



## REGULAMENTO PROENÇA CROSS TRAIL

09/03/2019

### ORGANIZAÇÃO E CONCEITO

- ✚ A Organização do Proença Cross Trail cabe à empresa Horizontes Turismo Desportivo, com sede em Proença-a-Nova.
- ✚ Proença Cross Trail é um evento, turístico/desportivo de pedestrianismo, constituído por 3 distâncias. Este evento tem como objetivo conjugar o espírito de aventura na natureza, o turismo e o desporto.

### DESCRIÇÃO DOS EVENTOS

**Data:** 9 de Março de 2019

**Distâncias:** TL 20 e TU<sub>M</sub>50

**Tempo Limite:** TL 20 - 8 horas / TU<sub>M</sub>50 - 10 horas

**Grau de dificuldade:** 

### CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### IDADE DE PARTICIPAÇÃO

- ✚ **TL20** - A idade mínima para participar no evento é de 18 anos
- ✚ **TU<sub>M</sub>50** – A idade mínima para participar no evento é de 18 anos.

### INSCRIÇÕES

A inscrição deverá ser realizada no site [www.horizontes.pt](http://www.horizontes.pt)

Ao efetuar o pagamento, automaticamente confirma compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento do evento.

1. As taxas de inscrição incluem IVA à taxa em vigor.
2. As inscrições efetuadas depois das datas referidas não serão aceites.
3. As inscrições só serão válidas, após o envio do comprovativo de pagamento para confirmação.
4. Não serão aceites inscrições de última hora.
5. Não serão aceites alterações de uma prova para outra na véspera ou no dia da prova.
6. Alteração de prova ou de pessoa deverá ser requerida até a data prevista para pagamento de cada etapa.

As taxas de inscrição (incluem IVA à taxa em vigor).

**TL20 - 22€**

**TU<sub>M</sub>50 - 30€**



## **As inscrições encerram em 24/02/2019**

**Atenção:** O envio da fatura deverá ser solicitado por correio eletrónico à organização, dentro de 15 dias após o pagamento, conforme a lei, indicando o nome, morada e número de contribuinte.

### **Kit Inscrição:**

- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil.
- Os tracks de GPS do percurso
- Dorsal
- Abastecimentos líquidos e sólidos
- Brinde oficial do Evento
- Prémio Finisher para quem terminar o evento.
- Percurso balizado com fitas

**Atenção:** Após o fecho de inscrições, não são permitidas quaisquer alterações.

### **CEDÊNCIA OU TROCA DE INSCRIÇÃO**

1. A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.
2. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para a prova com a distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.
3. Caso o Atleta solicite alteração para a distância superior, o valor da diferença da inscrição deverá ser pago de acordo com o valor em vigor.
4. Até à data limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição de distância ou alteração de titular.
5. A alteração de prova ou titular deve ser solicitado por email para [geral@horizontes.pt](mailto:geral@horizontes.pt).

### **SECRETARIADO DA PROVA CHECK-IN)**

Nos dias assinalados para o "Check-In" os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

1. Bilhete de identidade / Cartão de Cidadão ou Passaporte.
2. O levantamento do kit de atleta deverá ser efetuado pelo próprio participante com a apresentação de documento identificativo.
3. O levantamento por terceiros só é permitido mediante apresentação de autorização do atleta, (documento para descarregar em Downloads no site do evento)



## ALTERAÇÃO/CANCELAMENTO

1. A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.
2. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para a prova com a distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.
3. Caso o Atleta solicite alteração para a distância superior, o valor da diferença da inscrição deverá ser pago de acordo com o valor em vigor.
4. Até à data limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição de distância ou alteração de titular.
5. A alteração de prova ou titular deve ser solicitado por email para [geral@horizontes.pt](mailto:geral@horizontes.pt).

