



IX LISBOA
GREEN TRAIL

MONSANTO

LISBOAGREENTRAIL.PT

LISBOAGREEN 9ª EDIÇÃO TRAIL



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

EXIGE
O TEU
MELHOR



24/05/2026



09H00



**ISCSP-ULISBOA (CAMPUS
UNIVERSITÁRIO DO ALTO DA AJUDA)**

SOBRE O EVENTO

O Parque florestal de Monsanto prepara-se para receber a **IX edição do Lisboa Green Trail** com as habituais provas, TL e TC, não esquecendo a caminhada e a Cãorrida. Com partida do ISCSP-ULisboa ISCSP, vamos dar-te a conhecer os trilhos mais sinuosos e as vistas soberbas sobre o Rio Tejo!

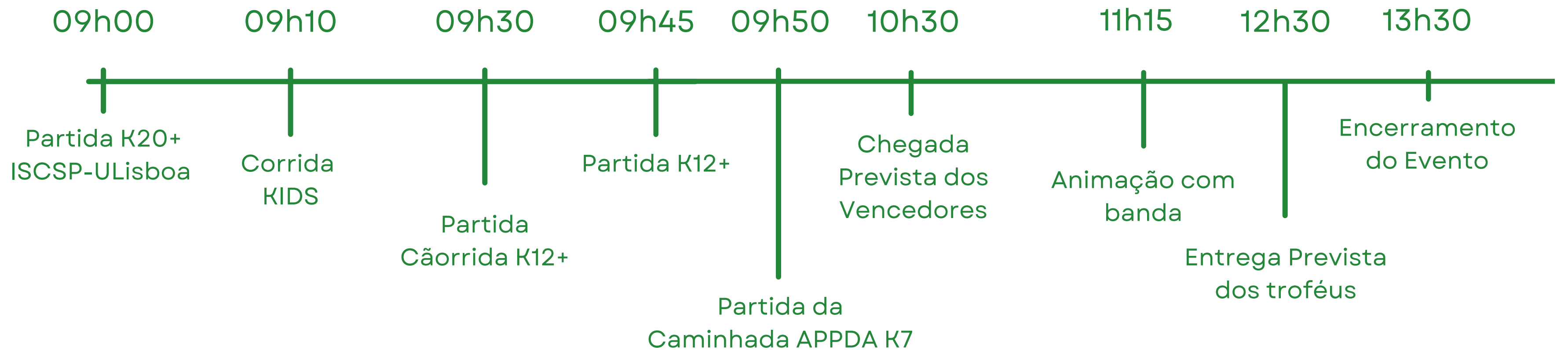
Esta é uma organização Associação Walk and Run em parceria com ISCSP e com o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda e do Município de Lisboa.

Esta é uma organização Associação Walk and Run e ISCSP com o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda e do Município de Lisboa.





PROGRAMA





ROMÁRIO ALMEIDA
ATLETA WALK AND RUN
VICE VICE CAMPEÃO NACIONAL
3000M PISTA CURTA
ATLETA COMPETITIVO, DESTACA-SE
PELA CONSISTÊNCIA E ENTREGA



CARLA ANDRÉ

Com um vasto currículo que inclui **cerca de 100 ultramaratonas e 20 maratonas**, a atleta é conhecida pela sua resistência em condições extremas de deserto e montanha, acumulando experiências em provas de renome

ULTRAMARATONISTA PORTUGUESA

1ª MULHER PORTUGUESA NA ULTRA BADWATER (217KM NO VALE DA MORTE, CALIFÓRNIA, EUA)



