

MIUT[®]

2025
16ª Edição

DIÁRIO
de Notícias

26.27 Abril '25



Race Guide



N 32° 22'
17.9976"

W 16° 16'
29.9928"

Guia de Prova



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.

Coração na montanha, olhos no horizonte

Tudo começou com uma ideia ousada e uma vontade férrea de desafiar os limites. Muito antes de o MIUT® – Madeira Island Ultra-Trail® se afirmar como uma referência a nível mundial no panorama do *trail running*, já um grupo de apaixonados pela montanha se aventurava pelos recantos mais desafiantes da orografia da Região. Desde 2004, alguns sócios do Clube de Montanha do Funchal lançavam-se anualmente numa travessia que, à época, soava a impossível. Percorrer a ilha de um extremo ao outro, em menos de 24 horas.

Dessa ousadia nasceu um evento desportivo que, ano após ano, continua a somar participantes e a conquistar reconhecimento. Em 2008, ganhou nome, estrutura e calendário. Começou como um desafio entre amigos, mas rapidamente se transformou no primeiro evento oficial de *trail running* em solo regional. Na edição inaugural, 141 atletas responderam à chamada e partiram do farol da Ponta do Pargo em direcção a Machico.

O percurso mudaria no ano seguinte, com a partida a ser transferida para o Porto Moniz e com uma quebra no número de participantes.

82, para sermos exactos. A edição de 2010 acabou por não acontecer, mas o espírito do MIUT não esmoreceu. Em 2011, com a ilha ainda a recuperar dos devastadores incêndios do ano transato, o evento regressou com um novo traçado, circular, com partida e chegada no Porto Moniz. Foram 128 os que aceitaram o desafio nesse ano.

O reencontro com a verdadeira identidade da prova deu-se em 2012, com o regresso à travessia integral da ilha, desta vez no sentido inverso, de Machico para o Porto Moniz. Esse ano trouxe novo alento e crescimento com 303 participantes.

Em 2013, o formato estabilizou no figurino que hoje conhecemos, que se estabelece na partida no Porto Moniz, chegada em Machico. A aposta revelou-se certa. A prova contou com 449 atletas e integrou, pela primeira vez, o Circuito Nacional de Ultra Trail, apurando os campeões nacionais para o Campeonato do Mundo. Um papel que voltaria a desempenhar em 2015.

A ascensão foi rápida e consistente. Em 2014, o MIUT acolheu 749 atletas. Em 2015, o número mais do que duplicou e recebeu 1 329 participantes de 36 nacionalidades. Nesse mesmo ano, a prova deu o salto internacional ao integrar o prestigiado circuito UTWT – Ultra Trail World Tour, com o estatuto de *future race*. Em 2016, já plenamente inserido no circuito, o MIUT acolheu 2041 atletas oriundos de 41 países.

Desde então, o crescimento tem sido evidente. E mais do que números, o que se destaca é o reconhecimento unânime da qualidade do evento.

Ano após ano, atletas de elite e amadores de todos os cantos do mundo elegem o MIUT como o palco ideal para pôr à prova a sua resistência e testar os seus limites. Hoje, é um ponto de encontro para quem vive o *trail* com intensidade. Mas, acima de tudo, um legado de quem acreditou que atravessar a Madeira a correr não era uma loucura, e sim apenas o início de algo extraordinário.

Heart in the mountains, eyes on the horizon

What began as a bold idea and an unshakable determination to push human limits has grown into one of the most respected trail running events in the world. Long before MIUT® – Madeira Island Ultra-Trail® established itself as a global reference in the sport, a group of mountain enthusiasts was already exploring the most demanding landscapes of the island. As early as 2004, members of Clube de Montanha do Funchal challenged themselves each year to cross Madeira from one end to the other in under 24 hours. A feat that, at the time, seemed nearly impossible.

From that spirit of adventure emerged an event that, year after year, continues to attract athletes and garner international recognition.

In 2008, the project took on a new dimension, gaining a name, structure, and place on the calendar. It began as a challenge among friends but quickly evolved into the first official trail running event in Madeira. That inaugural edition brought together 141 participants who set off from the lighthouse at Ponta do Pargo towards Machico. The following year saw a change in the starting point, moving to Porto Moniz, while participation dropped to 82 runners. The 2010 edition did not take place, but the drive behind MIUT remained intact. In 2011, with the island still recovering from the devastating wildfires of the previous summer, the event returned with a new circular route starting and finishing in Porto Moniz, drawing 128 competitors.

In 2012, the event rediscovered its essence through the return to the full island crossing, this time in reverse, from Machico to Porto Moniz.

This reconfiguration marked a turning point, and participation rose to 303 athletes. By 2013, the now-familiar format, starting in Porto Moniz and finishing in Machico was firmly established. That edition welcomed 449 runners and marked MIUT's entry into the Portuguese Ultra Trail

National Circuit, serving as a qualifying race for the World Championships, a role it would resume in 2015.

The growth was both rapid and sustainable. In 2014, the event hosted 749 athletes. By 2015, this number had nearly doubled, with 1,329 participants representing

36 nationalities. That same year, MIUT made its international

breakthrough by joining the prestigious Ultra-Trail World Tour (UTWT) as a future race. In

2016, as a full member of the UTWT, MIUT welcomed 2,041 athletes from 41 countries.

Since then, the trajectory of MIUT has been marked not only by increasing numbers but also by the consistent praise it receives.

Each year, elite athletes and passionate amateurs from around the globe choose MIUT as the ultimate test of endurance. Today, it stands as a meeting point for those who embrace trail running with intensity and purpose.

Above all, it is the legacy of those who once believed that running across Madeira was not a reckless dream. But the beginning of something truly extraordinary.



“Não deixar rasto”. É este o princípio que orienta o MIUT.

Todos os anos, em Abril, a Madeira é o destino de eleição para mais de dois mil atletas, vindos de todas as partes do mundo, que se reúnem para o MIUT® – Madeira Island Ultra-Trail®. Mais do que uma prova de resistência, o evento assume um compromisso firme com a sustentabilidade. “Queremos mostrar que é possível organizar um evento desta dimensão com o menor impacto ambiental possível”, assegura a organização.

PEGADAS COM CONSCIÊNCIA E ACÇÃO

Ao percorrer trilhos que atravessam a floresta Laurissilva, classificada como Património Mundial Natural da UNESCO, o MIUT assume a responsabilidade de proteger os ecossistemas por onde passa. Desde a sua criação, em 2008, que a organização implementa práticas concretas para minimizar os impactos ambientais. “Fazemos a manutenção de trilhos, removemos vegetação invasora e reconstruímos zonas mais degradadas”, explicam os responsáveis. Além disso, no final da prova, todas as marcações são retiradas e o lixo é recolhido, mesmo o deixado por outros utilizadores dos percursos. “O nosso lema é simples. Não deixar rasto”, defende a entidade.

MENOS RESÍDUOS, MAIS CONSCIÊNCIA

A redução de resíduos é outra prioridade. Uma das medidas mais visíveis é a ausência de copos descartáveis nas estações de abastecimento, obrigando os atletas a utilizarem os seus próprios materiais para consumo reutilizáveis. “Esta simples alteração reduziu drasticamente a quantidade de plástico descartável gerado”, refere a organização. Paralelamente, há um esforço contínuo na separação e encaminhamento adequado de todos os resíduos gerados, e uma aposta inequívoca na gestão sustentável.

MOBILIDADE SUSTENTÁVEL COMO PRIORIDADE

Também a logística do evento reflecte uma consciência ambiental. Desde 2008 que o MIUT oferece transporte em autocarros para os pontos de partida das provas, evitando que centenas de veículos circulem em simultâneo. “É uma medida eficaz para reduzir emissões e descongestionar as estradas da ilha”, salienta a organização, que defende uma abordagem integrada à mobilidade em eventos desportivos.

COMPENSAR PARA REFLORESTAR

Com o objectivo de compensar as emissões associadas ao evento, o MIUT criou o projecto ‘Plantar árvores em vez de receber a t-shirt da corrida’. A proposta é simples. Em vez de produzirem mais uma peça de vestuário, os atletas podem optar por apoiar financeiramente projectos de reflorestação na ilha. “É uma forma de reduzir a pegada ecológica e envolver directamente os participantes na preservação do território que percorrem”, explicam.

O evento tem também um impacto positivo na economia local, beneficiando múltiplos concelhos da ilha, desde o alojamento à restauração. “Sempre que possível, damos prioridade a fornecedores locais, o que nos permite reduzir emissões associadas ao transporte de bens e, ao mesmo tempo, apoiar a economia madeirense”, acrescentam. Do ponto de vista social, a organização promove o ‘Peitoral Solidário’, uma iniciativa que permite inscrições extra, com os valores revertidos para instituições de solidariedade social. “É uma forma de o MIUT deixar uma marca positiva também na vida das pessoas da nossa comunidade”, sublinha a organização.

UM LEGADO DE SUSTENTABILIDADE

Para a organização, a sustentabilidade não é um adereço, mas parte integrante da identidade do evento. “Acreditamos que grandes eventos desportivos devem assumir a sua quota de responsabilidade ambiental”, afirmam. Num mundo onde muitos eventos de massas são criticados pela sua pegada ecológica, o MIUT destaca-se como um exemplo de boas práticas. “O MIUT apresenta-se como um exemplo inspirador de como é possível conciliar a realização de um desafio desportivo de grande escala com o respeito e a preservação da natureza. O futuro do *trail running* e, de forma mais ampla, o equilíbrio ambiental dependem de iniciativas como esta, que combinam paixão pelo desporto com responsabilidade ambiental”, rematam os responsáveis.

“Leave no trace.” That’s the guiding principle of MIUT

Every year in April, Madeira becomes the destination of choice for more than two thousand athletes from around the globe who gather for MIUT® – Madeira Island Ultra-Trail®. More than just a test of physical endurance, this event carries a strong commitment to sustainability. “We want to show that it is possible to organise an event of this scale with the lowest environmental impact possible,” the organisation assure.

SUSTAINABLE FOOTPRINTS THROUGH AWARENESS AND ACTION

As the route winds through the Laurissilva forest – a UNESCO World Natural Heritage site – MIUT takes on the responsibility of protecting the ecosystems it crosses. Since its inception in 2008, the organisation has implemented tangible practices to reduce its environmental footprint. “We maintain trails, remove invasive vegetation, and restore degraded areas,” explain the organisers. In addition, at the end of the event, all course markings are removed and all litter is collected. Even that left behind by other trail users. “Our motto is simple: leave no trace”.

LESS WASTE, MORE AWARENESS

Reducing waste is another key priority. One of the most visible measures is the absence of disposable cups at aid stations, requiring athletes to carry and use their own reusable cups. “This simple change drastically reduced the amount of single-use plastic waste,” notes the organisation. Furthermore, all waste generated during the event is properly sorted and sent for recycling or appropriate disposal, reinforcing the commitment to sustainable waste management.

SUSTAINABLE MOBILITY AS A PRIORITY

The event’s logistics also reflects an environmental consciousness. Since 2008, MIUT has provided shuttle buses to transport athletes to the race starting points, preventing hundreds of individual vehicles from circulating simultaneously. “It’s an effective way to reduce emissions and ease traffic congestion on the island’s roads,” highlights the organisation, which advocates for integrated mobility solutions in sporting events.

OFFSETTING THROUGH REFORESTATION

With the goal of offsetting the event’s carbon emissions, MIUT launched the initiative “Plant trees instead of receiving a race t-shirt.” The concept is simple: instead of producing another garment, athletes are invited to support local reforestation projects financially. “It’s a way to reduce our ecological footprint while involving participants directly in protecting the territory they run through,” they explain.

The event also has a positive impact on the local economy, benefiting multiple municipalities across the island – from accommodation to food services. “Whenever possible, we prioritise local suppliers, which helps reduce transport-related emissions and simultaneously supports the Madeiran economy,” they add.

From a social perspective, the organisation promotes the Solidarity Bib initiative, which allows extra entries with all proceeds going to partner charities. “It’s a way for MIUT to make a positive difference in the lives of people in our community,” the organisation emphasises.

A LEGACY OF SUSTAINABILITY

For the organisers, sustainability is not an add-on, but a core element of the event’s identity. “We believe that large sporting events must take responsibility for their environmental impact,” they state. In a world where mass events are increasingly criticised for their ecological footprint, MIUT stands out as a model of best practices. “MIUT is an inspiring example of how it’s possible to combine a large-scale sporting challenge with respect for nature and environmental preservation. The future of trail running – and, more broadly, environmental balance – depends on initiatives like this, which bring together a passion for sport with environmental responsibility,” as the organisers underline in conclusion.

