

**CXD**

**IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN**



# **GUIA DO ATLETA**

[xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com)

+ 351 962524142



# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## Uma breve História :

Lider mundial no triatlo cross desde o ano de 1996 quando Jimmy Riccitello e Michellie Jones venceram o 1 XTERRA na ilha de Maui no Hawaii !

1996 - O Começo da História em Maui.

1997 - O XTERRA chegou aos EUA com 2 eventos (California e Louisiana).

2000 - O XTERRA torna-se Global, com eventos no Japão, Canadá e Reino Unido.

2004 - Dá-se o Boom do Triatlo Cross, com 45 eventos XTERRA nos EUA e 33 no resto do Mundo aparecendo também o circuito Europeu !

2008 - O Trail Run junta-se à festa, com o XTERRA a acolher o seu primeiro Campeonato do Mundo de Trail na ilha de Oahu no Hawaii.

2010 - O XTERRA chega a Portugal numa primeira edição na Figueira da Foz!

2013 - Surge no final de 2013 em sequência de um Triatlo Cross Organizado em Setembro desse ano o convite ao Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Golegã, para realizar em 2014 a segunda edição do XTERRA em Portugal e na Golegã.

2014 - Primeira edição do XTERRA Portugal na Golegã, crescendo também nesse ano para a zona da Ásia e Pacífico

2022 - O Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Golegã, em conjunto com a Associação Bikewheels do Pombalinho organizam o primeiro XTERRA Trail Run em Mato de Miranda.

2025 - O XTERRA Mato de Miranda Trail Run, vai para a sua terceira edição, integrada também no 3 Rios Trail Trophy.



# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## Bem vindos a Mato de Miranda

Hoje, vamos mergulhar no trail, e se a organização de eventos já por si é sempre complexa o Mato de Miranda Trail Run não foge à regra essencialmente pelas variáveis que este tipo de terrenos nos brinda conforme aquilo que a meteorologia nos dá !

Pensamos o trail running como muito mais do que apenas correr; queremos uma experiência única que vos liga à natureza, desafia os vossos limites e vos proporciona uma sensação de liberdade dificilmente alcançável noutros tipos de desportos. Não estando numa zona com altimetria considerável levamos-vos ao sobrado Ribatejano com vastas planícies verdejantes, culminando no esplendor oferecido pelo espetáculo das Amendoeiras que, já não estando em flor, vão mostrando a Amêndoa no seu estado natural !

Mas estas coisas raramente saem como planeamos numa primeira fase, desde a chuva que fazendo transbordar as valas no Paúl do Boquilobo deixam parte do percurso impraticável, à desmatagem efetuada e a queda de muitas árvores provocada pela tempestade Kristin, obrigam-nos a utilizar todos os planos de contingência previstos nestas situações, onde pretendemos acima de tudo uma prova segura e justa !

O objetivo deste guia é fornecer-vos todas as informações essenciais para que possam desfrutar da prova em segurança e com o máximo de prazer.

- Percurso: Detalhes sobre o trajeto, distâncias e altimetria.
- Logística: Informações sobre o local de partida e chegada, horários, postos de abastecimento e marcações.
- Equipamento: Recomendações sobre o equipamento obrigatório e opcional.
- Regulamento: Apresentação das regras da prova, normas de conduta e respeito pelo meio ambiente.

Lembrem-se que o trail running é, acima de tudo, uma celebração da natureza e do espírito de superação. Desfrutem da paisagem, respeitem o meio ambiente e apoiem-se mutuamente. O importante não é apenas cruzar a linha de chegada, mas sim aproveitar cada passo desta jornada.

Preparados para a Aventura?

A nossa começou há muitos meses atrás e esta organização composta pela Associação Bikewheels do Pombalinho e Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Golegã, agradece o apoio dado pelo Restaurante Casaca, Junta de Freguesia de Azinhaga e Município da Golegã essenciais para levar a efeito este evento !