MADRINHA



JOSÉ MONSANTO
ATLETA WALK AND RUN
CAMPEÃO DE BACKYARD ULTRA
RECORDE NACIONAL DE 43 VOLTAS
- 288,25KM



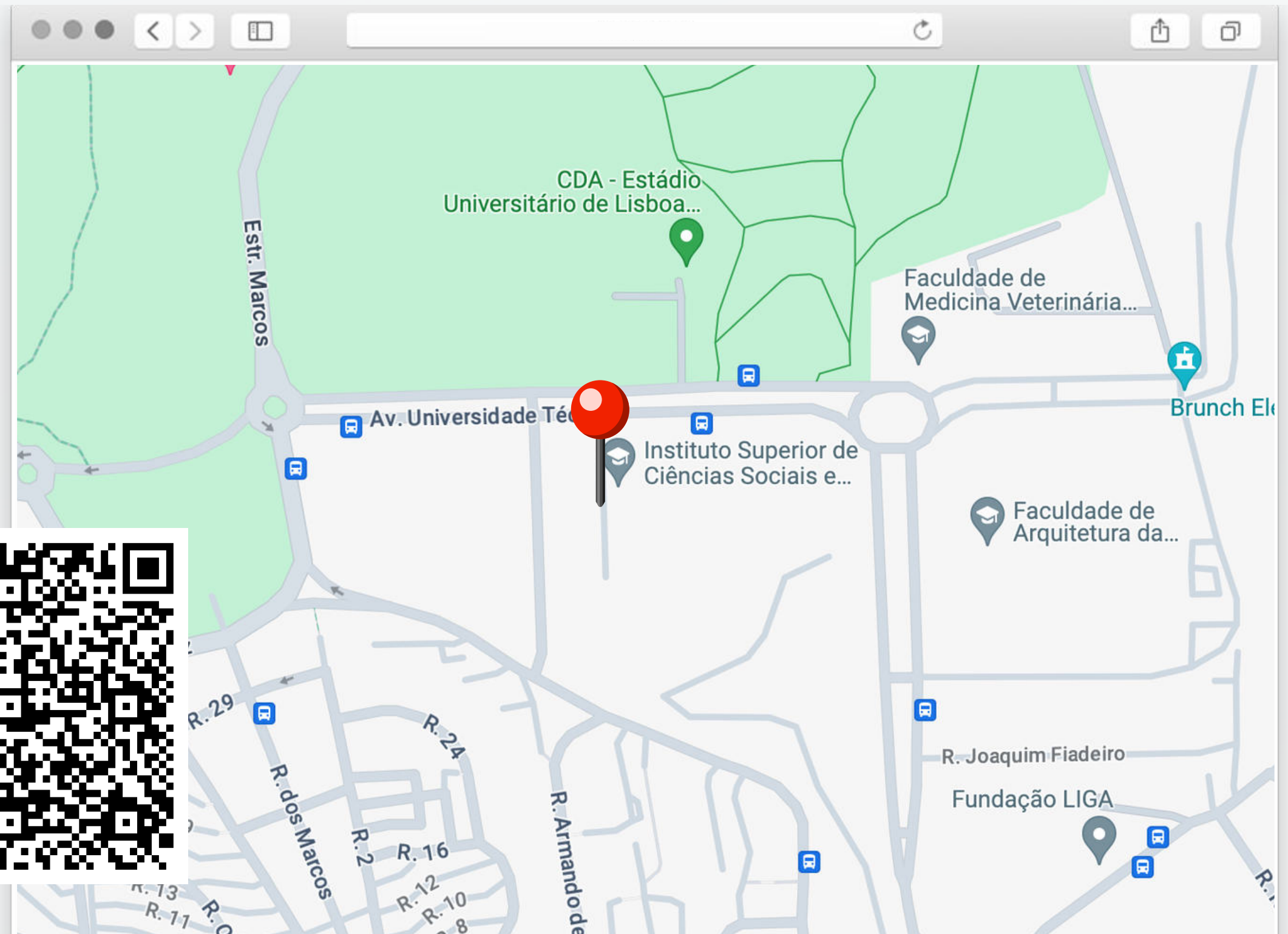


LA COACH DIANA
COACH FUNDADORA DE CORRIDA,
TRAIL E TRIATLO
SENIOR COACH DE BOOTCAMP
NA AMPLIFY LISBON



PARTIDA

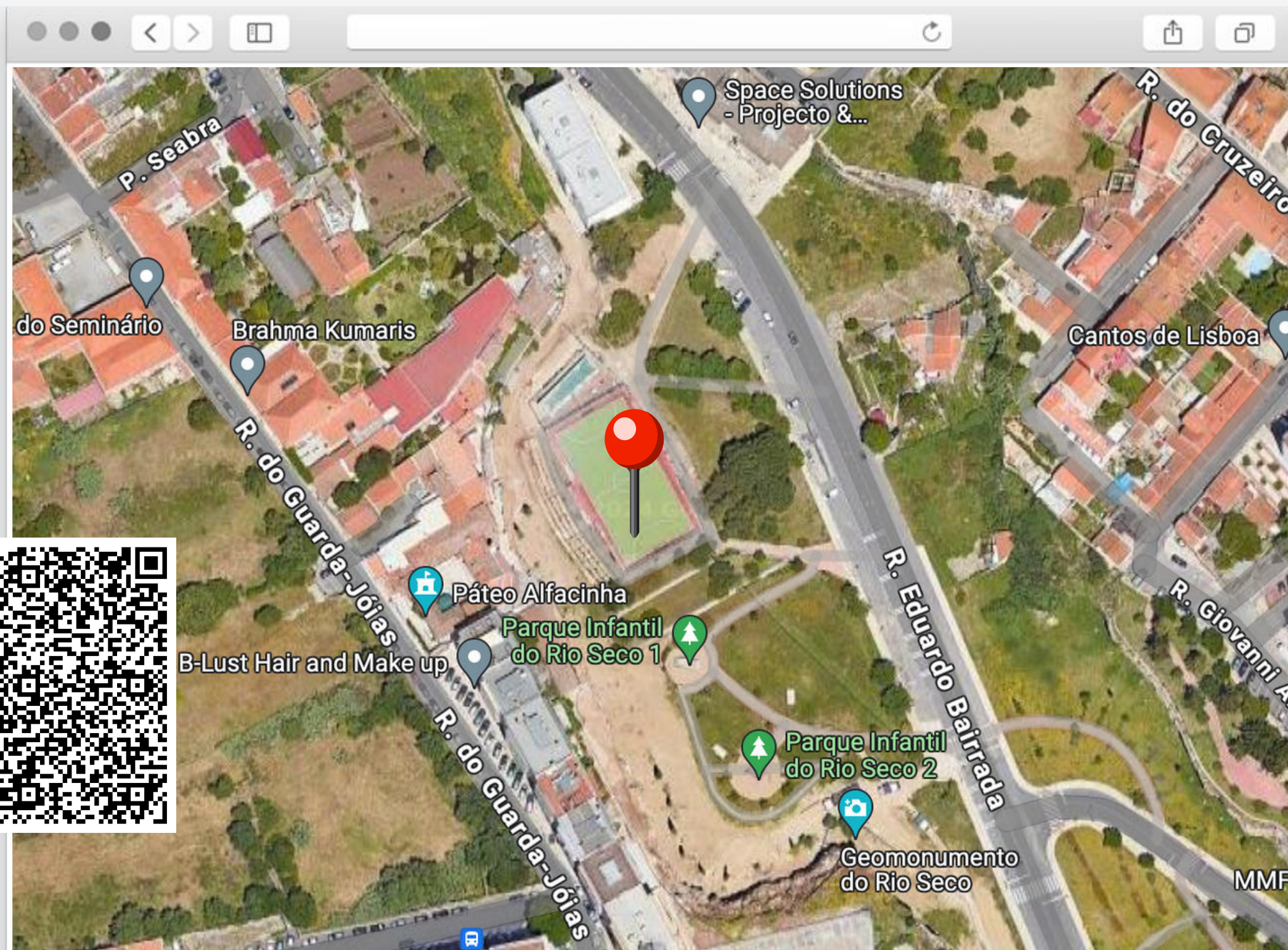
ISCSP-ULisboa (Campus Universitário do Alto da Ajuda)