## SEGURO

1. O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura mínima das suas responsabilidades, das dos seus colaboradores e participantes.
2. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima, juntamente com o impresso de participação de sinistro. Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
3. A participação de sinistro junto da seguradora deverá ocorrer até ao máximo de oito dias úteis à data do sinistro. Após esta data a seguradora reserva-se ao direito de não aceitar a referida participação.
4. **O pagamento da franquia do seguro**, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
5. **O pagamento da franquia do seguro para a cobertura de Invalidez Permanente é de 10% sobre o valor Segurado**, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
6. Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
7. Todas as despesas são pagas pelo sinistrado, sendo depois reembolsado pela seguradora de acordo com as coberturas do seguro, isto se, a participação de seguro for devidamente efetuada e aceite pela seguradora.
8. **Por imposição das seguradoras, fica excluído as Despesas de Tratamento e Invalidez Permanente para atletas com idade superior a 70 anos.**

**ATENÇÃO: A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.**



## **CONDIÇÕES FÍSICAS**

1. Estar consciente da distância e das particularidades do evento em que vai participar, bem como estar suficientemente treinado para concluir a mesma.
2. Ter adquirido, antes do evento, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de evento, nomeadamente em termos de alterações da condições climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva e outros), assim como na capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na alimentação, mas também no vestuário e segurança.
3. Terá de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
4. Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em se adaptar às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.
5. Informar a Organização de qualquer problema de saúde que tenha, para conhecimento prévio dos primeiros socorros, caso necessite, tais como: diabetes, hipertensão, asma e outros.

## **AJUDA EXTERNA/ASSISTÊNCIA**

1. É permitido receber assistência pessoal dada apenas por uma pessoa, devidamente acreditada para o efeito e somente nos locais previamente definidos pela organização.
2. É possível solicitar acreditação até um máximo de dois assistentes, a qual deverá ser solicitada pelo participante aquando do check-In. A assistência é dada somente por uma pessoa nos locais assinalados pela organização.
3. É estritamente proibida toda e qualquer ajuda externa fora dos locais devidamente sinalizados.
4. A assistência pessoal é permitida dentro dos 100 metros que antecedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento na área especificamente destinada a isso

## **DORSAL/PEITORAL**

1. O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen e não pode ser, por qualquer razão, fixado sobre a perna ou nas costas. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.
2. O dorsal/peitoral é pessoal e intransferível. O seguro está direcionado à pessoa originalmente inscrita, sendo expressamente proibido ceder o dorsal sem autorização da organização.
3. Se algum participante no evento estiver com dorsal que não é titular, será imediatamente convidado a retirar-se do mesmo.

## **REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA**

1. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.



2. A entidade organizadora reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.

**Troféu aos vencedores das respetivas categorias Masculina e Feminina para as 2 distâncias.**

**Troféu Trail Ultra Médio 50 e Troféu Trail Longo 20**

- **1ª Lugar** – Troféu + Inscrição para 2020
- **2ª Lugar** – Troféu
- **3ª Lugar** – Troféu

\* O prémio é pessoal e intransmissível e só será entregue ao participante que se apresentare pessoalmente na cerimónia da entrega de prémios ou seu representante.

\* Não será enviado qualquer troféu por ctt.

#### **CLASSIFICAÇÃO POR ESCALÃO**

Haverá classificação por escalão para as respetivas categorias Masculina e Feminina para as distâncias Trail Longo e Trail Ultra, conforme regulamento da ATRP:

- **M Sub 23** – 19 a 22 anos
- **M Seniores** – 23 a 39 anos
- **M40** – 40 a 44 anos
- **M45** – 45 a 49 anos
- **M50** – 50 a 54 anos
- **M55** – 55 a 59 anos
- **M60** – mais de 60 anos

\* Não haverá entrega de prémios por escalão.

#### **DESCRIÇÃO DO PERCURSO**

1. Os percursos são maioritariamente compostos por caminhos, trilhos, veredas, estradas não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto. Os percursos utilizam vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessam sítios e vilas e utilizam acessos de serventias que passam por propriedades privadas. Os percursos não estarão, pois, fechados para o evento e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido nos percursos.
2. Os percursos atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.
3. Deverá ser cumprido, nestas situações, o código da estrada. O não cumprimento das regras do trânsito leva-o à desclassificação.
4. Haverá locais dos percursos em cujos caminhos poderão existir portões ou cancelas que os participantes terão de abrir e fechar. Sempre que um participante se depare com um portão ou cancela fechada deve deixá-la da forma que a encontrou, ou seja fechada.
5. A organização disponibilizará os tracks GPS dos percursos, entretanto, o percurso será todo sinalizado



6. A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (cor laranja fluorescente com refletores) e bolas de tinta em alguns lugares. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização. O bom senso deverá imperar.