Entrevista/Interview

Director de Prova | President of organizing committee
Sidónio Freitas

O MIUT tem vindo a crescer ano após ano e em 2024 bateu o recorde de inscritos. A que atribui este crescimento e como se gere um evento de tão grande dimensão sem perder a identidade?

O crescimento sustentado do MIUT é resultado de vários factores que têm vindo a consolidar-se ao longo dos anos. Em primeiro lugar, a beleza única dos trilhos da Madeira e a exigência técnica das nossas provas atraem cada vez mais atletas que procuram um desafio verdadeiramente memorável. Depois, temos uma equipa extremamente dedicada, composta por colaboradores e voluntários que partilham a paixão pela montanha e pelo *trail running*. O boca-a-boca entre atletas e o reconhecimento internacional que temos vindo a conquistar também têm desempenhado um papel fundamental.

Gerir um evento desta dimensão sem perder a identidade é um equilíbrio delicado, mas possível. O segredo está em manter os valores que nos definem desde o início: autenticidade, ligação ao território, proximidade com os atletas e respeito pela natureza. Mesmo com mais de dois mil participantes, continuamos a apostar numa organização próxima e personalizada, e fazemos questão de envolver as comunidades locais, mantendo o espírito familiar que sempre caracterizou o MIUT.

A edição deste ano traz um percurso diferente devido aos incêndios do ano passado. Quais foram os maiores desafios na redefinição do trajecto e que impacto espera que esta mudança tenha na experiência dos atletas?

A redefinição do percurso foi um dos maiores desafios que enfrentámos nesta edição. Os incêndios afectaram várias zonas emblemáticas do trajecto original, obrigando-nos a repensar a prova de forma rápida, segura e mantendo o nível técnico e paisagístico que os atletas esperam do MIUT.

Apesar das dificuldades, estamos confiantes de que o novo percurso oferecerá uma experiência igualmente desafiante e enriquecedora. A Madeira é generosa em beleza natural e conseguimos manter segmentos com vistas deslumbrantes e exigência técnica. Pode ser até uma oportunidade para os atletas descobrirem outras zonas da ilha, menos conhecidas, mas igualmente espetaculares. No fundo, a mudança de percurso reforça também a resiliência da organização e da própria ilha.

Com atletas vindos de 67 nacionalidades, o MIUT é cada vez mais uma referência mundial. Sente que a prova já atingiu o seu auge ou há ainda espaço para crescer e inovar?

Sentimos um enorme orgulho no reconhecimento internacional que o MIUT alcançou, mas acreditamos que ainda há espaço para



crescer e inovar. O nosso objectivo não é tanto aumentar o número de participantes, mas sim continuar a melhorar a experiência global: desde a recepção ao atleta, à qualidade dos serviços prestados, à inovação tecnológica na gestão da prova e à sustentabilidade ambiental.

Queremos reforçar a nossa ligação com o território, valorizando os produtos locais, envolvendo ainda mais as comunidades e promovendo a Madeira como um destino de natureza e aventura durante todo o ano. O MIUT já é uma referência mundial, mas pode e deve continuar a ser um exemplo de qualidade organizativa, responsabilidade ambiental e valorização cultural. Esse é o caminho que queremos seguir.

MIUT has been growing year after year, and in 2024 it reached a record number of registered participants. To what do you attribute this growth, and how is such a large-scale event managed without losing its identity?

The sustained growth of MIUT is the result of several factors that have been consolidated over the years. Firstly, the unique beauty of Madeira's trails and the technical difficulty of our races attract an increasing number of athletes looking for a truly memorable challenge. Additionally, we have an extremely dedicated team, made up of staff and volunteers who share a deep passion for the mountains and for trail running. Word of mouth among athletes and the growing international recognition we've earned have also played a crucial role. Managing an event of this scale without losing its identity is a delicate balance—but it is possible. The key lies in staying true to the values that have defined us from the beginning: authenticity, connection to the territory, closeness to the athletes, and respect for nature. Even with more than two thousand participants, we remain committed to a personalised and athlete-focused organisation, and we make a point of involving the local communities, preserving the family spirit that has always characterised MIUT.

This year's edition brings a different course due to last year's wildfires. What were the main challenges in redefining the route, and what impact do you expect this change will have on the athletes' experience?

Redefining the course was one of the biggest challenges we faced in this edition. The wildfires affected several emblematic areas of the original route, forcing us to rethink the race quickly and safely while maintaining the technical and scenic quality that athletes expect from MIUT.

Despite the difficulties, we are confident that the new route will offer an equally demanding and rewarding experience. Madeira is generous in natural beauty, and we have managed to preserve segments with breathtaking views and strong technical elements. This may even be an opportunity for athletes to discover lesser known, but equally spectacular areas of the island. Ultimately, the route change also reflects the resilience of both the organisation and the island itself.

With athletes from 67 nationalities, MIUT is increasingly seen as a global reference. Do you feel the event has reached its peak, or is there still room to grow and innovate?

We are extremely proud of the international recognition that MIUT has achieved, but we believe there is still room to grow and innovate. Our goal is not so much to increase the number of participants, but to continue enhancing the overall experience: from athlete reception to the quality of services provided, to technological innovation in race management and environmental sustainability.

We aim to strengthen our connection with the territory by promoting local products, further engaging communities, and positioning Madeira as a year-round destination for nature and adventure. MIUT is already a world-class reference, but it can—and should—continue to be a benchmark in organisational quality, environmental responsibility, and cultural appreciation. That is the path we intend to follow.



Entrevista/Interview

Presidente do Clube de Montanha do Funchal | President of Clube de Montanha do Funchal

- Sérgio Lopes

De que forma o crescimento internacional do evento beneficia a Região?

O crescimento internacional do evento traz benefícios significativos para a Região ao proporcionar uma maior visibilidade e reconhecimento do destino a nível global. O MIUT® gera um efeito de mediação significativo, com a divulgação de imagens da prova nas redes sociais. As últimas edições têm vindo a gerar um aumento sustentado no número de notícias com transmissão televisiva, no número de notícias *online* e nas publicações tanto em meios da especialidade, como em meios generalistas. Desde 2024 que a promoção do destino tem vindo a ser reforçada por via da integração do evento num novo circuito de competição mundial: World Trail Majors, uma nova associação da qual o Clube/MIUT é sócio fundador.

O Clube de Montanha do Funchal tem uma longa tradição na organização de eventos desportivos. Em que aspectos é que o MIUT se revela mais exigente ou desafiante, em comparação com os outros eventos?

A verdade é que a escala e a complexidade logística são consideravelmente maiores no MIUT do que nos outros eventos que o Clube organiza. O planeamento detalhado e coordenado é imprescindível, especialmente no que diz respeito à gestão de um número elevado de atletas, de voluntários e de equipas de apoio. Além disso, o impacto internacional do evento eleva a responsabilidade de garantir uma comunicação eficiente e uma cobertura mediática ampla e de qualidade, o que exige uma preparação estratégica e a colaboração com diferentes meios de comunicação.



dos recursos, do impacto ambiental e do nosso compromisso com práticas responsáveis.

Com as adaptações do percurso desta edição, como avalia a capacidade de resposta da organização para superar os desafios impostos pelas mudanças?

As alterações de percurso na edição de 2025 estão a funcionar também como um campo de teste para experimentar novas rotas, rever alguns pontos estratégicos dos percursos e reflectir sobre eventuais alterações pontuais que possam ser implementadas em futuras edições, com o objectivo de melhorar a logística dos postos de abastecimento. No entanto, importa salientar que a passagem pelos picos do maciço montanhoso central da Ilha é uma das imagens de marca do MIUT, que pretendemos, naturalmente, retomar com a maior brevidade possível.

A organização do evento está de parabéns, pois conseguiu em poucos meses e, a trabalhar em contra-relógio, montar um plano alternativo e realizar os contactos necessários para o executar com sucesso.

In what ways does the international growth of the event contribute to promotion of Madeira?

The international expansion of the event brings significant benefits to Madeira by providing greater global visibility and recognition of the destination. MIUT® creates a substantial media impact through the widespread dissemination of race imagery across social media. Recent editions have generated a sustained increase in television coverage, online news, and publications in both specialist and mainstream media. Since 2024, the promotion of the destination has been further reinforced by integrating the event into a new global competition circuit – the World Trail Majors – of which the Clube/MIUT is a founding member.

In what aspects is MIUT more demanding or challenging compared to other events organized by the Clube de Montanha do Funchal?

The scale and logistical complexity of MIUT are considerably greater than those of other events organized by the Clube. Detailed and coordinated planning is essential, especially regarding the management of a large number of athletes, volunteers, and support teams. Furthermore, the event's international impact increases the responsibility to ensure efficient communication and extensive, high-quality media coverage, which requires a strategic approach and collaboration with various media outlets. Another common challenge across all the Clube's events is maintaining high safety standards for all participants. For example, precise route marking is fundamental to ensure event safety, while pacing teams (sweepers and broom teams) play a crucial role in ensuring that no one gets lost during the race. This demanding coordination involves working closely with local authorities, emergency services, and a dedicated team of physicians and nurses. Fortunately, long-standing partnerships with several organisations facilitate the implementation of the necessary procedures for each new edition. Additionally, the event's sustainability presents a significant challenge, as an event of this magnitude requires careful resource management, minimisation of environmental impact, and a firm commitment to responsible practices.

How does the organisation evaluate its capacity to respond to the challenges imposed by the route changes in this edition?

The route modifications for the 2025 edition are also serving as a testing ground for new routes, allowing us to reassess key strategic points and consider occasional adjustments for future editions, with the goal of improving aid station logistics. However, it is important to note that the passage through the peaks of the island's central mountain massif is one of MIUT's signature features, and we fully intend to reinstate it as soon as possible. The event's organisation deserves commendation for having developed an alternative plan and established the necessary contacts within a few months, working under tight deadlines to execute it successfully.



Outro aspecto desafiante, que é comum a todos os eventos organizados pelo Clube, é a necessidade de garantir elevados padrões de segurança para todos os envolvidos. Exemplo disso é a marcação dos percursos do MIUT, que é fundamental para assegurar a segurança do evento. As equipas de batedores e vassouras também desempenham um papel crucial, garantindo que ninguém se perde durante a prova. Tudo isto exige uma atenção redobrada na coordenação com as autoridades locais, forças em prontidão e equipa de médicos e enfermeiros. Felizmente, temos mantido parcerias de longa data com diversos organismos, o que facilita a implementação dos procedimentos necessários a cada nova edição. A sustentabilidade do evento também representa um desafio maior, visto que eventos desta envergadura requerem uma gestão cuidadosa



Entrevista/Interview

Germain Grangier (FRA)



Quais são os seus objectivos pessoais para este evento e de que forma espera que ele contribua para a sua evolução como atleta?

Não viajo para a Madeira desde 2019. Gosto mesmo de estar na ilha, por isso, estou feliz por ter a oportunidade de regressar. Tive uma época difícil em 2024, por isso venho em busca de confiança, num terreno de que gosto, e para perceber em que ponto estou.

Durante a prova, qual é o pensamento ou estratégia mental que o ajuda a superar os momentos mais difíceis?

Digo sempre a mim mesmo que só pode melhorar.

Das cinco provas do MIUT, qual escolheu e porquê? O que mais o atrai nesse percurso?

Corri os 85 km em 2018 e os 115 km em 2019 (infelizmente, não terminei). Se venho de tão longe, é para me dar a oportunidade de atravessar a ilha inteira!

Que conselho daria a atletas que estejam a considerar desafiar-se numa prova desta dimensão?

Vai com calma. É preciso tempo para aprender a dar tempo!

What are your personal goals for this event, and how do you expect it to contribute to your growth as an athlete?

I have not traveled to Madeira since 2019. I really enjoy staying on the island, so first I am happy to have the chance to get on the island. I had a rough 2024 season so I am here to take confidence on a terrain I enjoy and see where I am at.

During the race, what mindset or mental strategy helps you push through the toughest moments?

I always tell myself it can only get better.

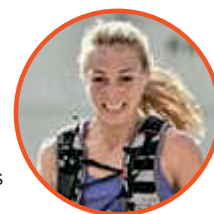
Among the five MIUT races, which one did you choose and why? What attracts you most to that course?

I have raced the 85k in 2018 and the 115k in 2019 (unfortunately I did not finish). If I travel from that far it is to give me the chance to cross the whole island!