BALNEÁRIOS

Campo de jogos Eduardo Bairrada | Abertura às 11h

Bengaleiro – Junto ao
Local de Partida



SECRETARIADO

Inscrições de Última Hora | Entrega de Dorsais

IX LISBOA GREEN TRAIL

MONSANTO LISBOAGREENTRAIL.PT

LISBOAGREEN TRAIL

9ª EDIÇÃO

7k D310+	12k D550+	12k D550+	22k D1080+
Caminhada	Cãorrida	Trail Curto	Trail Longo

ISCSP-ULISBOA CAMPUS UNIVERSITÁRIO

24 MAIO 2026 DOMINGO

MAIS INFORMAÇÕES NO SITE OFICIAL

- **Sexta-Feira (22/05)** das 12h às 19h - Nas instalações ISCSP-ULisboa
- **Sábado (23/05)** das 11h às 17h - Nas instalações DECATHLON ALGRAGIDE
- **Domingo (24/05)** No dia do Evento para atletas que sejam de fora de Lisboa e arredores. Os Atletas terão de enviar um email com o pedido de levantamento no dia do Evento para geral@werun.pt, o secretariado será no local junto à Chegada.

[Vê aqui o número do teu dorsal](#)

A organização assegura pelo período de 5 dias, a contar da data de realização da prova (até ao dia 30 maio), a guarda de todos os kits pagos e não recolhidos, sendo os mesmos solicitados para o email: associacao.walk.and.run@walkandrun.pt;

FOTOP

Compra o teu pacote com antecedência e serás o primeiro a receber as fotos, além de pagar menos por ele! Com o pacote antecipado, garante todas as tuas fotos de alta resolução no evento com desconto e ainda começa a receber as fotos antes que o evento esteja disponível.

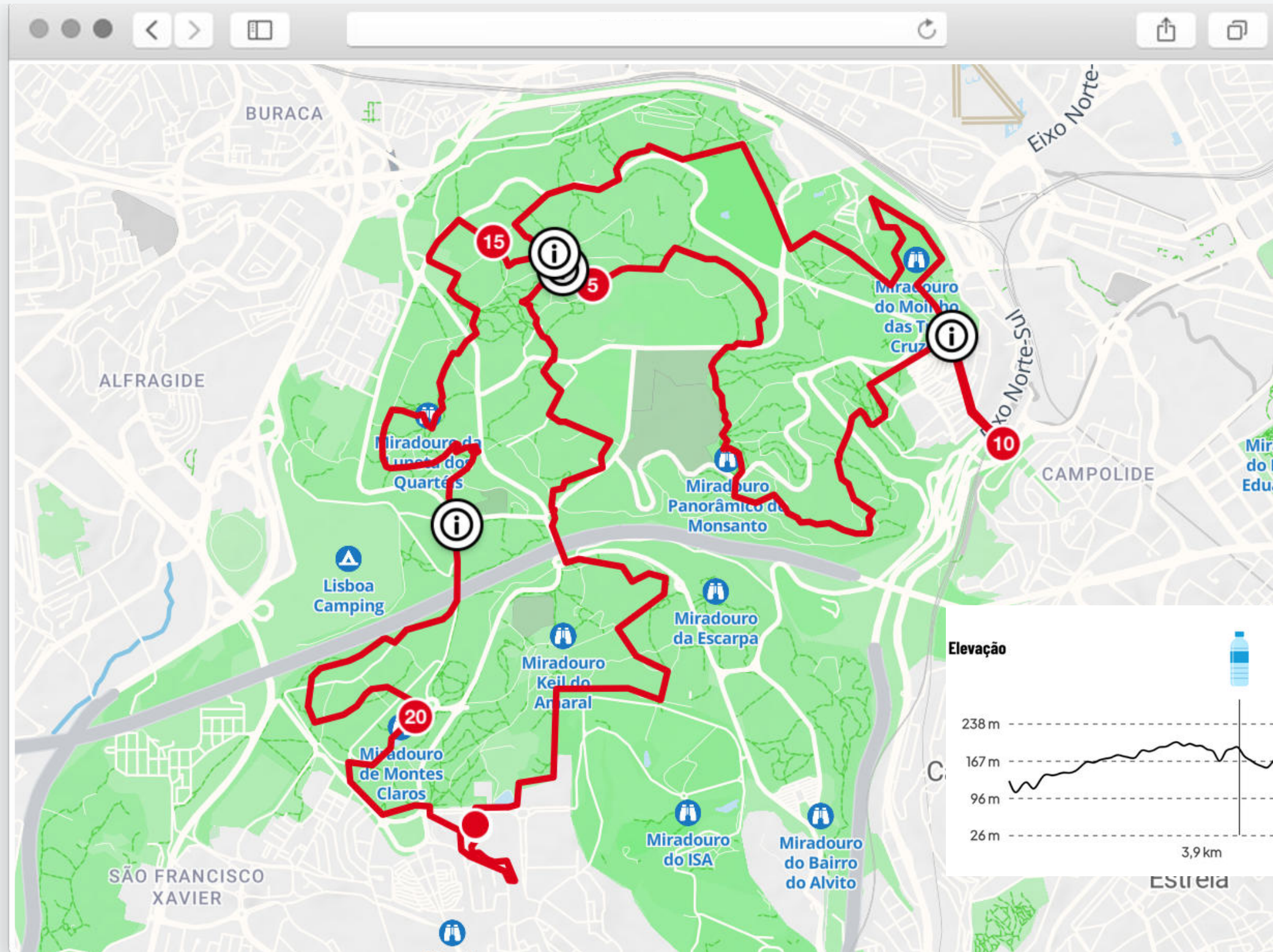
[Compra aqui](#)