## POSTOS DE CONTROLO E ABASTECIMENTO

1. Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
2. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
3. O tempo será registado individualmente de forma manual ou por chips nos Postos de Controlo.
4. Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.
5. Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de abastecimento, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
6. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
7. No caso de desistência sem o devido aviso à Organização, que cause uma operação de busca e resgate, o custo relativo a esse procedimento será imputado a quem negligenciou o dever de informar a sua desistência.
8. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.
9. Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.
10. Não esquecer que, devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.
11. Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Embora sejam disponibilizadas no local outras bebidas, somente será fornecida água para encher os depósitos dos participantes e outros recipientes.
12. Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.



## MATERIAL OBRIGATÓRIO

Material obrigatório	TUM50	TL20	TC15
Peitoral não visível ou afixado na perna	X	X	X
Identificação Pessoal	X	X	X
Depósito de água ou equivalente com no mínimo 500 ml	X	X	X
Manta térmica (min. 100x200)	X	X	
Caso corta-vento ou impermeável (*item a ser solicitado ou não no guia do participante)	X	X	
Calça térmica comprida para temperaturas mais baixas (*item a ser solicitado ou não no guia do participante)	X	X	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X	X	X
Reserva de alimentos	X	X	
Lanterna/Frontal e luz traseira com pilhas de substituição	X		
Alfinetes para dorsal ou porta dorsal	X	X	X
Copo ou outro recipiente para bebidas nos abastecimentos (a organização não cederá copo nos abastecimentos)	X	X	X

1. Qualquer participante que inicie a competição com bastões, terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido ter acesso ou abandonar os bastões em qualquer parte do percurso.
2. Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de confirmarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.
3. **Não haverá verificação de equipamento obrigatório na partida. Entretanto poderá ser efetuada aleatoriamente na chegada ou em qualquer parte do percurso.**

**ATENÇÃO:** Os equipamentos aqui referenciados não dispensam a leitura do **guia de participante**, que lhe será enviado até 8 dias antes do evento e que definirá com mais precisão quais serão os equipamentos obrigatórios, considerando as adversidades climáticas da época.



**\*O guia do participante se sobreporá ao Regulamento.**

## **MATERIAL RECOMENDADO**

- Luvas, gorro, forro polar, chapéu ou boné
- Saco estanque para telemóvel em caso de chuva
- Roupas quentes com mangas compridas (tipo “segunda pele”, excluindo os de algodão)
- Quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto)
- Porta-resíduos, integrado ou não na mochila
- Bastões, GPS, protetor solar, vaselina ou creme antifricção, Antiácido para problemas digestivos
- Tabletes de chocolates, barras energéticas, peças de frutas.
- Saquetas de sal e açúcar

## **PERCURSO**

1. O percurso do evento será balizado com fitas e bandeiras. Poderão ser usadas outras formas de indicação que se considerem adequadas. Todas estas informações serão melhor definidas no briefing.
2. Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
3. Haverá no local de meta uma ambulância da Empresa Ação Contínua e profissional da área de saúde. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contatem a organização.

## **BREVE BRIEFING**

1. A sinalização será na sua maior parte com fitas cor de laranja, entretanto, serão usadas tintas biodegradáveis, sinais refletores, bandeiras e placas.
2. A sinalização com fitas estará, em 95% dos casos, do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.
3. Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização.
4. Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização, entre imediatamente em contato com organização.
5. O participante pode abandonar o percurso sempre que quiser, entretanto não sofrerá qualquer punição sempre que retorne pelo mesmo ponto que o abandonou.



