equipa clínica efectuou um total de 426 intervenções, com especial incidência na aplicação de crioterapia, tratamento de feridas, administração de terapêutica e avaliação de sinais vitais. De um total de 334 eventos clínicos observados e categorizados, a maioria (224) esteve relacionada com o sistema músculo-esquelético, nomeadamente dores articulares e traumatismos. Registaram-se ainda 72 situações associadas a afecções da pele, como feridas e flictenas, e 20 ocorrências relacionadas com o sistema digestivo, predominantemente episódios de náuseas, vómitos e diarreia.

Clinical Team

The **MIUT®** healthcare structure is provided by the HPA Saúde Group – Hospital Particular da Madeira, mobilizing a team composed of five doctors, 30 nurses, and two staff members with a van for logistical support. Under the clinical direction of Dr. Yaneth Gonçalves—a specialist in General and Family Medicine with expertise in Sports Medicine—approximately 600 hours are dedicated to the planning, implementation, and evaluation of the entire medical support system. The primary purpose of this team is to monitor and optimize the clinical conditions of the athletes, ensuring they have the necessary support to achieve their goals. In the event of physiopathological situations, the organization's mission focuses on minimizing harm and promoting the participant's health. In this context, should an athlete show a manifest physical or mental incapacity to continue, the medical team may recommend their withdrawal. This decision is made in coordination with the Race Direction and the athlete themselves, always prioritizing individual safety. It is also important to note that this clinical setup is prepared to provide care not only to the athletes but to all event participants, including volunteers, support teams, and the general public. Regarding the retrospective of the 2025 edition, the clinical team carried out a total of 426 interventions, with a particular focus on cryotherapy, wound treatment, administration of therapeutics, and monitoring of vital signs. Out of a total of 334 observed and categorized clinical events, the majority (224) were related to the musculoskeletal system, namely joint pain and trauma. Additionally, there were 72 cases associated with skin conditions, such as wounds and blisters (phlyctenae), and 20 occurrences related to the digestive system, predominantly episodes of nausea, vomiting, and diarrhea.

PALMARÉS / HIGHLIGHTS

2025 - MIUT 115 (Porto Moniz-Machico) - 26/04/2025
CORNUT-CHAUVINÇ FRANÇA (Sen) 12:54:52
KATIE SCHIDE EUA (SEN) 14:20:56

2024 - MIUT 115 (Porto Moniz-Machico) - 27/04/2024
BEN DHIMAN (ASICS) USA (Sen) 13:52:46
MARTINA VALMASSOI (SALOMON) ITA (Sen) 16:14:10

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 (INOVS) 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
ANDRÉA 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 / TECHNICAL SHEET

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
CAPA: João M. Faria
PAGINAÇÃO: Ricardo Ferreira

TEXTO: Mónica Rodrigues
IMPRESSÃO: IMPRINEWS: Empresa Gráfica, Lda.
DISTRIBUIÇÃO: DIÁRIO DE NOTÍCIAS MADEIRA
DATA: 22 de Abril de 2026
EXEMPLARES: 6.200

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

PARCEIROS / PARTNERS

Premium Sponsors



Sponsors



Partners



Collaborators



Media Partners



Institutional



A part of



MACHICO[®]

MADEIRA TRAIL CAPITAL

EXPLORE OS NOSSOS PERCURSOS

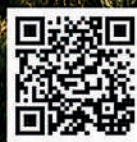
EXPLORE OUR ROUTES

EXPLOREZ NOS ITINÉRAIRES

EXPLORA NUESTRAS RUTAS

MMTC

WWW.MMTC.PT



MACHICO
CÂMARA MUNICIPAL

+desporto