TRAIL LONGO K22+



GPX



Elevação

238 m
167 m
96 m
26 m



3,9 km

7,7 km

11,6 km

15,4 km

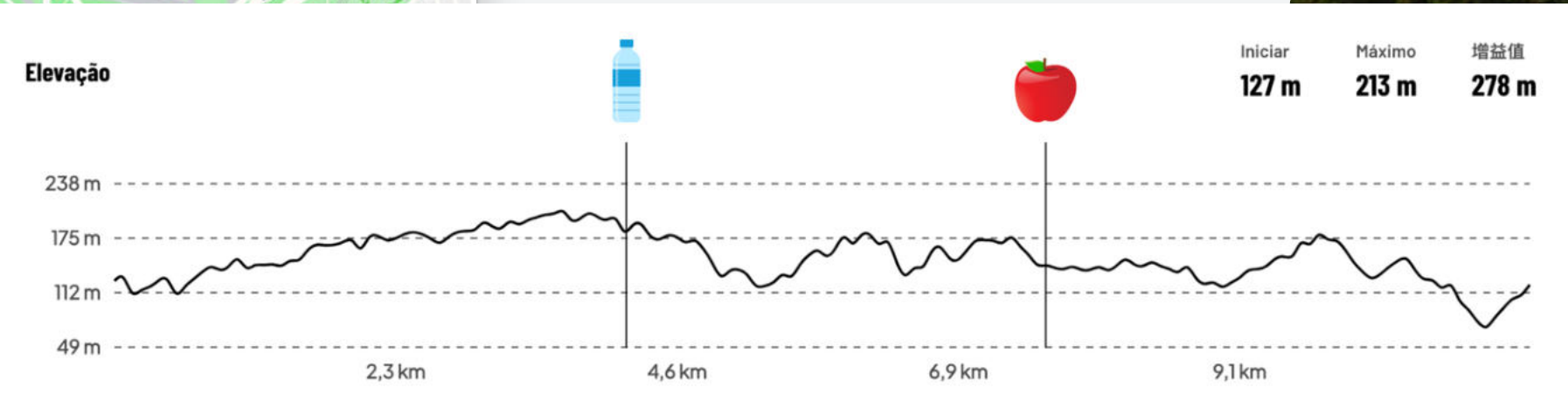
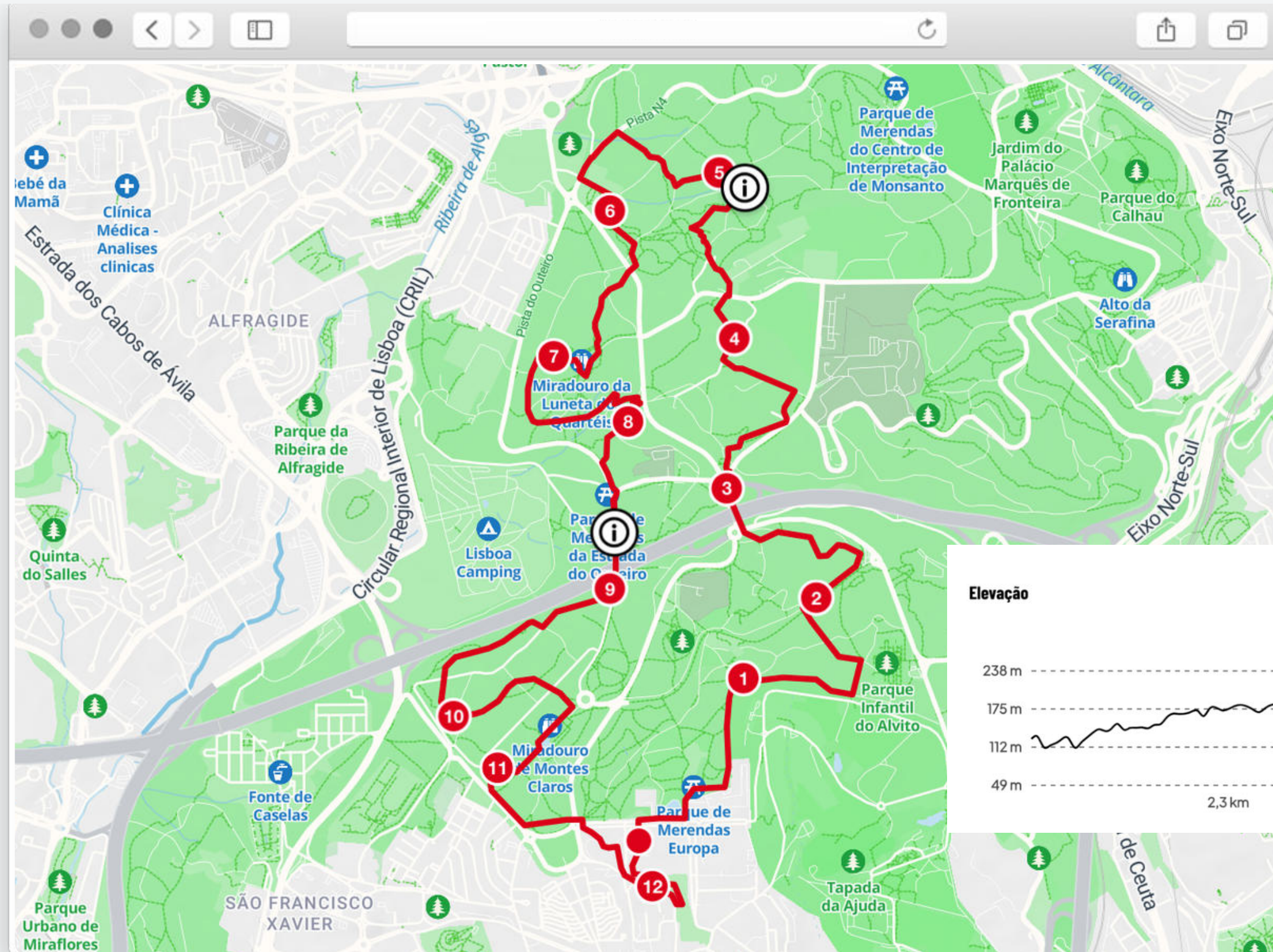
Iniciar 132 m
Máximo 213 m
增益值 512 m