What advice would you give to athletes considering taking on a race of this magnitude?

Take your time. It takes time to take time!

Eva Sperger (GER)



O que a motivou a escolher o MIUT este ano e que significado tem para si esta prova?

A Madeira é uma das ilhas mais deslumbrantes que conheço – a paisagem é verdadeiramente espetacular. O percurso é, ao mesmo tempo, impressionante e extremamente exigente, com subidas íngremes e constantes, e terrenos que requerem técnica. Já participei nesta prova antes e, agora, regresso com o objectivo de melhorar a minha prestação. Esta corrida representa tanto um desafio como uma oportunidade de crescimento – físico, mental e enquanto atleta.

Como estruturou a sua preparação física e mental para enfrentar os desafios únicos do MIUT?

A minha preparação incluiu um forte foco em treinos de subida em escadas, muitas vezes com peso adicional, para simular os degraus e as subidas intensas pelas quais o MIUT é conhecido. Durante o Inverno, passei muitas horas em *ski touring* em terrenos inclinados e continuarei a incluir sessões longas de subida, com pelo menos 1 000 metros de desnível, para me preparar para os brutais segmentos de quase 2 000 metros de ascensão da prova. A nível mental, tenho trabalhado a resiliência através de técnicas específicas de treino psicológico.

Quais são as suas expectativas para esta edição, tanto em termos de desempenho desportivo como de experiência pessoal?

Tendo em conta o nível incrível do pelotão feminino este ano, chegar ao pódio seria absolutamente extraordinário. A nível pessoal, quero superar o meu tempo anterior no MIUT e manter-me mentalmente forte ao longo de toda a corrida, especialmente perante as condições imprevisíveis e o percurso implacável. No fim, o meu maior desejo é chegar à meta com orgulho e força, sabendo que dei tudo de mim.

Que principais desafios espera encontrar ao longo do percurso e que estratégias tem para os ultrapassar?

Os maiores desafios que antevijo são as mudanças rápidas nas condições meteorológicas. Já experimentei calor extremo, vento, frio e chuva, tudo na mesma corrida. E claro, as subidas íngremes, os degraus intermináveis e as difíceis descidas, que não permitem qualquer descanso. Para enfrentar tudo isso, conto com um treino físico consistente, estratégias mentais sólidas, incluindo hipnoterapia e um plano de alimentação e hidratação à prova de tudo, que tenho vindo a afinar especialmente para esta prova. Estou entusiasmada com a experiência incrível que aí vem e por poder partilhar os trilhos com esta comunidade fantástica.

What motivated you to choose MIUT this year and what does this race mean to you?

Madeira is one of the most breathtakingly beautiful islands I know – the landscape is truly spectacular. The course itself is both stunning and extremely demanding, with its relentless steep climbs and technical terrain. I've experienced the race before, and now I'm returning with the goal of improving my performance. This race represents both a challenge and an opportunity to grow – physically, mentally, and as an athlete.

How did you structure your physical and mental preparation to tackle MIUT's unique challenges?

My preparation has included a strong focus on uphill intervals on a stair master – often with added weight – to mimic the steep stairs and climbs that MIUT is known for. I've spent many hours ski touring in steep terrain over the winter and will continue incorporating long uphill sessions with at least 1000 meters of elevation gain to prepare for the brutal nearly 2000-meter ascents in the race. Mentally, I've worked on building resilience through specific mental training techniques.



What are your expectations for this edition, both in terms of performance and personal experience?

Given the incredible depth of the women's field this year, reaching the podium would be absolutely amazing. More personally, I want to beat my previous time at MIUT and stay mentally strong throughout – especially when facing the unpredictable conditions and relentless course. Ultimately, my deepest wish is to reach the finish line with pride and strength, knowing I gave everything.

What key challenges do you anticipate along the course and what strategies do you have to overcome them?

The most significant challenges I foresee are the rapidly changing weather conditions – I've experienced extreme heat, wind, cold, and rain all in one race. Then, of course, the steep ascents, the endless stairs, and the punishing downhill that don't allow for any recovery. To face these, I'm relying on consistent physical training, robust mental strategies – including hypnotherapy – and a well-tested, waterproof fueling and hydration plan that I've refined for this race. Looking forward to the incredible experience ahead and to sharing the trail with this amazing community.

PUB



MEGAMOTOR

COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

Segunda a Sexta das 09:00 às 19:00
e Sábado das 09:00 às 13:00

VIATURAS COM GARANTIA

FINANCIAMENTO ATÉ 120 MESES SEM ENTRADA

[**www.megamotor.pt**](http://www.megamotor.pt)

 <p>ANO 2023 BMW M2 FULL M PERFORMANCE 480CV Gasolina 10 000 - 19 999 km 117.000€</p>	 <p>ANO 2020 BMW M2 M2 COMPETITION 411CV - 20 Gasolina 20 000 - 29 999 km 72 500€</p>	 <p>ANO 2005 HUMMER H2 SUT 6.0 V8 SC LUXURY Gasolina 110 000 - 119 999 km 65.000€</p>	 <p>ANO 2018 MERCEDES-BENZ GLC 250 COUPE 250D 4MATICAMG - 18 Diesel 100 000 - 109 999 km 48.500€</p>
 <p>ANO 2016 MERCEDES-BENZ C 250 D COUPE AMG LINE AUTOMÁTICO 204CV - 16 Diesel 120 000 - 129 999 km 36 000€</p>	 <p>ANO 2022 MINI COOPER S CABRIO AUTOMÁTICO Gasolina 5 000 - 9 999 km 32 500€</p>	 <p>ANO 2021 BMW 216 216D GRAN COUPE PACK M AUTOMÁTICO Diesel 50 000 - 59 999 km 33 500€</p>	 <p>ANO 2016 BMW 530 530D TOURING PACK M AUTOMÁTICO Diesel 120 000 - 129 999 km 31 500€</p>

Estrada João Gonçalves Zarco N° 88
9125-018 Santa Cruz, Caniço

megamotorlda@gmail.com

913 454 545

www.megamotor.pt

Megamotor Comércio de Automóveis

Entrevista/Interview

Katharina Hartmuth (GER)



Quais são os seus objectivos pessoais para este evento e de que forma espera que ele contribua para a sua evolução como atleta?

Para mim, esta é a primeira prova da temporada e a primeira depois de uma cirurgia ao joelho no Outono. Por isso, o meu objectivo pessoal é voltar às corridas, testar a minha forma física e a estratégia de nutrição, e desfrutar o facto de estar de volta! Como em qualquer prova, espero ganhar novas experiências e aprendizagens, especialmente tendo em conta a época que se aproxima.

Durante a prova, qual é o pensamento ou estratégia que a ajuda a superar os momentos mais difíceis?

Tento sempre manter uma atitude positiva. No fim das contas, todos fazemos isto por prazer. Nos momentos mais difíceis, lembro-me que, pela minha experiência, que eventualmente me vou sentir melhor. Também me ajuda continuar em movimento, mesmo que a um ritmo mais lento. Um passo após o outro leva-me sempre mais perto da meta. E faço questão de apreciar as paisagens e a natureza à minha volta, que me dão sempre uma grande motivação.

Das cinco provas do MIUT, qual escolheu e porquê? O que mais a atrai nesse percurso?

Vou correr os 115 km. Normalmente, foco-me em distâncias longas porque adoro estar muitas horas em contacto com a montanha. Estou especialmente entusiasmada com as especificidades técnicas deste percurso e, claro, poder experienciar a natureza maravilhosa da Madeira!

Que conselho daria a atletas que estejam a considerar desafiar-se numa prova desta dimensão?

Prepara-te bem, quer a nível físico, quer em termos de nutrição e gestão do ritmo. Mas prepara-te também mentalmente. É importante saberes qual é a tua motivação e por que queres chegar ao fim desta prova. Mas, acima de tudo, aproveita o processo de preparação e a corrida em si. E garante que sorris muito!

What are your personal goals for this event, and how do you expect it to contribute to your growth as an athlete?

For me, this is the first race of the season and after a knee surgery last autumn. So my personal goal is to get back into racing, test my shape and nutrition strategy and just enjoy being back at it! Like any race, I hope I will gain new experiences and learnings, especially towards the upcoming season!

During the race, what mindset or mental strategy helps you push through the toughest moments?

I always try to keep a positive mindset - in the end, we all do this for fun! In tough moments I tell myself that I know from experience that I will usually feel better again at some point. It also helps me to keep moving, even if at a slower pace, but one step after another will bring me closer to the finish line. And I make sure to take in the views and nature around me which always gives me a lot of motivation.

Among the five MIUT races, which one did you choose and why? What attracts you most to that course?

I will run the 115k. I usually focus on long distances as I just love being out there for many hours. I'm especially looking forward to the technicality of this course and experiencing the wonderful nature of Madeira!

What advice would you give to athletes considering taking on a race of this magnitude?

Prepare yourself well in terms of physical fitness, nutrition strategy and pacing. Be similarly prepared mentally, so make sure to know what's your motivation and why you want to finish this race. But

above all, enjoy the preparation and the race itself and make sure to smile a lot!

Katie Schide (USA)



O que a motivou a escolher o MIUT este ano e que significado tem para si esta prova?

Tenho tentado voltar à competição no MIUT desde 2019. Por vários motivos, não consegui estar na Madeira nos últimos cinco anos, por isso estou muito entusiasmada por finalmente regressar a esta ilha maravilhosa! O MIUT continua a ser uma das minhas provas de ultra trail favoritas – a combinação de trilhos técnicos, variedade de paisagens, pessoas acolhedoras e a atmosfera em torno da corrida é incomparável.

Como estruturou a sua preparação física e mental para enfrentar os desafios únicos do MIUT?

O MIUT realiza-se relativamente cedo, sobretudo para quem vive nos Alpes cobertos de neve. Este Inverno, tenho vindo a combinar corrida com ski de montanha para me preparar tanto para as subidas longas como para as secções mais rápidas e mais executáveis ao longo das levadas.

Quais são as suas expectativas para esta edição, tanto em termos de desempenho desportivo como de experiência pessoal?

Já estive na Madeira duas vezes e ambas as viagens deixaram grandes memórias. Ainda há muitos sítios que gostaria de conhecer na ilha e, este ano, o meu pai vai acompanhar-me, por isso estou ansiosa por lhe mostrar alguns desses lugares. Em termos de performance, o MIUT é uma excelente oportunidade para dar início à temporada de trail e identificar pontos fortes e aspectos a melhorar, tendo em vista a época de Verão.

Que principais desafios espera encontrar ao longo do percurso e que estratégias tem para os ultrapassar?

A primeira metade do MIUT é sempre muito mais fria do que as pessoas imaginam. Vou começar a prova com isso em mente, sabendo que será essencial cuidar bem de mim durante a noite, antes de nascer o sol.

What motivated you to choose MIUT this year, and what does this race mean to you?

I've been trying to come back to race the MIUT since 2019. A variety of reasons have prevented me from being in Madeira the last 5 years, so I'm very excited to finally be back on this beautiful island! The MIUT remains one of my favorite ultra trail races - the combination of technical terrain, variety of landscapes, welcoming people, and the atmosphere around the race are unmatched.

How did you structure your physical and mental preparation to tackle MIUT's unique challenges?

The MIUT is quite early in the year for those of us who live in the snowy Alps. I've been doing a mix of running and ski mountaineering this winter to be ready for the long uphill and also some of the faster, more runnable sections along the levadas.

What are your expectations for this edition, both in terms of performance and personal experience?

I've been to Madeira twice before, and both trips remain as great memories. There are still many places I'd like to see on the island and this year my dad will be joining, so I look forward to showing him around too. In terms of performance, the MIUT is a great chance to kick off the trail running season and find any specific points of strengths or weaknesses as I look towards summer training.

What key challenges do you anticipate along the course, and what strategies do you have to overcome them?

The first half of the MIUT is always much colder than everyone expects. I'll go into the race with this in mind, knowing it will be important to take care of myself through the night, before sunrise.

NOS
MADEIRA



**Para quem não se
contenta com menos**

Chegou o 5G+, a rede mais rápida de sempre



What are your personal goals for this event, and how do you expect it to contribute to your growth as an athlete?

It's my first time in Madeira and I cannot wait to explore the beautiful and challenging trails on the island. Whatever happens it will be an awesome adventure. However, as well as exploring I'm also here to race hard. I'm aiming to be competitive and battle for the top spots in the MIUT 115, tangoing with some of the best ultra runners in the world. I've been beaten by a couple of the runners in the field before. But, as part of the Elite Trail Team, I've been putting in the hard work and improved rapidly in the last year. I'm looking forward to seeing how I stack up now!