Pela organização  
Jaime Rosa



# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## PROGRAMA

### 11 de ABRIL

**16h00 às 18h00**

Secretariado junto à meta - Restaurante Casaca

### 12 de ABRIL

**07h30**

Abertura do Secretariado - Restaurante Casaca

**09h15**

Briefing do 35K Trail Longo/Maratona

**09h30**

Partida do 35K Trail Longo Maratona

**09h35**

Briefing do 22K Trail Curto

**09h40**

Partida do 22k Trail Curto

**09h50**

Briefing do 12K Mini Trail e Caminhada

**10h00**

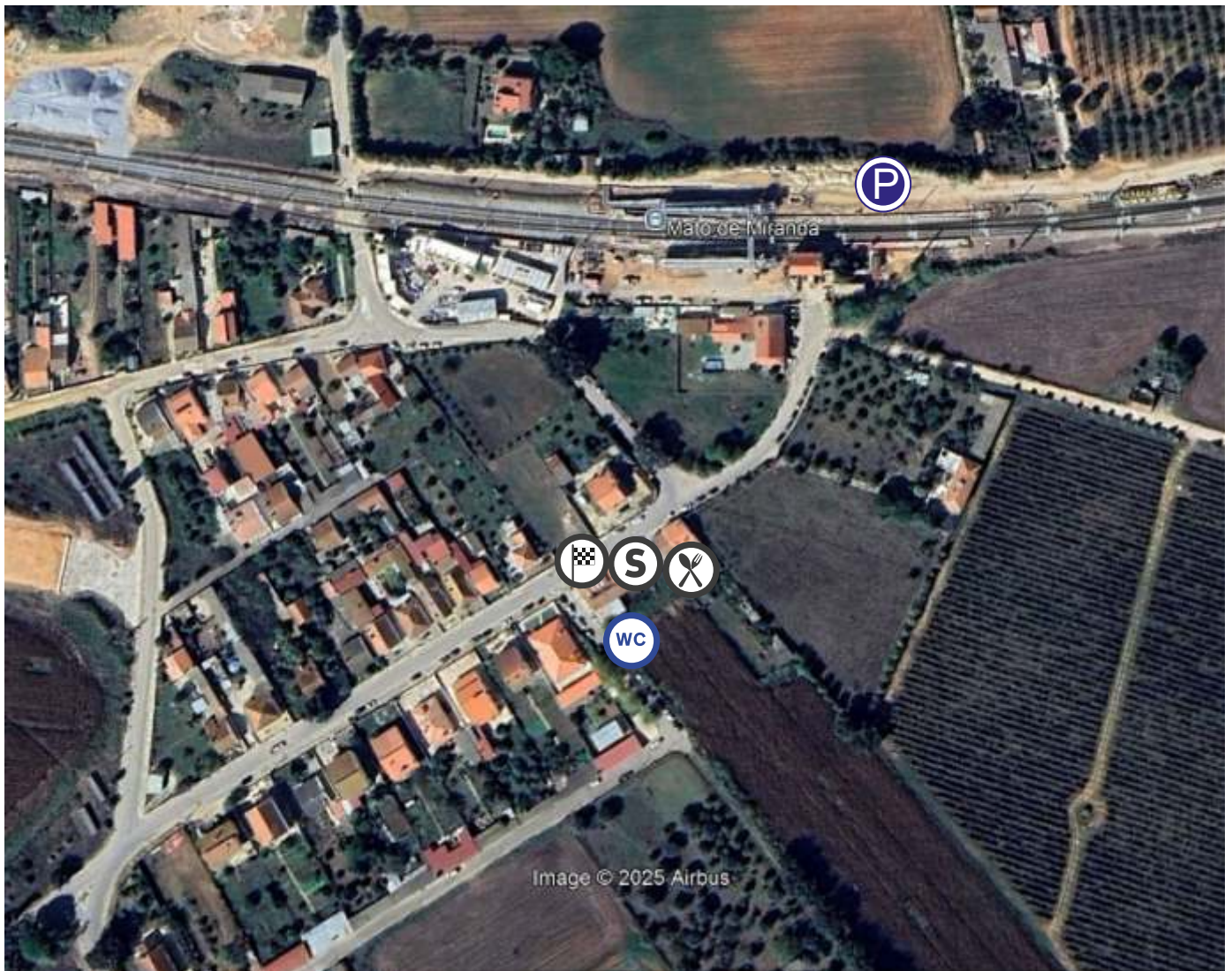
Partida do 12K Mini Trail e Caminhada

**13h30**

Início da Entrega de Prémios - Junto à Meta

## IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

### Mapa do evento



Banhos, Pavilhão Gimnodesportivo de Azinhaga, 3 Km



Meta



Secretariado



Restaurante Casaca



Zona de Estacionamento



Casas de Banho



# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## Regras, Normas e Conselhos

### Descrição dos Percursos

O percurso é essencialmente em terra batida, trilhos com muita pedra solta, zonas com água, riachos e ribeiros, com troncos de árvores, atravessando uma estrada de alcatrão e com a zona de chegada também em alcatrão.