TRAIL CURTO K12+



GPX

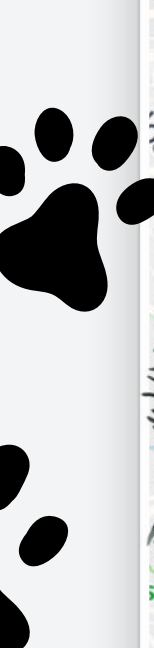
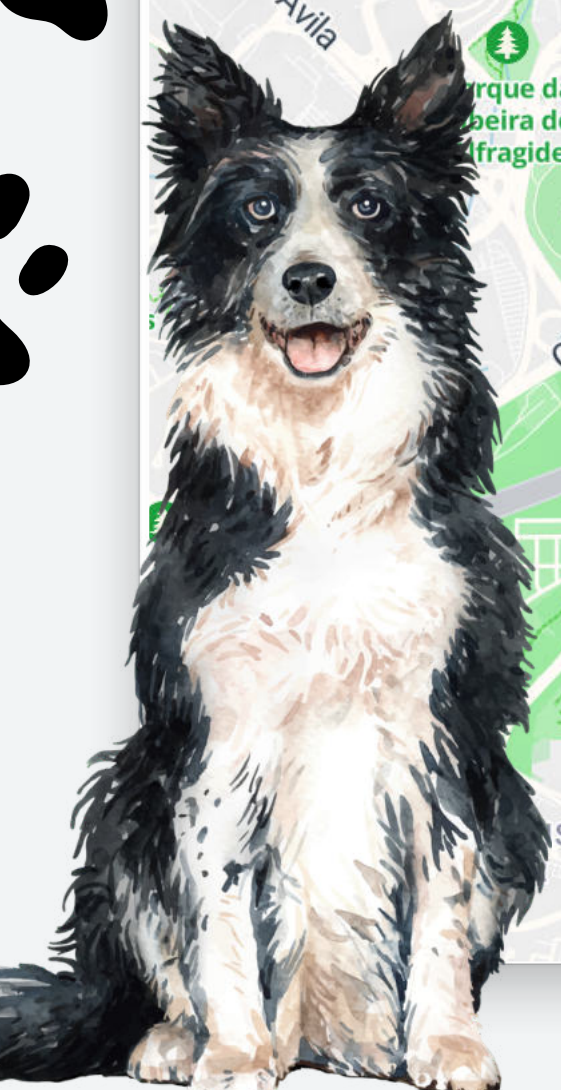
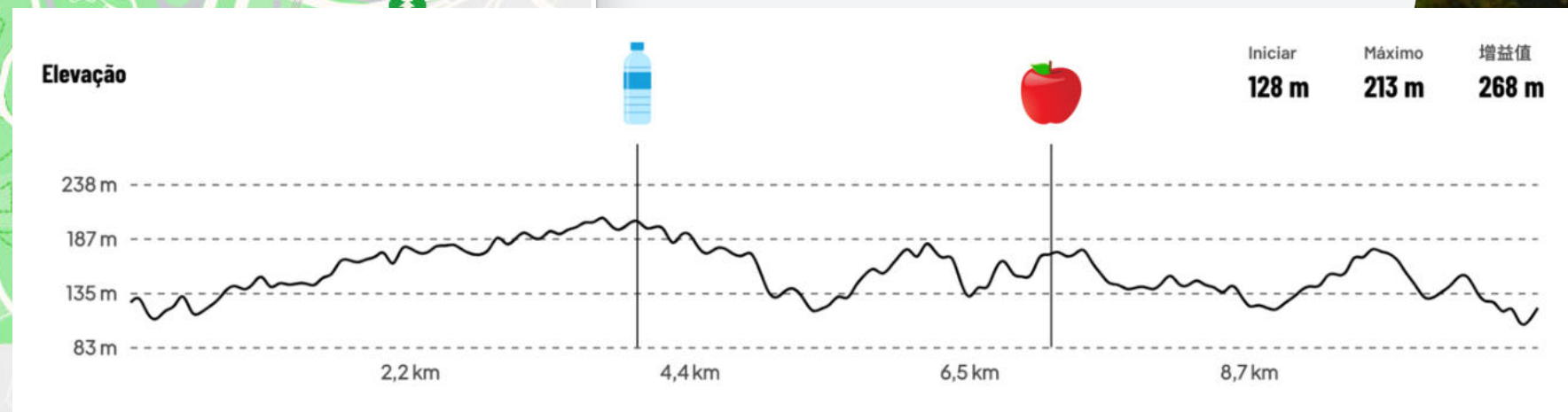