During the race, what mindset or mental strategy helps you push through the toughest moments?

I'll break the race down into a few different chunks with different attitudes and mantras for each section. This will help me stay in control early on and have the reserves and grit to dig deeper later. However, when (or if?) things get really tough or I make a mistake I'll start repeating a powerful phrase a good friend and training partner shared with me "Accept. Adapt. Overcome.". There's power in those words.

Among the five MIUT races, which one did you choose and why? What attracts you most to that course?

I've chosen the MIUT 115. It's the longest. It's the hardest. It's probably the most competitive. It will be the biggest adventure. There's something appealing about traversing almost the entire island!

What advice would you give to athletes considering taking on a race of this magnitude?

Prepare well. Embrace the challenge. Enjoy the adventure. 'Boa Sorte!'

Entrevista/Interview

Hugh Chatfield (GBR)



Quais são os seus objectivos pessoais para este evento e de que forma espera que ele contribua para a sua evolução como atleta?

É a minha primeira vez na Madeira e mal posso esperar para explorar os trilhos deslumbrantes e desafiantes da ilha. Aconteça o que acontecer, será, com certeza, uma aventura incrível. Contudo, além de explorar, venho também para competir a sério. O meu objectivo é estar entre os primeiros e lutar pelos lugares cimeiros no MIUT 115, lado a lado com alguns dos melhores atletas de ultra trail do mundo. Já fui batido por alguns dos atletas que estarão presentes. Mas, como membro da Elite Trail Team, tenho trabalhado arduamente e evoluído muito ao longo do último ano. Estou entusiasmado por perceber como me posiciono agora!

Durante a prova, qual é o pensamento ou estratégia mental que o ajuda a superar os momentos mais difíceis?

Vou dividir a prova em diferentes segmentos, com atitudes e mantras distintos para cada fase. Isso ajuda-me a manter o controlo no início e a guardar forças e determinação para dar tudo nas fases finais. Ainda assim, quando, ou se, as coisas se tornarem realmente difíceis ou eu cometer algum erro, repito uma frase poderosa que um bom amigo e parceiro de treinos me ensinou: "Aceita. Adapta-te. Supera." Há força nestas palavras.

Das cinco provas do MIUT, qual escolheu e porquê? O que mais o atrai nesse percurso?

Escolhi o MIUT 115. É o mais longo. É o mais duro. Provavelmente, é também o mais competitivo. Será a maior aventura. Há algo de fascinante em atravessar praticamente toda a ilha!

Que conselho daria a atletas que estejam a considerar desafiar-se numa prova desta dimensão?

Prepara-te bem. Enfrenta o desafio. Vive a aventura. Boa sorte!

PUB



Nina Moura – Apoio à direcção de prova



O que a motivou a se envolver como voluntária no MIUT?

Há cerca de dez anos, fui desafiada e incentivada pelo meu filho, dada a minha experiência profissional e em outros tipos de voluntariado, a colaborar no secretariado da prova. Logo nessa primeira experiência, não só estabeleci novas amizades como adorei todos os desafios que se me foram colocando, bem como a realização de ser parte de uma equipa que organiza um dos maiores eventos do arquipélago. Desde então que considero este um dos compromissos da minha agenda de cada ano.

De que forma acha que os voluntários fazem a diferença no sucesso do MIUT e na experiência dos atletas?

Um evento com a grandeza do MIUT só é possível com a prestação dos seus muitos voluntários. O MIUT nasce da paixão dos seus organizadores, mas concretiza-se com a disponibilidade, dedicação e empenho de todos aqueles que dispensam de muito tempo das suas vidas pessoais e dão o seu melhor tanto na execução das suas tarefas, bem como no apoio e bem-estar dos atletas. Sem todos os voluntários, o MIUT nunca teria alcançado o sucesso, que é público, internacional e creio também reconhecido por aqueles que participam nas diversas distâncias.

Voluntários

Entrevista/Interview

Duarte Andrade – Equipa de marcação de percursos



O que o motivou a se envolver como voluntário no MIUT?

Como atleta do clube na modalidade de orientação, na primeira edição em 2008 surgiu o convite para colaborar e desde essa data tenho participado em todas as edições. A minha função é na segurança dos percursos, marcação e após a passagem dos atletas na retirada das fitas, conhecida como 'desmarcação'.

De que forma acha que os voluntários fazem a diferença no sucesso do MIUT e na experiência dos atletas?

Para um evento que alcançou esta dimensão, o apoio de todos os voluntários é absolutamente determinante e decisivo para atingir todos os objectivos. É incrível comparar a quantidade de voluntários desde a 1.ª edição com a mais recente, mostra a qualidade e a grandeza do evento e isto faz com este evento tenha o êxito que atingiu.

What motivated you to become a volunteer at MIUT?

About ten years ago, I was encouraged by my son, given my professional background and previous experience in other types of volunteering, to join the race office team. From that very first experience, not only did I form new friendships, but I also truly enjoyed every challenge that came my way and felt fulfilled to be part of a team responsible for organising one of the biggest events in the archipelago. Since then, this has become a fixed commitment in my calendar each year.

In your view, how do volunteers contribute to the success of MIUT and the athletes' experience?

An event of MIUT's magnitude is only possible thanks to the contribution of its many volunteers. MIUT was born from the passion of its organisers, but it comes to life through the availability, dedication and commitment of all those who give up much of their personal time and give their best, both in carrying out their tasks and in supporting and ensuring the well-being of the athletes. Without its volunteers, MIUT would never have achieved the level of success it enjoys today. Success that is not only public and international, but also, I believe, recognised by all those who take part across the various distances.



What motivated you to become a volunteer at MIUT?

As an orienteering athlete at the club, I was invited to help out during the first edition in 2008, and since then I've been involved in every edition. My role focuses on course safety, marking the route, and later removing the markers after the athletes have passed – a task known as 'unmarking'.

In your view, how do volunteers contribute to the success of MIUT and the athletes' experience?

For an event of this scale, the support of all volunteers is crucial to achieving its goals. It's amazing to compare the number of volunteers in the first edition with the most recent one. It clearly reflects the quality and growth of the event. This level of commitment is what allows MIUT to reach the level of success it enjoys today.



Volutários Entrevista/Interview

Bruno Fernandes – Equipa de segurança e coordenador das vassouras da prova, que são os ‘olhos’ da organização no terreno



O que o motivou a se envolver como voluntário no MIUT?

Exerço estas funções há 8 anos. O facto de já ter sido atleta e ter participado nesta emblemática prova nas suas mais variadas provas, levou a que quisesse continuar a colaborar, agora numa outra perspectiva. A vontade de poder dar o meu contributo como conhecedor dos percursos e das necessidades dos atletas, penso que pesou nesta minha decisão. Mas claro que nada disto seria possível sem o convite que me foi endereçado pela organização.

De que forma acha que os voluntários fazem a diferença no sucesso do MIUT e na experiência dos atletas?

Os voluntários têm um papel fundamental na realização do evento. Eles são o rosto da organização no terreno. O sentido de missão e de voluntarismo dos mesmos, eleva a prova e a Ilha da Madeira, sendo-lhes reconhecido a simpatia e o bem receber do povo madeirense.

What motivated you to become a volunteer at MIUT?

I have been performing these duties for the past eight years. Having previously been an athlete and participated in this iconic event across several of its races, I felt compelled to continue contributing, this time from a different perspective. The desire to offer my support, drawing on my knowledge of the courses and understanding of athletes' needs, was certainly a key factor in my decision. Of course, none of this would have been possible without the invitation extended to me by the organisation.

In your view, how do volunteers contribute to the success of MIUT and the athletes' experience?

Volunteers play a fundamental role in making the event possible. They are the face of the organisation on the ground. Their sense of mission and spirit of volunteerism elevate the race and the island of Madeira itself, with participants often recognising the warmth and hospitality for which the Madeiran people are known.

Nivalda Perdigão – Chefe do posto de abastecimento da ilha



O que o motivou a se envolver como voluntária no MIUT?

A principal razão é o facto de ser sócia e atleta do Clube de Montanha do Funchal há muitos anos. Mas se não fosse também teria muito prazer em ajudar, porque todos os anos é uma felicidade poder contribuir para o sucesso, do que, para mim, é a ‘festa das montanhas’.

De que forma acha que os voluntários fazem a diferença no sucesso do MIUT e na experiência dos atletas?

Os voluntários são um dos principais pilares do evento e um grande apoio aos atletas. Eles estão por toda a prova a dar incentivo e a prestar auxílio para que os atletas consigam realizar a sua prova da melhor forma possível. Eles, de facto, contribuem significativamente para o sucesso do evento.

What motivated you to become a volunteer at MIUT?

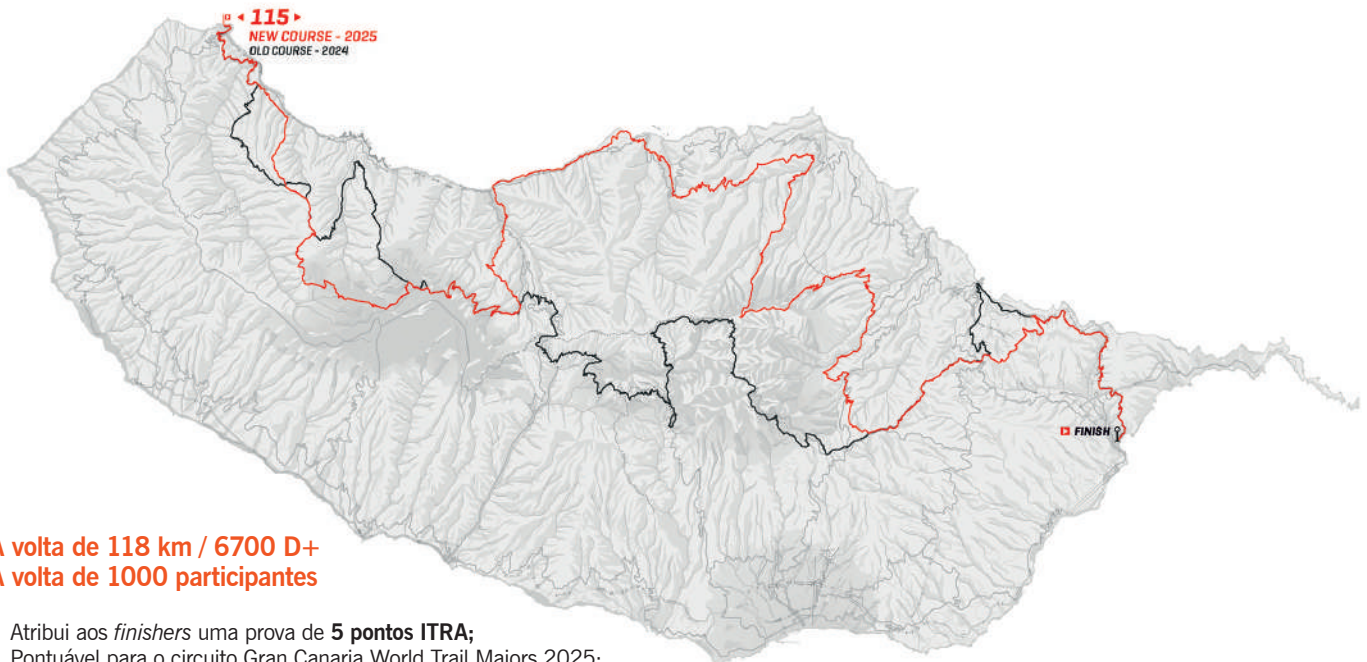
The main reason is that I have been a member and athlete of the Clube de Montanha do Funchal for many years. However, even if I weren't, I would still take great pleasure in helping, because every year it is a joy to contribute to the success of what, for me, is the ‘festival of the mountains’.

In your view, how do volunteers contribute to the success of MIUT and the athletes' experience?

Volunteers are one of the main pillars of the event and provide tremendous support to the athletes. They are present throughout the course, offering encouragement and assistance to ensure that the athletes can complete their race in the best possible way. They truly make a significant contribution to the success of the event.