Existirão ao longo de todo o percurso marcações feitas com **Fitas Amarelas**, podendo ser reforçadas com cal ou pó de pedra, o objectivo é o atleta ter sempre uma indicação do caminho à vista.

No percurso há circulação pelas vias públicas, estradas, acessos, serventias de proprietários, caminhos privados, etc. Como o percurso não está fechado para o evento, devem ter atenção ao facto de poderem existir veículos, pessoas e animais a circular. Nestas situações deverá ser cumprido o código da estrada e quando esse não se aplique dever-se-á respeitar a livre circulação de todos e utilizar o bom senso.

### Tempo Limite

O tempo limite para concluir os percursos é de 7 horas (16h30). Para assegurar o cumprimento do tempo limite, os atletas terão de passar no posto de controlo situado ao Km 30 antes das 6 horas de prova, ou seja às 15h30. Os atletas que não passem neste controlo antes das 15h30 serão por razões de segurança impedidos de continuar e encaminhados pela organização para o local de partida. Sem prejuízo da organização poderá ser permitida a classificação dos atletas que terminem a prova fora do tempo limite.

### Locais de Abastecimento

Os locais de abastecimento estarão distribuídos entre o percurso e no final da corrida, a organização não fornecerá copos, pelo que os atletas serão responsáveis por transportar meios para que possam abastecer, nomeadamente copos, garrafas, mochilas, etc.

Para além dos abastecimentos previstos a organização poderá reforçar os mesmos se as condições do tempo a isso aconselhem.

### Direitos de imagem

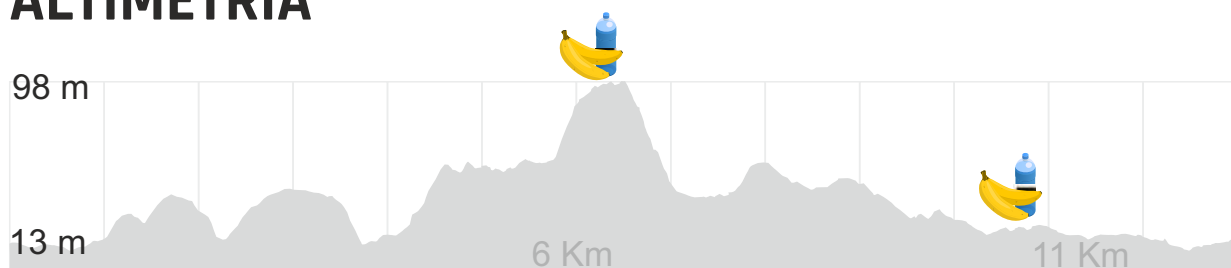
A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante ao se inscrever no Mato de Miranda Trail Run autoriza os organizadores da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, redes sociais, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## Caminhada 12 K

Distância	Altimetria	Partida
12,9 Km	212 m	10h00

### ALTIMETRIA



### MATERIAL

Recomendado e Obrigatório

OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
DORSAL, Obrigatório à Frente	TELEMÓVEL	RECIPIENTE PARA ÁGUA (Garrafa / Copo/Mochila)	MANTA TÉRMICA

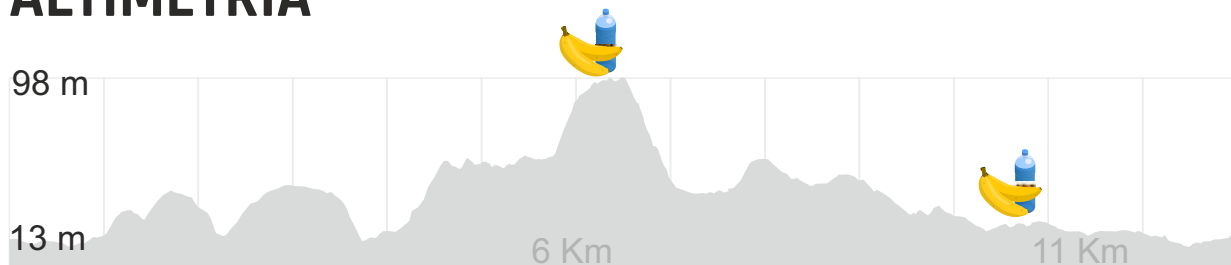
A organização reserva-se o direito de verificar a existência deste Material durante a prova !

# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## Mini Trail 12 K

Distância	Altimetria	Briefing	Partida
12,9 Km	212 m	09h50	10h00

### ALTIMETRIA



### MATERIAL

OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
DORSAL, Obrigatório à Frente	TELEMÓVEL	RECIPIENTE com ÁGUA (Garrafa / Mochila) mínimo de 500 ml	MANTA TÉRMICA	APITO

A organização reserva-se o direito de verificar a existência deste Material durante a prova !

**Por cada item em falta haverá uma penalização de 30 minutos !**

### Recomendado

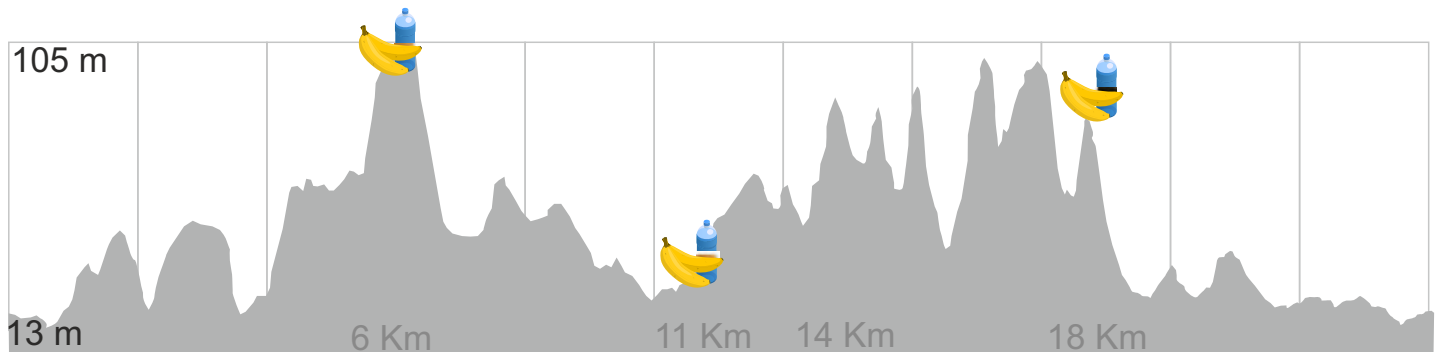
Documento de Identificação e recipiente para líquidos !

# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## Trail 22 K

Distância	Altimetria	Briefing	Partida
23,6 Km	499 m	09h35	09h45

### ALTIMETRIA



### MATERIAL

OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
DORSAL, Obrigatório à Frente	TELEMÓVEL	RECIPIENTE com ÁGUA (Garrafa / Mochila) mínimo de 500 ml	MANTA TÉRMICA	APITO

A organização reserva-se o direito de verificar a existência deste Material durante a prova !

**Por cada item em falta haverá uma penalização de 30 minutos !**

### Recomendado

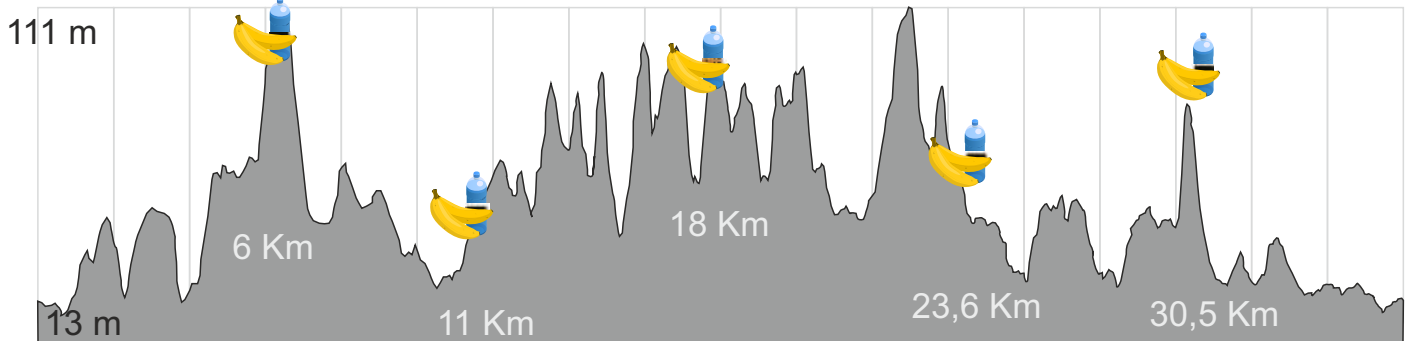
Documento de Identificação e recipiente para líquidos !

# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## Trail 35 K

Distância	Altimetria	Briefing	Partida
35,1 Km	906m	09h15	09h30

### ALTIMETRIA



### MATERIAL

OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
DORSAL, Obrigatório à Frente	TELEMÓVEL	RECIPIENTE com ÁGUA (Garrafa / Mochila) mínimo de 500 ml	MANTA TÉRMICA	APITO

A organização reserva-se o direito de verificar a existência deste Material durante a prova !

**Por cada item em falta haverá uma penalização de 30 minutos !**

### Recomendado

Documento de Identificação e recipiente para líquidos !

**Hora limite para completar a prova 16h30, 15h30 ao Km 30**

## IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

### SINALÉTICA

Ao longo do percurso existem essencialmente dois tipos de marcações, com **FITAS PLÁSTICAS AMARELAS** todas com a marca do Núcleo da Golegã.



Existem fitas colocadas de 30 em 30 metros aproximadamente.

Na divisão e encontro de percursos as primeiras setas têm a indicação de 12 - 22 ou 35 consoante o percurso respetivo !

**As fitas que eventualmente existam no percurso e não sejam amarelas deverão ser ignoradas, pois não fazem parte das nossas marcações !**



# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## PRÉMIOS

Existem Prémios para todos os atletas Femininos e Masculinos classificados nos 3 primeiros lugares na Maratona, Meia Maratona e Mini Trail, bem como aos 3 primeiros classificados de cada escalão !

Para a atribuição de Prémios, os escalões são definidos pela idade do atleta a 30 de Setembro de 2025 !



# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## INFORMAÇÕES

Nesta edição do Mato de Miranda Trail Run, a organização além da habitual mesa com comidas e bebidas que ajudam na recuperação de cada um, irá oferecer a cada atleta Uma Bifana e Uma Bebida através de uma senha que deverá ser trocada ao balcão do Restaurante Casaca, junto à meta !

O Restaurante Casaca, situado junto à Meta normalmente está encerrado aos domingos, mas neste dia 23 estará aberto e a servir refeições !

### Onde Comer

No concelho da Golegã existem uma série de restaurantes de excelente quantidade abertos ao domingo, podem consultar e reservar em:

<https://visitgolega.com/comer-beber/>





# IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

## 3 Rios Trail Trophy

O Mato de Miranda Trail Run é a quarta de cinco etapas do 3 Rios Trail Trophy

Depois de Mato de Miranda o troféu segue e completa-se com

Quinta Etapa - Dia 17 de Maio

IV Trail do Vale - Além da Ribeira - Tomar



**XTEERRA**  
MATO DE MIRANDA



[xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com)

+ 351 962524142

## IV MATO DE MIRANDA TRAIL RUN

### Cronometragem



Os chips da cronometragem estão colados na parte posterior do dorsal e são reutilizáveis, sendo que a organização os retira aquando da passagem dos atletas pela meta, no caso de não terminarem a prova ou não chegarem a iniciá-la agradecemos a devolução dos mesmos à organização ou à mesa de cronometragem

**Ajudem-nos a evitar o desperdício e a proteger o meio ambiente!**

### Resultados



### PERCURSOS gpx

Maratona



Meia Maratona



Mini Trail e Caminhada



# MATO DE MIRANDA

# CXD

# TRAIL RUN



26  
nda  
m

962 524 142

- |            |         |                 |         |
|------------|---------|-----------------|---------|
| 35km Longo | ● 09h30 | 12km Mini Trail | ● 10h00 |
| 22km Curto | ● 09h45 | 12km Caminhada  | ● 10h05 |

## Organização



## Apoio