CÃORRIDA K12+



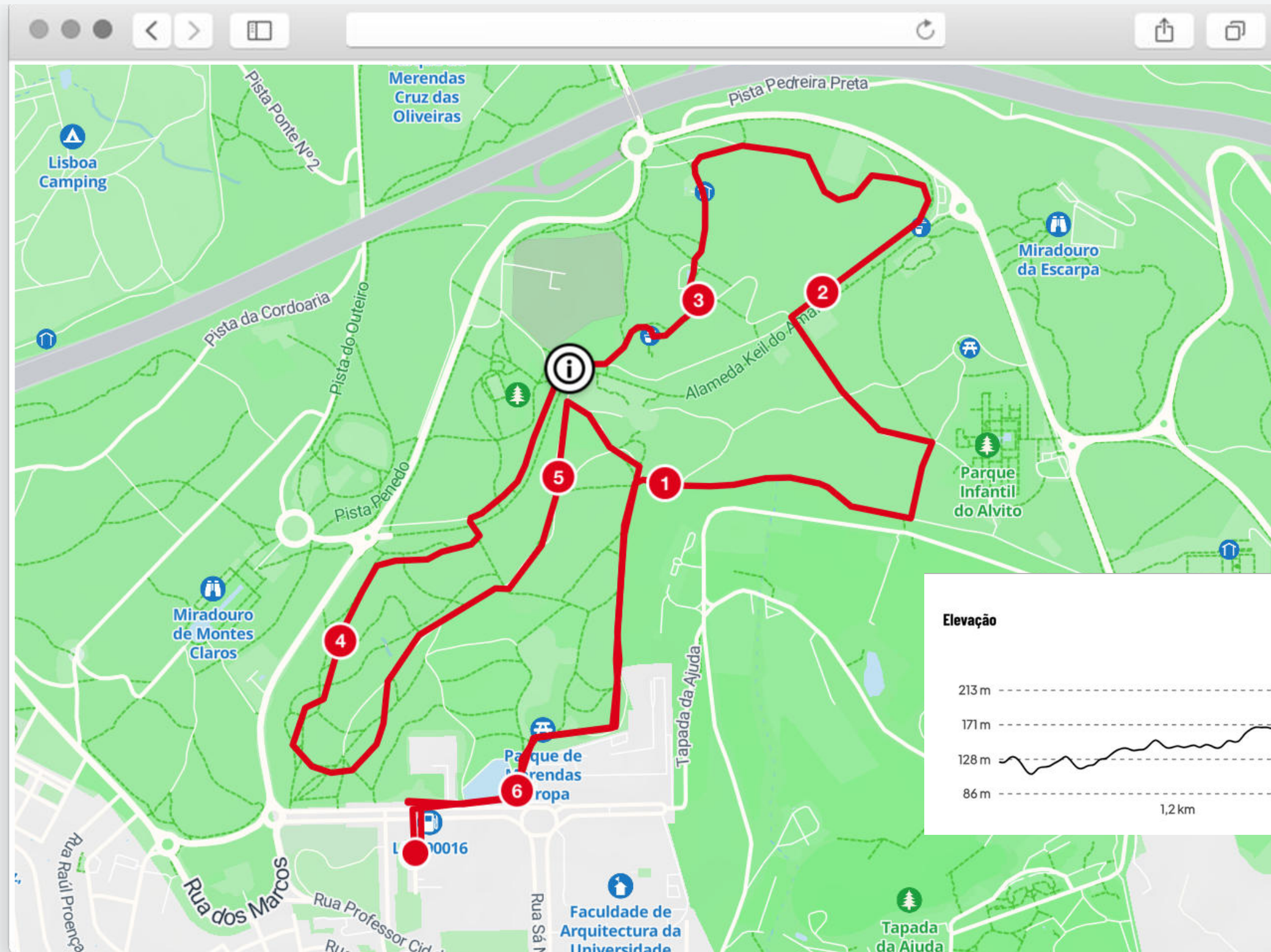
GPX



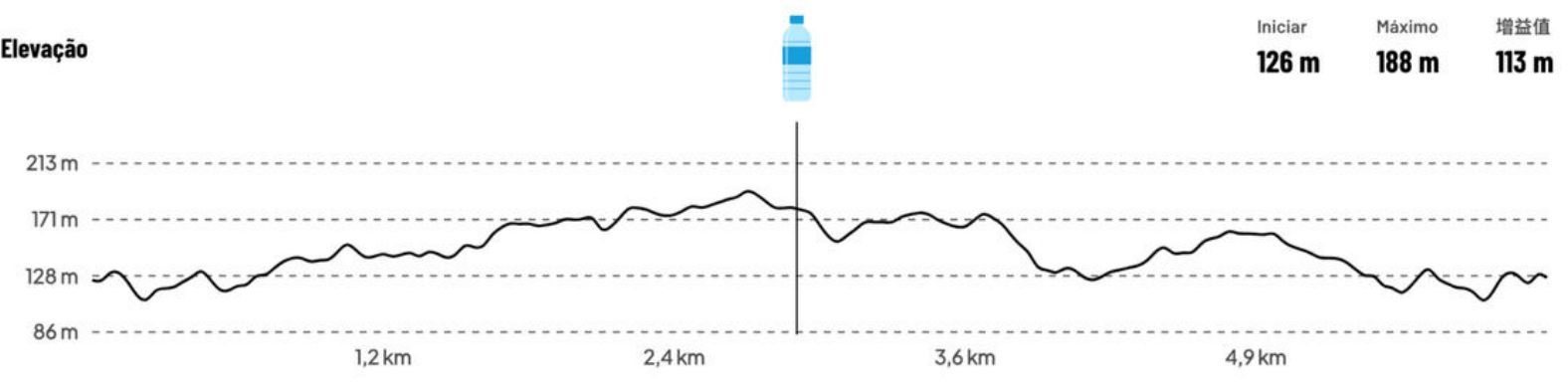
CAMINHADA 7KM



GPX



Elevação





ABASTECIMENTOS

Trail Longo:

- km 4,8 (Água)
- km 10,5 - Água e Sólidos
- km 14,6 - Água
- km 18 - Água e Sólidos

Trail Curto

- km 4,8 (Água)
- km 8,3 - Água e Sólidos

Cãorrida

- km 4,8 (Água)
- km 8,3 - Água e Sólidos

Caminhada

- km 3,3 (Água)

CÃORRIDA

- Os participantes que são acompanhados pelo seu canino **obrigatoriamente** terão de fazer o controlo Veterinário junto ao secretariado, no dia do evento.
- Devem-se acompanhar do boletim de vacinas do animal e este deve estar atualizado;
- Os animais de raça potencialmente perigosa devem ser acompanhados de **açaime, bem como trela não extensível**;
- Não é aconselhável a participação de animais que estejam em período de alteração hormonal;
- Durante a corrida haverá vários pontos de apoio para descansar e beber **água**;
- Todas as pessoas deverão responsabilizar-se pelos seus animais, de forma a evitar conflitos entre os mesmos. É conveniente levar animais que são sociáveis;
- É obrigatório que o animal tenha o **dorsal** colocado.



DORSAIS OFICIAIS



WR LISBOAGREEN TRAIL 9ª EDIÇÃO ISCS ISCSP

WR
Buff
T-shirt

0000

TRAIL LONGO NOME DO ATLETA EQUIPA

LISBOA Ajuda AMIX Auchan NB artrozen ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

TRAIL LONGO



WR LISBOAGREEN TRAIL 9ª EDIÇÃO ISCS ISCSP

WR
Buff
T-shirt

0000

TRAIL CURTO NOME DO ATLETA EQUIPA

LISBOA Ajuda AMIX Auchan NB artrozen ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

TRAIL CURTO



WR LISBOAGREEN TRAIL 9ª EDIÇÃO ISCS ISCSP

WR
Buff
T-shirt

0000

CORRIDA NOME DO ATLETA EQUIPA

LISBOA Ajuda AMIX Auchan NB artrozen ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

CAMINHADA

TRAZ O
TEU COPO!



KIT DO ATLETA



→ **10€**



→ **5€**



→ **8€**

AMIX



AMIX PERFORMANCE

Usa o código

AMIXPERFORMANCE15

Para obteres 15% de desconto em todas as tuas compras de suplementação desportiva em amixstore.com