MIUT 115



À volta de 118 km / 6700 D+
À volta de 1000 participantes

- Atribui aos *finishers* uma prova de **5 pontos ITRA**;
- Pontuável para o circuito Gran Canaria World Trail Majors 2025;
- Qualificativa para as provas do **UTMB® World Series 100M**. (Alertamos que esta prova não atribui *Running Stones!*);
- Prova qualificativa para a Western States 100 2026. Os atletas que completam a prova dentro das 29 horas qualificam-se para poderem entrar no sorteio que irá seleccionar os participantes para a Western States. O período de qualificação para a Western States 2026 será de 4 de Novembro de 2024 até 2 de Novembro de 2025. O sorteio terá lugar no dia 6 de Dezembro de 2025 e a prova em si, terá lugar nos dias 27 e 28 de Junho de 2026;
- Pontuável para o **Circuito Nacional de Trail Ultra Endurance da ATRP - Series 150**;
- Pontuável para o **ITRA National League - Portugal 2025**.

Devido ao incêndio devastador que ocorreu em Agosto passado no Maciço Central da Madeira, o percurso original teve de ser alterado.

Partes do percurso passavam anteriormente por áreas queimadas, que agora estão fechadas devido ao risco de queda de pedras. Estas áreas não têm, de momento, uma data confirmada para reabertura.

A prova **MIUT 115** terá início às **00h00 do dia 26 de Abril de 2025** (meia-noite entre os dias 25 e 26), no centro de Porto Moniz. A secção inicial irá levar os corredores por trilhos sinuosos e levadas ao longo da costa norte durante a noite, em direcção ao planalto do Paul da Serra, no maciço montanhoso ocidental. A primeira grande subida conduz ao Fanal, seguida por um percurso directo até Estanquinhos, evitando a descida para o Chão da Ribeira.

O segmento seguinte levará os participantes por São Vicente, antes de seguirem pela estrada até Ponta Delgada - a única alternativa viável para esta parte da corrida. De Ponta Delgada, o percurso retorna aos trilhos, passando por Boaventura, São Jorge e Ilha. Após a Ilha, os participantes irão em direcção ao Pico Ruivo. Sem alcançar o cume, irão virar à esquerda para descer até ao Pico das Pedras, passando pela Achada do Teixeira no caminho.

Do Pico das Pedras, o percurso continua até Cruzinhas, subindo depois para o Ribeiro Frio e Chão das Feiteiras. O trecho final é maioritariamente em descida, com passagens por Portela e pelo pitoresco trilho do Larano, ligando à levada do Caniçal via Boca do Risco. A prova termina com uma secção ao longo de uma levada que leva até Machico, onde a meta o espera no Fórum Machico.

Around 118 km / 6700 D+
Around 1000 competitors

- Awards the finishers with a **5 ITRA points race**;

- Qualifier for **UTMB® World Series 100M** (Be aware that this race does not award Running Stones!);
- Qualifying race for the 2025 Western States 100. Runners who complete the race within 29 hours will qualify to enter a raffle where the runners for the Western States will be selected. The qualifying period for the 2025 Western States will be from November 4th to 2nd November 2025. The raffle will be held on December 6th, 2025, and the race itself will be run on June 27-28th, 2026;
- Awards points to **Circuito Nacional de Trail Ultra Endurance da ATRP - Series 150**;
- Is part of **ITRA National League - Portugal 2025**.

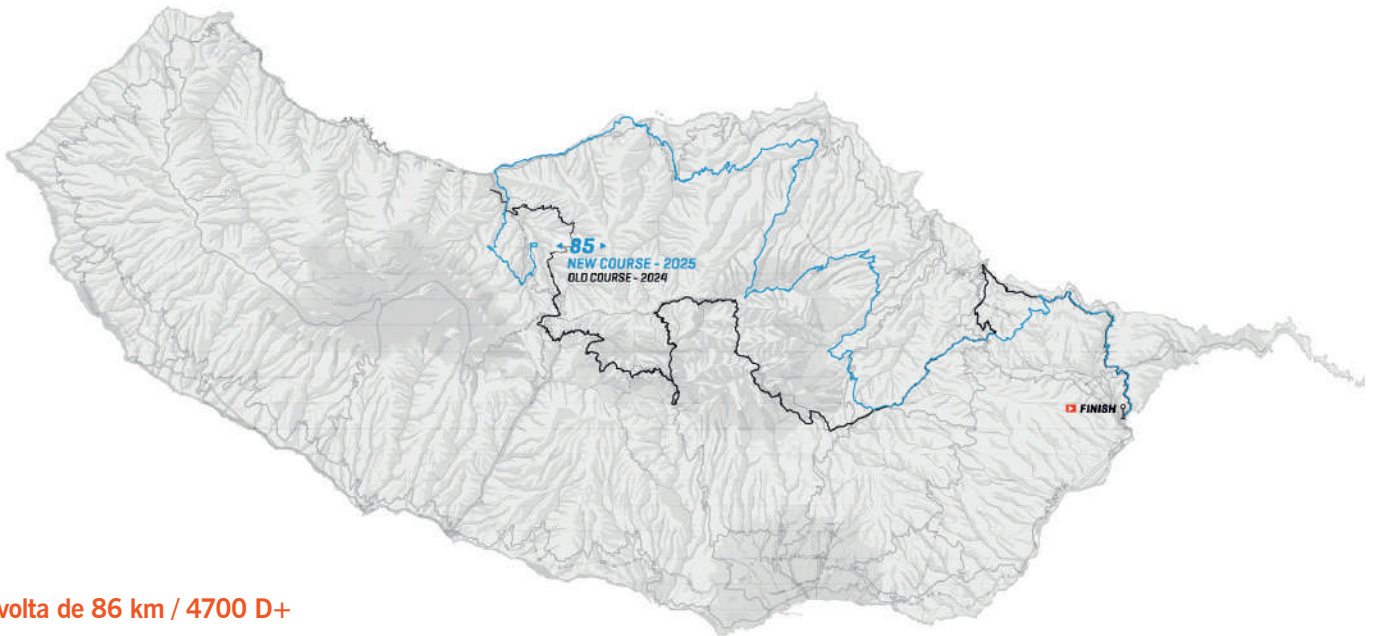
Due to the devastating wildfire that occurred last August in Madeira's Central Massif, the original course had to be modified. Parts of the route previously passed through burned areas that are now closed due to the risk of falling rocks. At present, there is no confirmed date for their reopening.

The **MIUT 115** race will start at **00:00 on April 26, 2025** (midnight between April 25 and 26) in the centre of Porto Moniz. The initial section will take runners along winding trails and levadas on the north coast during the night, heading toward the Paul da Serra plateau in the western mountain massif. The first major ascent leads to the iconic Fanal, followed by a direct route to Estanquinhos, avoiding the descent to Chão da Ribeira.

The next segment will guide participants through São Vicente before continuing along the road to Ponta Delgada — the only viable option for this part of the race. From Ponta Delgada, the route returns to the trails, passing through Boaventura, São Jorge, and Ilha. After Ilha, participants will head toward Pico Ruivo. Without reaching the summit, they will turn left to descend toward Pico das Pedras, passing Achada do Teixeira along the way.

From Pico das Pedras, the course continues to Cruzinhas, then ascends to Ribeiro Frio and Chão das Feiteiras. The final stretch is mostly downhill, with passages through Portela and the picturesque Larano trail, connecting to the Levada do Caniçal via Boca do Risco. The race concludes with a section along a levada leading to Machico, where the finish line awaits at Fórum Machico.

MIUT 85



À volta de 86 km / 4700 D+

À volta de 500 participantes

- Atribui aos *finishers* 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 150;
- Pontuável para o ITRA National League - Portugal 2025.

Devido ao incêndio devastador que ocorreu em Agosto passado no Maciço Central da Madeira, o percurso original teve de ser alterado.

Partes do percurso passavam anteriormente por áreas queimadas, que agora estão fechadas devido ao risco de queda de pedras. Estas áreas não têm, de momento, uma data confirmada para reabertura. A prova MIUT 85 terá início às **07h00 do dia 26 de Abril de 2025** no Rosário, uma povoação no vale de São Vicente. A partir daí, os participantes irão juntar-se ao percurso do MIUT 115 na Levada do Rodrigues para seguirem em direcção a São Vicente, antes de seguirem pela estrada até Ponta Delgada — a única alternativa viável para esta parte da prova.

De Ponta Delgada, o percurso retorna aos trilhos, passando por Boaventura, São Jorge e Ilha. Após a Ilha, os corredores irão em direcção ao Pico Ruivo. Sem alcançar o cume, irão virar à esquerda para descer até ao Pico das Pedras, passando pela Achada do Teixeira no caminho.

Do Pico das Pedras, o percurso continua até Cruzinhas, subindo depois para o Ribeiro Frio e Chão das Feiteiras. O trecho final é maioritariamente em descida, com passagens por Portela e pelo pitoresco trilho do Larano, ligando à levada do Caniçal via Boca do Risco. A prova termina com uma secção ao longo de uma levada que leva até Machico, onde a meta o espera no Fórum Machico.

Around 86 km / 4700 D+

Around 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 150;
- Is part of ITRA National League - Portugal 2025.



Due to the devastating wildfire that occurred last August in Madeira's Central Massif, the original course had to be modified. Parts of the route previously passed through burned areas that are now closed due to the risk of falling rocks. At present, there is no confirmed date for their reopening.

The MIUT 85 race will start at 07:00 on April 26, 2025, in Rosário, a village in the São Vicente valley. From there, participants will join the MIUT 115 route at Levada do Rodrigues, heading towards São Vicente before continuing along the road to Ponta Delgada — the only viable alternative for this part of the race.

From Ponta Delgada, the course returns to the trails, passing through Boaventura, São Jorge, and Ilha. After Ilha, runners will head toward Pico Ruivo. Without reaching the summit, they will turn left to descend toward Pico das Pedras, passing through Achada do Teixeira along the way.

From Pico das Pedras, the course continues to Cruzinhas, then ascends to Ribeiro Frio and Chão das Feiteiras. The final stretch is mostly downhill, with passages through Portela and the picturesque Larano trail, connecting to Levada do Caniçal via Boca do Risco. The race concludes with a section along a levada leading to Machico, where the finish line awaits at Fórum Machico.



CENTRO DE TRAIL RUNNING

TRAIL RUNNING CENTRE



FICHA TÉCNICA | TECHNICAL SHEET

19,3km
DISTÂNCIA / DISTANCE

Circular

Nível III
GRAU DE DIFICULDADE
LEVEL III
DIFFICULTY LEVEL

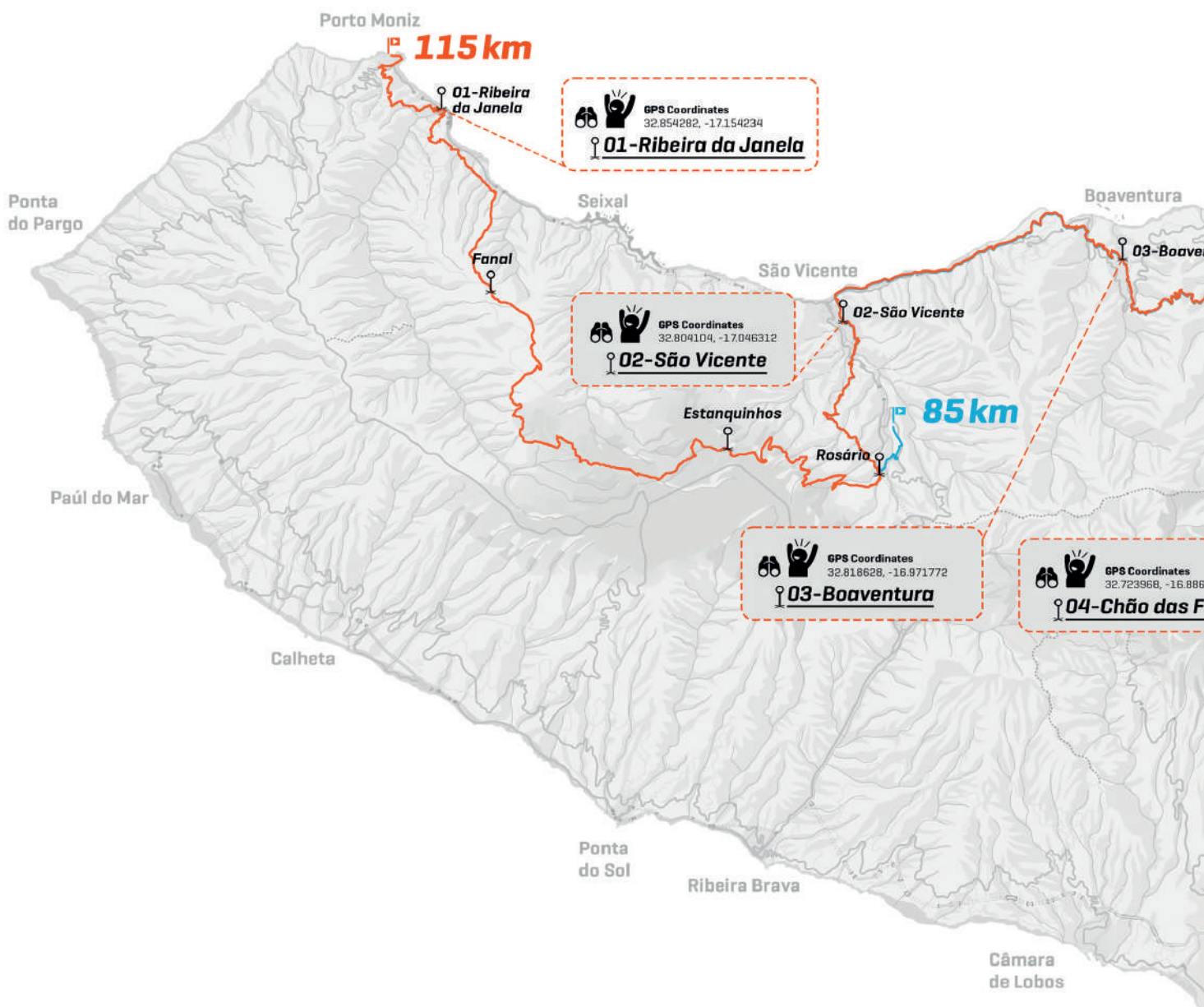
Altimetria
PERFIL DE ALTIMETRIA
GRADIENT PROFILE