## QUADRO DE PENALIZAÇÕES

Tipos de Infração	Penalização	
Perda do Dorsal	Desclassificação	
Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação	
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação	
Atalhar o percurso, intencionalmente, de forma significativa	Desclassificação	
Utilização de quaisquer meios de transporte (boleia)	Desclassificação	
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se pedido pela organização	Desclassificação	
Retirar sinalização do percurso ou alterar o seu curso	Desclassificação	
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação	
Recusar dar assistência a pessoa em dificuldade	Desclassificação	
Pedir ajuda sem necessidade	Desclassificação	
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização e participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação	
Ingestão de bebidas alcoólicas que resultem em transtornos ou sob a influência de drogas	Desclassificação	
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação	
Assistências fora da área estabelecidas	Desclassificação	
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais.		2h
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização		4h



Peitoral não visível ou afixado na perna	1h
Lanterna/Frontal apagados durante a noite	1h

O diretor da prova, com base no seu próprio julgamento, tem o direito de desclassificar ou não permitir a permanência em prova dos participantes que, em qualquer momento se encontrem numa das seguintes situações:

1. Problemas de saúde física ou mental.
2. Abuso ou violação intencional deste regulamento.
3. Comportamento antidesportivo.
4. Ingestão excessiva de álcool.
5. Participação na prova sob a influência de drogas alucinogénias.
6. Exprese desdém grosseiro contra leis, religiões e costumes.
7. Exprese desrespeito grosseiro pelo meio ambiente (incluindo o lançamento deliberado de embalagens de barras, géis ou outros materiais).
8. Mostrar sinais de desprezo grosseiro contra os regulamentos de trânsito.

## RECLAMAÇÕES

1. Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor do evento até 2 horas após a chegada do participante em questão.
2. As reclamações devem conter informações precisas e fundamentadas, incluindo a descrição do incidente, testemunhas, nomes e contatos, identificação e a assinatura do responsável pela apresentação do recurso.
3. A Organização dará o seu parecer sobre a reclamação, tendo o diretor do evento, voto de desempate até 1 hora após a entrega do recurso.

## PUBLICIDADE E IMAGEM

1. A Organização do evento Proença-a-Nova Ultra Trail®, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização desta manifestação desportiva reservam-se os direitos de utilizarem livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.
2. O evento poderá ser gravado em vídeo e/ou fotografado pela Organização e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.
3. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a Organização com antecipação e por escrito. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, sem direito a receber compensação financeira por parte da Organização.

## PROTEÇÃO DE DADOS

1. Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente,



seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para geral@horizontes.com.pt

2. No caso de o participante ser associado da **ATRP – Associação de Trail Running de Portugal**, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.

## **ESTABILIDADE E INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO**

1. Os participantes inscritos no **Proença-a-Nova Cross Trail** aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
2. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.
3. A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
4. O presente regulamento não será modificado na sua generalidade.
5. Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial do evento, no guia do participante e no secretariado.
6. Os casos não previstos neste Regulamento, assim como todas as eventuais dúvidas originadas pela sua interpretação, serão analisadas e decididas pela Organização do evento.
7. Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutros idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto Português será o único considerado como válido.
8. À Organização do **Proença-a-Nova Cros Trail®** reserva-se o direito de aplicar sanções, que poderão ir até à desclassificação ou exclusão do evento, a qualquer concorrente que não respeite à letra o espírito do presente Regulamento, ou que, por qualquer forma, prejudique o bom nome, imagem e prestígio do evento ou de qualquer dos seus promotores. Nenhuma responsabilidade poderá ser imputada aos Organizadores por eventuais prejuízos que de uma decisão deste tipo possam advir.
9. **A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se no direito de interromper, parcial ou na totalidade, mudar horários, tempos de barreiras, modificar os percursos, suspender e/ou cancelar no todo ou em parte a realização da prova na data e local previsto. Nestes casos, não haverá qualquer reembolso a fazer aos concorrentes das verbas já pagas ou aos patrocinadores.**

Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio da Organização.

Proença a Nova, 20 de Setembro de 2018.