Suplementação para atletas de **resistência** que procuram precisão em cada segundo da prova, formulada com as melhores matérias-primas e desenvolvida com a **tecnologia** mais avançada.

CLR PROJECT



CLR *project*

ASSOCIAÇÃO DE APOIO SOCIAL - INTERVENÇÃO HUMANITÁRIA E SOCIAL EM PORTUGAL E ÁFRICA

Durante o secretariado a **CLR Project** estará a fazer a recolha de t-shirts (qualquer tamanho, cor ou feitio).

As t-shirts recolhidas serão entregues pela ONGD-CLR Project nas missões de intervenção humanitária e social em Portugal e África diretamente nas aldeias e população.

REGRAS DE CONDUTA

CÓDIGO DE CONDUTA:

- Comunicar às entidades competentes situações que causem perigo e comportamentos suspeitos ou desadequados.
- Manter-se no percurso sinalizado e respeitar a propriedade privada;
- Evitar fazer ruídos que perturbem o meio ambiente;
- Não recolher nem danificar plantas ou perturbar os animais;
- Manter a distância de segurança de cercas elétricas;
- Não abandonar lixo, levando-o a um local onde haja serviço de recolha,
- Não destruir ou modificar a sinalética;
- Não danificar elementos do património ou outros equipamentos existentes.
- Se se fizer acompanhar de um animal de companhia certifique-se que não perturba a fauna;
- Se o percurso percorrer áreas urbanas, ter em atenção a circulação de motorizadas nas vias.

CONHECER OS PRÓPRIOS LIMITES/ EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

- Ter consciência dos limites pessoais (físicos e técnicos) ou de cada um dos elementos do grupo;
- Não correr riscos desnecessários;
- Utilizar roupa e calçado apropriado à época do ano;
- Recomendamos que leve consigo algum tipo de dispositivo de contacto (telemóvel). Verificar o estado de bateria;
- Recomendamos que esteja dotado de capacidade (tecnológica ou outra) que permita, em caso de emergência, a comunicação ou determinação da localização de forma tão exata quanto possível.