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

portomoniz.pt

Município de Porto Moniz

@portomoniz_municipio



2025
16ª Edição
PROVAS



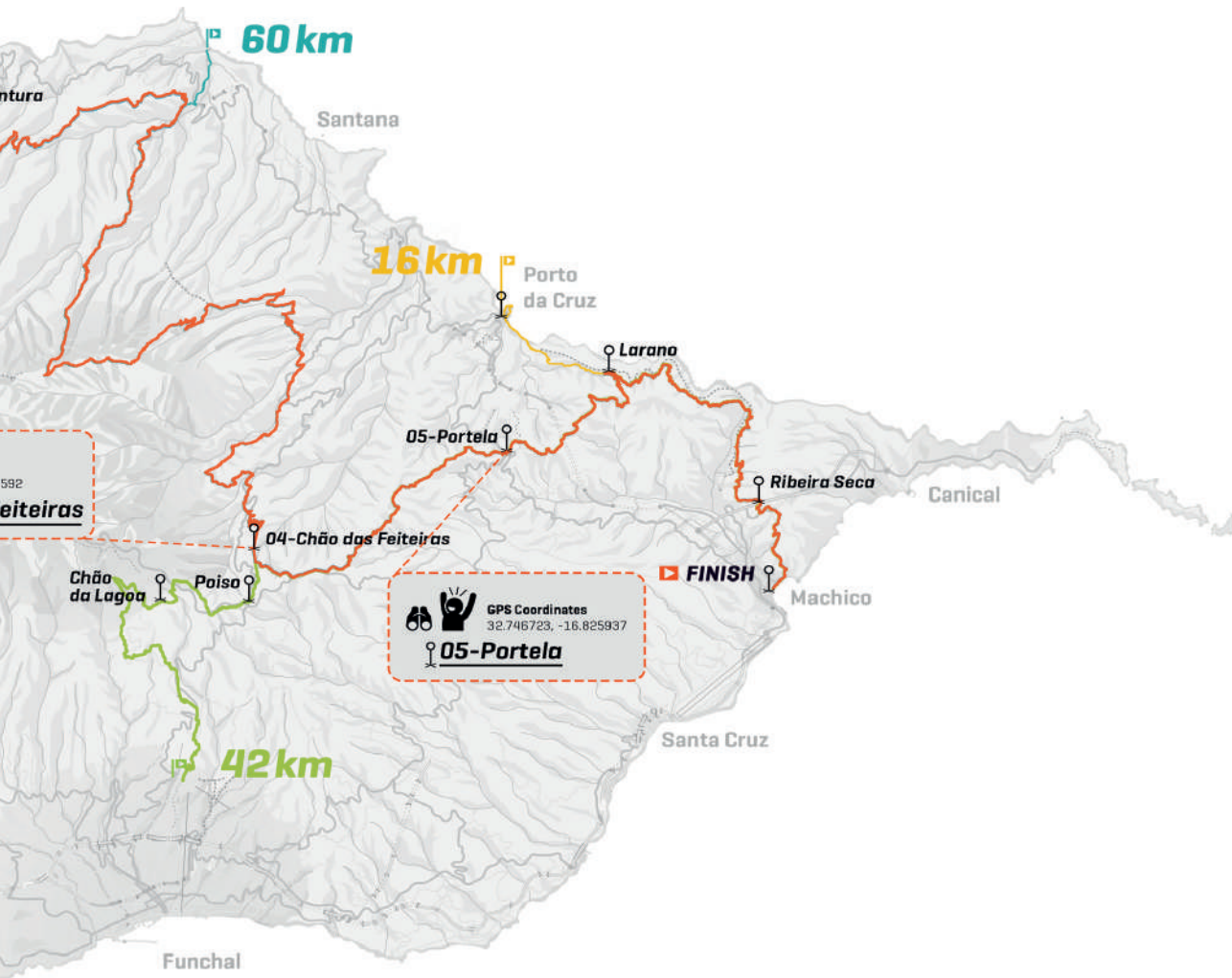
115km

00h00 - Porto Moniz
6640 D+ / 6650 D-
9 CP's / 32h Max

85km

07h00 - São Vicente
4695 D+ / 4990 D-
7 CP's / 25h Max

MIUT® | MADEIRA ISLAND ULTRA-TRAIL®



WORLDTRAILMAJORS

60 km

09h00 - Santana
3315 D+ / 3330 D-
5 CP's / 15h Max

42 km

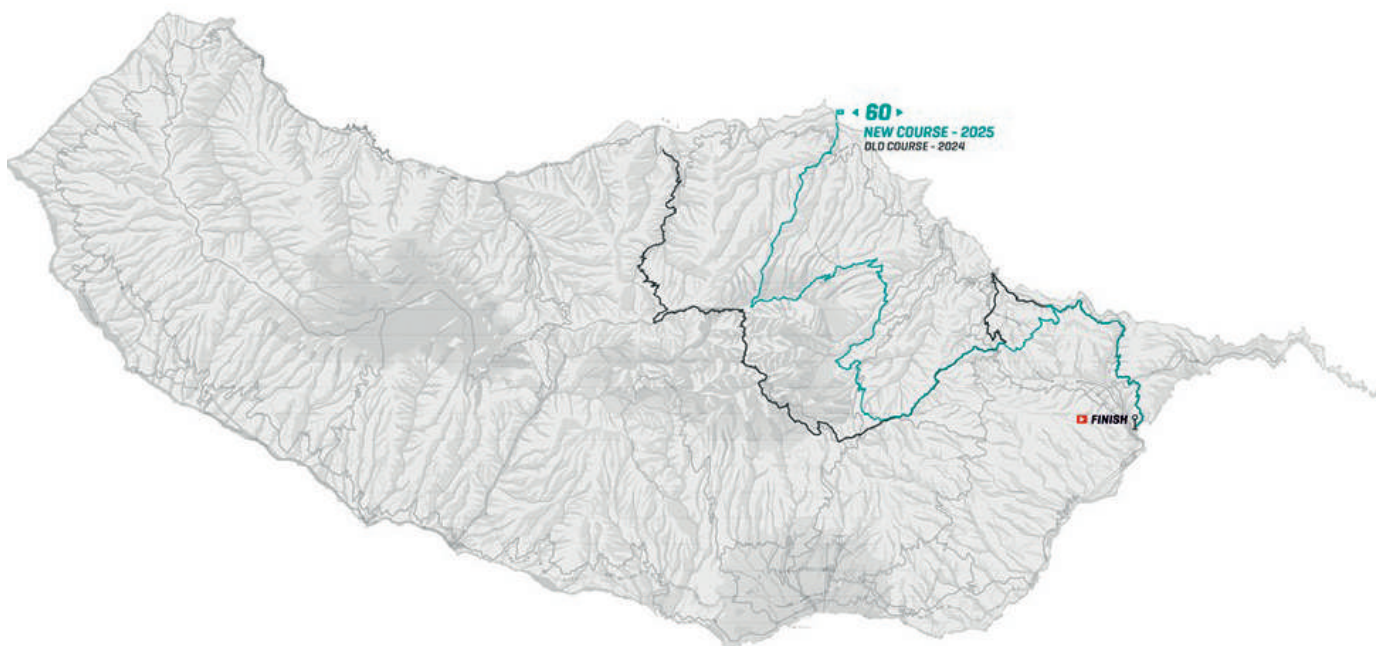
11h00 - Monte
1345 D+ / 1940 D-
3 CP's / 11h Max

16 km

08h00 - Porto da Cruz
390 D+ / 400 D-
1 CP / 3h Max



MIUT 60



À volta de 56 km / 3350 D+

À volta de 500 participantes

- Premeia os finalistas com uma corrida de **3 pontos ITRA**;
- Qualificador para o circuito **Short Series by Gran Canaria World Trail Majors 2025**;
- Qualificativa para as provas do **UTMB® World Series 50K**. (Esteja ciente de que esta corrida não concede *Running Stones!*);
- Pontuável para o **Circuito Nacional de Trail Ultra da ATRP - Series 150**;
- Faz parte da **Liga Nacional ITRA 2025 – Portugal**.

Devido ao incêndio devastador que ocorreu em Agosto passado no Maciço Central da Madeira, o percurso original teve de ser alterado.

Partes do percurso passavam anteriormente por áreas queimadas, que agora estão fechadas devido ao risco de queda de pedras. Estas áreas não têm, de momento, uma data confirmada para reabertura.

A prova MIUT 60 terá início às 09h00 do dia 26 de Abril de 2025 no Calhau de São Jorge. A partir daí, os participantes irão juntar-se ao percurso do MIUT 115 na Ilha para depois seguirem em direcção ao Pico Ruivo. Sem alcançar o cume, irão virar à esquerda para descer com destino aos Picos das Pedras, passando pela Achada do Teixeira. Do Pico das Pedras, o percurso continua até Cruzinhas, subindo depois para o Ribeiro Frio e Chão das Feiteiras. O trecho final é maioritariamente em descida, com passagens por Portela e pelo pitoresco trilho do Laranjo, ligando à levada do Caniçal via Boca do Risco. A prova termina com uma secção ao longo de uma levada que leva até Machico, onde a meta o espera no Fórum Machico.

Around 56 km | 3350 D+

Around 500 competitors

- Awards the finishers with a **3 ITRA points race**;
- Qualifier for **Short Series by Gran Canaria World Trail Majors 2025**;
- Qualifier for **UTMB® World Series 50K**. Please note that this race does not award Running Stones!;
- Awards points for **Circuito Nacional de Trail Ultra da ATRP - Series 150**;
- Is part of **ITRA National League – Portugal 2025**.

Due to the devastating wildfire that occurred last August in Madeira's Central Massif, the original course had to be modified. Parts of the route previously passed through burned areas that are now closed due to the risk of falling rocks. At present, there is no confirmed date for their reopening.

The MIUT 60 race will start at 09:00 on April 26, 2025, at Calhau de São Jorge. From there, participants will join the MIUT 115 course at Ilha and then head towards Pico Ruivo. Without reaching the summit, they will turn left to descend towards Pico das Pedras, passing through Achada do Teixeira along the way.

From Pico das Pedras, the route continues to Cruzinhas, followed by an ascent to Ribeiro Frio and Chão das Feiteiras. The final section is mostly downhill, passing through Portela and the picturesque Laranjo trail, connecting to Levada do Caniçal via Boca do Risco. The race concludes with a section along a levada leading to Machico, where the finish line awaits at Fórum Machico.



MONTE PALACE MADEIRA – TROPICAL GARDEN

A MUST SEE VISIT ON MADEIRA ISLAND



Condé Nast
Traveler
1 of the 13 Most Beautiful
Botanical Gardens
in the World

Tripadvisor
Travelers' Choice Awards Best of the Best
2024

THE PERFECT
BLEND OF
**NATURE, ART,
HERITAGE AND
CULTURE**



Buy your ticket online

MIUT 42



À volta de 40 km / 1400 D+

À volta de 800 participantes

- Atribui aos finalistas uma prova de **2 pontos ITRA**;
- Qualificativa para as provas do **UTMB® World Series 50K**. (Alertamos que esta prova não atribui *Running Stones!*);
- Pontuável para o **Circuito Nacional de Trail da ATRP - Series 150**;
- Pontuável para a **Liga Nacional ITRA 2025** – Portugal.

Há pequenas alterações no percurso para 2025 em comparação com a edição de 2024.

A prova MIUT 42 terá início às 11h00 do dia 26 de Abril de 2025 em Monte - Funchal. A partir daí, os participantes subirão até Chão da Lagoa, descendo depois até Chão das Feiteiras, onde se juntarão ao percurso do MIUT 115.

O trecho final é maioritariamente em descida, com passagens por Portela e pelo pitoresco trilho do Larano, ligando à levada do Caniçal via Boca do Risco. A prova termina com uma secção ao longo de uma levada que leva até Machico, onde a meta o espera no Fórum Machico.

Around 40 km | 1400 D+

Around 800 competitors

- Awards the finishers with a 2 ITRA points race;
- Qualifier for **UTMB® World Series 50K**. (Be aware that this race does not award *Running Stones!*);
- Awards points for **Circuito Nacional de Trail da ATRP - Series 150**;
- Awards points for **ITRA National League – Portugal 2025**.

There are minor changes to the course for 2025 compared to the 2024 edition.

The MIUT 42 race will start at 11:00 on April 26, 2025, in Monte, Funchal. From there, participants will ascend to Chão da Lagoa, then descend to Chão das Feiteiras, where they will join the MIUT 115 route.

The final section is predominantly downhill, passing through Portela and the picturesque Larano trail, which connects to Levada do Caniçal via Boca do Risco. The race concludes with a section along a levada leading to Machico, where the finish line awaits at Fórum Machico.

INTERTOURS

CORRER EXPLORAR VIAJAR REPETIR

A SUA AVENTURA NÃO TERMINA NA LINHA DA META
DESCUBRA DESTINOS INCRÍVEIS CONNOSCO
A SUA AGÊNCIA DE VIAGENS NA MADEIRA

INTERTOURS.COM.PT

JUNTOS NO DESPORTO SEM DROGAS

CÂMARA MUNICIPAL DO FUNCHAL

*All Together without addictions
Supported by Funchal City*

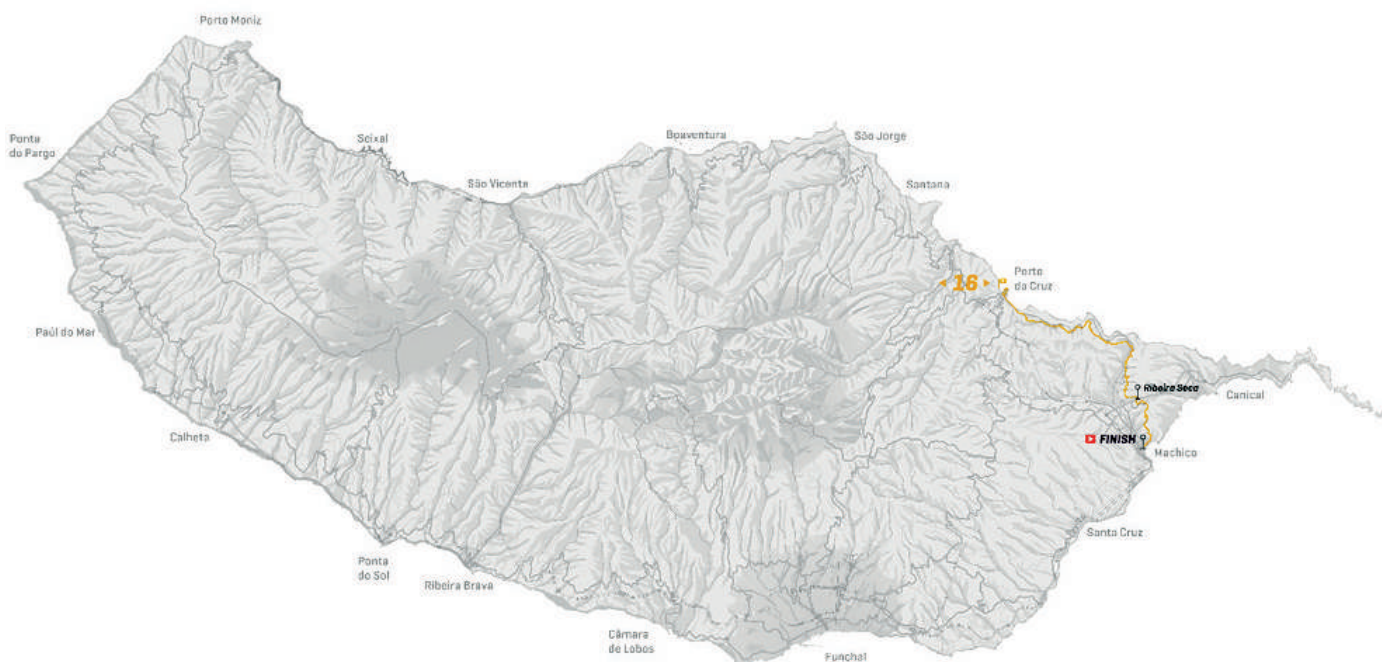


FUNCHAL
CIDADE
ativa

funchal.pt
MUNICÍPIO



MIUT 16



PUB

hotelocolmo.com

Colmo

Restaurante e Hotel

O melhor para os melhores

RESTAURANTE

QUARTOS

SPA E ESTÉTICA

Cozinha tipicamente madeirense e portuguesa, com pratos regionais e serviços à carte, com requinte e qualidade.

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

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@hotelocolmo.com

À volta de 16 Km / 390 D+

À volta de 500 participantes

- Qualificativa para as provas do **UTMB® World Series 20K** (Deixamos a nota de que esta prova não atribui *Running Stones!*);
- Pontuável para o **Circuito Nacional de Trail Sprint da ATRP - Series 150**;
- Pontuável para o **ITRA National League - Portugal 2025**.

A partida da prova MIUT 16 será dada às 08h00 do dia 27 de Abril 2025, no centro do Porto da Cruz rumo à vereda do Larano, em direcção à Boca do Risco e descida para a Levada do Caniçal. A fase final, percorrida na Levada, terá como pano de fundo o vale de Machico, com a meta instalada junto ao Fórum Machico.

Around 40 km | 1400 D+

Around 800 competitors

- Qualifying race for the **UTMB® World Series 20K** (please note that this race does not award *Running Stones!*);
- Points-scoring event for the **ATRP National Trail Sprint Circuit – Series 150**;
- Points-scoring event for the **ITRA National League – Portugal 2025**.

The MIUT 16 race will start at 08:00 on April 27, 2025, in the centre of Porto da Cruz, heading towards the Larano trail, then to Boca do Risco and descending to Levada do Caniçal. The final stage, run along the levada, will be set against the backdrop of the Machico valley, with the finish line located at Fórum Machico.

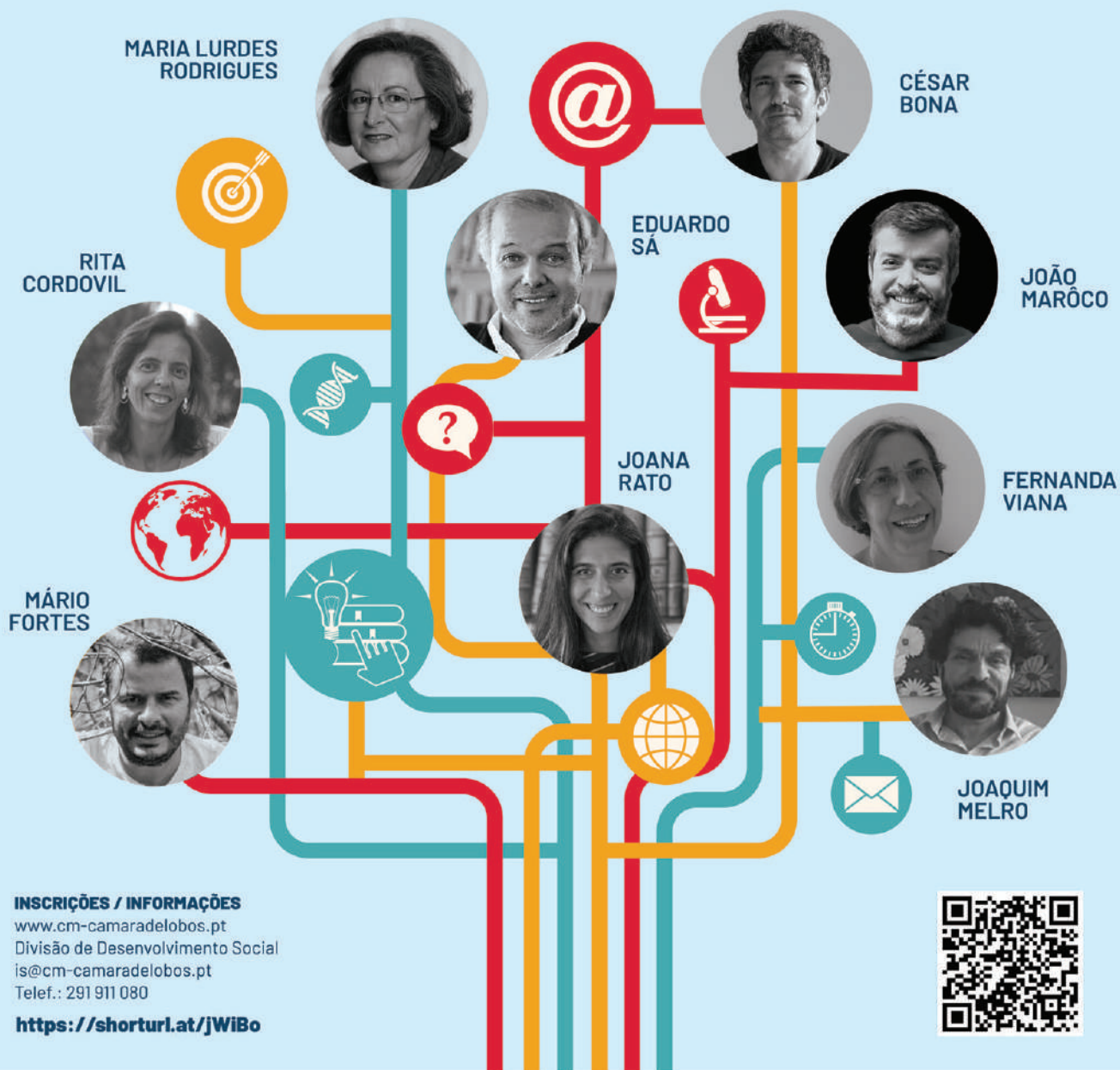
XI SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO

CÂMARA DE LOBOS

9 e 10 de maio

MUSEU DE IMPRENSA - MADEIRA

EDUCAÇÃO: REFLEXÕES E CAMINHOS



INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES

www.cm-camaradelobos.pt
 Divisão de Desenvolvimento Social
 is@cm-camaradelobos.pt
 Telef.: 291 911 080

<https://shorturl.at/jWiBo>





CONDIÇÕES FÍSICAS

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 autossuficiência em montanha, que permita gerir problemas inerentes a este tipo de evento, nomeadamente as alterações das condições climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve), bem como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não só em termos de 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.

PHYSICAL CONDITIONS

It is the responsibility of all participants to:

- 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 (night-time, 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



- Aos participantes nas provas **MIUT 115** e **MIUT 85** é permitido receber auxílio externo, desde que este seja fornecido pela pessoa que apresentar o ticket de acesso à zona de assistência pessoal, o qual será entregue ao participante durante o check-in;
- Fica expressamente proibido todo e qualquer tipo de ajuda externa, incluindo assistência profissional (treinador, médico, entre outros). Nos eventos **MIUT 60**, **MIUT 42** e **MIUT 16** não há prestação de assistência pessoal;
- Não é permitida a colaboração extra fora das áreas devidamente sinalizadas;
- As zonas de assistência pessoal irão estar situadas antes ou depois dos pontos obrigatórios de controlo e abastecimento, sendo identificadas exclusivamente por sinalização. Salvo exceções pontuais, estas áreas não dispõem de protecção contra condições climáticas adversas ocorridas durante a prova, sendo disponibilizada apenas água potável.