EM CASO DE ACIDENTE OU OCORRÊNCIA GRAVE:

- Manter a calma;
- Avalie o acidente ou ocorrência, em caso de menor gravidade contactar a Organização através do
- **+351 927 659 876** e enviar a sua localização através do *Whatsapp*. Em caso de maior gravidade contactar o 112, relatar a situação e responder às questões. Dar a melhor indicação possível de localização;
- Ter presente que mesmo sem rede de operadora a chamada para o 112 é automaticamente viabilizada se existir rede de outra operadora. O mesmo para um telemóvel sem saldo ou com uma carga mínima de bateria;
- Acionar os mecanismos disponíveis de segurança e bem-estar;
- Procurar manter-se sempre contactável.

ATENÇÃO ÀS FITAS

PEDIMOS QUE NÃO AS RETIRE. A ORGANIZAÇÃO RECOLHERÁ AS MESMAS APÓS A PROVA.



NÃO REMOVER

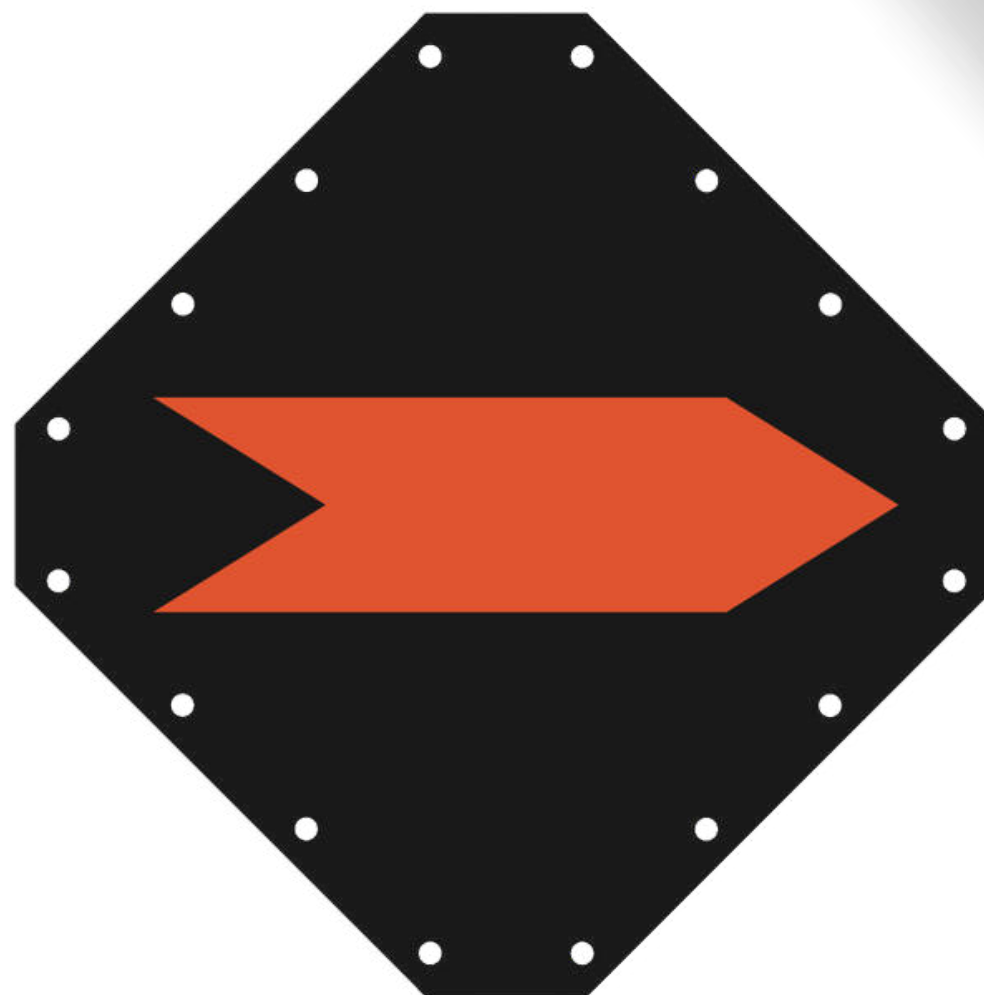
FITA RECICLÁVEL SERÁ RECOLHIDA PELA ORGANIZAÇÃO

PROVA DESPORTIVA A DECORRER



ATENÇÃO ÀS PLACAS

PEDIMOS QUE NÃO AS RETIRE. A ORGANIZAÇÃO RECOLHERÁ AS MESMAS APÓS A PROVA.



LISBOA GREEN TRAIL

9ª EDIÇÃO

PROMOTORES:



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

EXIGE
O TEU
MELHOR

com o apoio de:

PATROCINADORES:

artrozen
articule-se com a vida

NB
fisio

STORY
HOTELS

CATAGÁS
Centro de Assistência Técnica, Lda

4 RUNNERS

HERDADE DO
MONTE BRANCO

SEASIDE

Auchan

AMIX
ADVANCED NUTRITION

FOTOP

aquaservice

COPY IT
IMPRESSÃO DIGITAL

DECATHLON

LISBOA
ATIVA

APOIOS:

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

Ajuda
Junta de Freguesia

IPDJ
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO

Museu da Água

APPDA LISBOA

carris
metropolitana

adesl

fadu
portugal
university sports

ASSOCIAÇÃO
DE ESTUDANTES
ISCS

CF