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;
- Any form of external assistance, namely professional support (coach, doctor, etc.), is expressly prohibited. Personal assistance is not provided in the **MIUT 60**, **MIUT 42**, and **MIUT 16** events;
- Any extra collaboration outside the duly designated areas is not allowed;
- The personal assistance zones will be located before or after the mandatory control and refuelling points and will be identified solely by signage. Except in rare cases, these areas do not have protection against adverse weather conditions during the event, and only potable water will be available.



PUB

segue-nos     follow us

MAXFINANCE
Ilhas

NÃO CORRA ATRÁS DO MELHOR CRÉDITO...

DON'T RUN AFTER
THE BEST CREDIT...



Saiba mais aqui
Learn more here



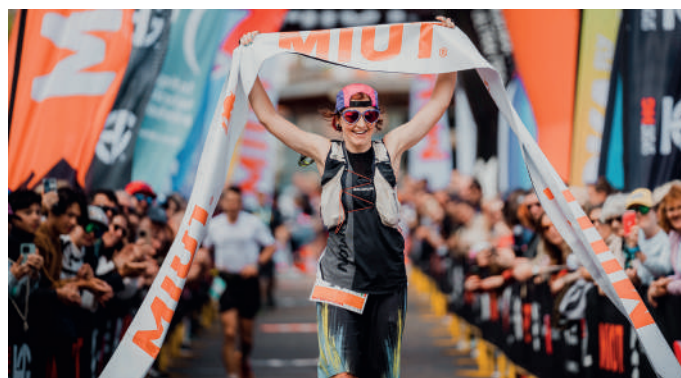
Falar com a nossa equipa não custa nada, literalmente! | Talking to our team is literally free!

Intermediário de Crédito a título vinculado. Registo no Banco de Portugal N.º 002276
ANICA - Associação Nacional Intermediários Crédito Autorizados N.º 00025

MIUT 2024 Edição de recordes



Na edição de 2024, o MIUT entrou para a história ao registar o maior número de inscritos e consagrar a sua integração no circuito World Trail Majors. A prova principal, de 115 km, iniciou-se à meia-noite de Sábado, ligando o Porto Moniz a Machico. Em estreia, o norte-americano Ben Dhiman foi o primeiro a cruzar a meta com o relógio a marcar 13:52:46 horas. Com a penalização aplicada ao norueguês Sebastian Krogvig, o madeirense Luís Fernandes ascendeu do 7.º para o 6.º lugar, enquanto o português Néelson Santos avançou para a 4.ª posição. A marca dos recordes também destacou nesta edição o espanhol Eduard Hernandez Teixidor, da equipa Matxac, que completou os 16 km em 01:03:31 horas, e superou a marca anterior. Também Ramon Manetsch quebrou o recorde dos 85 km com 8:44:28 horas. Na verdade, foram vários os momentos que evidenciaram o sucesso deste evento, um dos maiores a nível nacional e que tem conquistado cada vez mais atletas locais e internacionais.



MIUT 115 KM

MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Ben Dhiman (EUA)	13:52.46
2.º Sebastian Krogvig (Noruega)	14:12.54
3.º Martin Kern (França)	14:15.23
4.º Anthony Costa (França)	14:15.40
5.º Nelson Santos (Portugal)	14:51.20

FEMININOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Martina Valmassoi (Itália)	16:14.10
2.º Anne-Lise R. Seguret (França)	16:28.27
3.º Maite Maiora (Espanha)	17:12.22
4.º ClaireBannwarth (França)	17:50.24
5.º Aroa Sio Seijo (Espanha)	18:14.53

MIUT 85 KM

MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Ramon Manetsch (Suíça)	8:44.28
2.º Caleb Olson (EUA)	9:02.57
3.º Jordi Gamito (Espanha)	9:35.53
4.º Damien Boston (França)	9:37.36
5.º Miguel Losada (Espanha)	10:09.06

FEMININOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Ariane Wilhem (Suíça)	10:35.42
2.º Silvia Coma (Espanha)	11:00.04
3.º Marie-Luise Muhlhuber (Alemanha)	11:06.17
4.º Guadalupe Fernandes (Espanha)	11:33.24
5.º Julie Lesage (Canadá)	12:03.02

MIUT 60 KM

MASCULINOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Pavel Serov (Noruega)	10:00.00
2.º Massimo Farcoz (Itália)	10:00.00
3.º Ethan Dupuy (França)	10:00.00
4.º Oleg Ponomarev (Suíça)	10:00.00
5.º Runa Saether (Noruega)	10:00.00

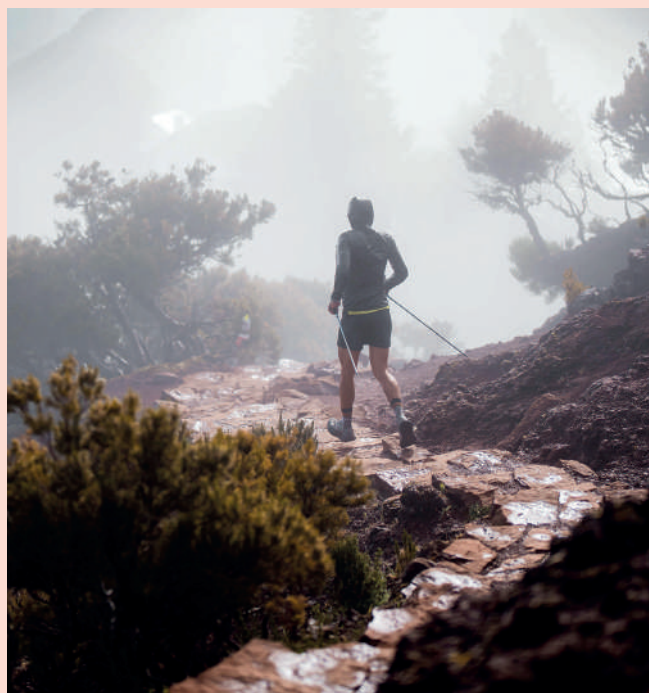
FEMININOS

Cl. Nome	Tempo
1.º Anna Tarasova (Espanha)	10:00.00
2.º Miria Meinheit (Alemanha)	10:00.00
3.º Anne-Lise Le Quere (França)	10:00.00
4.º Estefania Menendez (Espanha)	10:00.00
5.º Manon Besson (França)	10:00.00



MIUT 2024 A record-breaking edition

In 2024, MIUT made history by registering the highest number of participants and cementing its integration into the World Trail Majors circuit. The main race, covering 115 km, started at midnight on Saturday, connecting Porto Moniz to Machico. In his debut, American Ben Dhiman was the first to cross the finish line with a time of 13:52:46. Following a penalty for Norwegian Sebastian Krogvig, Madeiran Luís Fernandes moved from 7th to 6th place, while Portuguese Néelson Santos advanced to 4th position. Record-breaking performances also defined this edition: Spanish Eduard Hernandez Teixidor of Team Matxac completed the 16 km in 01:03:31 –surpassing the previous record – while Ramon Manetsch broke the record for the 85 km with a time of 8:44:28. In fact, numerous moments highlighted the success of this event, one of the largest nationally, which continues to attract an ever-growing number of local and international athletes.



Tempo	
6:07.41	
6:08.28	
6:17.36	
6:35.23	
6:35.48	
Tempo	
6:55.59	
7:11.07	
7:30.07	
7:56.27	
8:09.44	

MIUT 42 KM	
MASCULINOS	
Cl. Nome	Tempo
1.º Adrien Corvasier (França)	3:29.16
2.º Augustin Kerhardy (França)	3:34.03
3.º Ricardo Carreira (Portugal)	3:34.59
4.º Andreas Kalin (Suíça)	3:51.48
5.º Antonin Berbizier (França)	3:56.48
FEMININOS	
Cl. Nome	Tempo
1.º Laure Desmurs (França)	4:17.21
2.º Elisabetta Negra (Itália)	4:21.24
3.º Polina Zakharova (Ucrânia)	4:22.06
4.º Valentyna Horban (Ucrânia)	5:04.13
5.º Ana Grade (Portugal)	5:05.26

MIUT 16 KM	
MASCULINOS	
Cl. Nome	Tempo
1.º Eduard Teixidor (Espanha)	1:03.31
2.º Tiago Aires (Portugal)	1:06.44
3.º Alvaro Lorca (Espanha)	1:07.09
4.º Amândio Correia (Portugal)	1:09.30
5.º Humberto Gomez (Portugal)	1:09.56
FEMININOS	
Cl. Nome	Tempo
1.º Lucia Bellini (Itália)	1:27.45
2.º Olívia Sousa (Portugal)	1:28.01
3.º Patricia Rodriguez (Espanha)	1:29.13
4.º Virginia Coraglia (Itália)	1:33.20
5.º Joana Soares (Portugal)	1:34.21



PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

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 *antidoping*.

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 fluidos 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.



MAIN RECOMMENDATIONS

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

Equipa Clínica

A equipa clínica é providenciada pelo Grupo HPA Saúde – Hospital Particular da Madeira. É composta por 6 médicos e 32 enfermeiros, distribuídos por 9 abastecimentos localizados ao longo do percurso, numa área especialmente designada para esse efeito. Foram dedicadas cerca de 450 horas para a preparação, implementação e avaliação do apoio clínico. A coordenação logística do evento é assegurada por Sidónio Freitas, enquanto a direcção clínica está a cargo da Dr.ª Yaneth Gonçalves, especialista em Medicina Geral e Familiar, com competências em Medicina Desportiva.

Objectivos da equipa clínica

O principal propósito da equipa é monitorizar e otimizar as condições clínicas dos atletas para que consigam atingir os seus objectivos na prova. Em caso de situação fisiopatológica, é missão da organização minimizar os danos e promover a saúde do atleta. Caso o participante apresente manifesta incapacidade física ou mental para a continuidade da prova, a equipa de saúde poderá recomendar a desistência, decisão que deverá ser tomada em conjunto com a directora médica ou substituto, a direcção de prova, o próprio atleta e a equipa. Adicionalmente, a equipa está também preparada para prestar cuidados a todos intervenientes no evento, incluindo voluntários, assistências e o público.

Retrospectiva de situações patológicas no MIUT

Na edição de 2024, a equipa clínica efectuou aproximadamente 334 intervenções, das quais 50% foram relativas ao sistema musculoesquelético e 20% associadas a lesões cutâneas. No total, estes casos resultaram em cerca de 400 intervenções, sendo a maioria dos tratamentos efectuada através da aplicação de crioterapia e da administração de terapêutica oral.



HEALTH AND SAFETY

Clinical Team

The clinical team is provided by the Grupo HPA Saúde – Hospital Particular da Madeira, which consists of 6 doctors and 32 nurses, distributed across 9 supply points along the route in a designated area. Approximately 450 hours have been dedicated to the preparation, implementation, and evaluation of clinical support. The event's logistical coordination is managed by Sidónio Freitas, while the clinical direction is overseen by Dr. Yaneth Gonçalves, a specialist in General and Family Medicine with expertise in Sports Medicine.

Clinical Team Objectives

The main objective of the team is to monitor and optimise the clinical condition of the athletes so they can achieve their goals during the race. In cases of a pathophysiological situation, it is the organisation's mission to minimise damage and promote the athlete's health. Should a participant demonstrate clear physical or mental incapacity to continue the race, the health team may recommend withdrawal, a decision to be taken in conjunction with the medical director (or their substitute), race management, the athlete, and the team. Additionally, the team is also prepared to provide care for all individuals involved in the event, including volunteers, support staff, and the public.

Overview of pathological incidents at MIUT

In the 2023 edition, the clinical team carried out approximately 334 interventions, 50% of which were related to the musculoskeletal system and 20% associated with skin injuries. In total, these incidents resulted in around 400 interventions, with the majority of treatments being administered through the application of cryotherapy and the provision of oral medication.



PALMARÉS / HIGHLIGHTS

- 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 (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
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

TEXTO: Mónica Rodrigues

IMPRESSÃO: IMPRINEWS: Empresa Gráfica, Lda.

DISTRIBUIÇÃO: DIÁRIO DE NOTÍCIAS MADEIRA

DATA: 24 de Abril de 2025

EXEMPLARES: 7.000

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

PARCEIROS / PARTNERS

Premium Sponsors



Sponsors



Partners



Collaborators



Media Partners



Institutional



Partner Races





MVASCONCELOS
CERÂMICA | BANHO | MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

O desafio está lá fora.
O conforto está aqui.

sinta a casa 



FUNCHAL - MACHICO - www.mvasconcelos.pt