



REGULAMENTO

PROENÇA CROSS TRAIL

8 de Fevereiro de 2020

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO

1. **TL20** - A idade mínima para participar no evento é de 18 anos
2. **TU_M50** – A idade mínima para participar no evento é de 18 anos.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. 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.

1.4. 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 estritamente proibida toda e qualquer ajuda externa fora dos locais devidamente sinalizados.
3. A assistência pessoal é permitida dentro dos 100 metros que antecedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento na área especificamente destinada a isso

1.5 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.

1.6. 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

2. PROVA

2.1. ORGANIZAÇÃO E CONCEITO

1. A Organização do Proença Cross Trail cabe à empresa Horizontes Turismo Desportivo, com sede em Proença-a-Nova.
2. Proença Cross Trail é um evento, turístico/desportivo de pedestrianismo, constituído por 2 distâncias a se realizarem no dia 8 de Fevereiro de 2020. Este evento tem como objetivo conjugar o espírito de aventura na natureza, o turismo e o desporto.

2.2. CONDIÇÕES GERAIS

1. Ao inscrever-se concorda na sua totalidade com o presente regulamento.
2. A inscrição é pessoal e intransmissível.
3. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
4. Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
5. Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 29 de Janeiro 2020.
6. A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
7. Para inscrições realizadas após o dia 15 de Janeiro, a organização não garante tamanho de t-shirt nem garante t-shirt oficial da prova.
8. O presente regulamento está sujeito a alterações.

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / GRAU DE DIFICULDADE/ TEMPO LIMITE

- Trail Longo / TL20
- Distância: 21,1Km
- Altimetria: 1.331m
- Grau de dificuldade: **2**
- Tempo Limite: 6 horas
- TU_M / TU50
- Distância: 53,3Km
- Altimetria: 3.229m
- Grau de dificuldade: **2**
- Tempo Limite: 8 horas

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO

- Ver informações on line em:
 - TL20: <http://proencacrosstrail.com/trail-longo/>
 - TU50 : <http://proencacrosstrail.com/trail-ultra/>

2.5. 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

2.6. MARCAÇÃO / POSTOS DE CONTROLO / METODOS DE CONTROLO DE TEMPO

1. 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.
2. 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.

3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Na meta o controlo será registado através de chips.
12. O tempo será registado individualmente de forma manual ou por chips nos Postos de Controlo.
13. 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.
14. O participante deverá certificar-se que seu dorsal foi apontado nos Postos de Controlo
15. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à **desclassificação** do participante.
16. 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.
17. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante.
18. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição
19. Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.7. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Ver informações on line em:

TL20: <http://proencacrosstrail.com/trail-longo/>

TU50 : <http://proencacrosstrail.com/trail-ultra/>

2.8. MATERIAL RECOMENDADO

Material Recomendado	TU _M 50	TL20
Depósito de água	X	X
Manta térmica (min. 100x200)	X	X
Caso corta-vento ou impermeável (se for o caso)	X	X
Calça térmica comprida para temperaturas mais baixas (se for o caso)	X	X
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X	X
Reserva de alimentos	X	X
Lanterna ou Luz Frontal (a confirmar no guia do participante)	X	
Apito	X	X
Copo / recipiente para bebidas nos abastecimentos (não haverá copo nos abastecimentos)	X	X

*** Independentemente das condições climatéricas, os participantes devem considerar este material como o seu “Kit de Sobrevivência” portanto, aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.**

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.

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

2.9. INFORMAÇÃO PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

1. A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada, sob pena de



terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10. PENALIZAÇÕES / DESQUALIFICAÇÕES

Tipos de Infração	Desclassificação	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	
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	
Tenha alguma conduta antidesportiva	Desclassificação	
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação	
Assistências fora da área estabelecida	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

2.11. RESPONSABILIDADE PERANTE O PARTICIPANTE

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.12. SEGURO DESPORTIVO

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.

3. A participação do sinistro será tratada após o envio de todas as informações médicas e comprovativos de despesas para o email: geral@horizontes.pt
4. **O pagamento da franquia do seguro**, em caso de acidente e para cobertura de Invalidez Permanente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
5. 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.
6. 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.
7. Por imposição das seguradoras, atletas com idade superior a 70 anos ficam excluídos das Despesas de Tratamento e Invalidez Permanente.

ATENÇÃO: O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro, normalmente até três dias após a realização da corrida

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

1. A inscrição deverá ser realizada no site: www.horizontes.pt
2. As taxas de inscrição incluem IVA à taxa em vigor.
3. As inscrições efetuadas depois da data referida não serão aceites.
4. As inscrições só serão válidas, após o envio do comprovativo de pagamento para confirmação.
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 o dia **26 de Janeiro de 2020**.
7. **As inscrições encerram em 26 de Janeiro de 2020**

3.2. TAXAS DE INSCRIÇÃO (INCLUEM IVA À TAXA EM VIGOR).

- TL20 - **22€**
- TU_M50 - **35€**
- **Valor especial para equipas**
 - o **Para cada 6 inscrições a 6ª é oferta**
 - o **Enviar email a organização para solicitar mais informações**

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.

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO /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: geral@horizontes.pt.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

1. Seguro de acidentes pessoal e responsabilidade civil
2. Os tracks de GPS do percurso
3. Dorsal / Peitoral
4. Reforço alimentar e líquido nas bases de apoio e na meta
5. Brinde oficial do evento
6. Prémio Finisher para quem terminar o evento
7. Percurso balizado com fitas

3.5. SECRETARIADO DA PROVA / CHECK-IN / HORÁRIOS E LOCAIS

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

- Fazer-se acompanhar de um **documento de identificação** e de **quatro alfinetes**
- O **levantamento por terceiros** só é permitido mediante apresentação de **autorização do atleta**, (documento para descarregar em Downloads no site do evento)

07/02/2020 - SEXTA-FEIRA

- HORÁRIO – 18:00 às 22:00
- LOCAL: PROENÇA-A-NOVA (PARQUE URBANO)- 39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

08/02/2020 - SÁBADO

- HORÁRIO – 06:30
- LOCAL: PROENÇA-A-NOVA (PARQUE URBANO)- 39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DATA, LOCAL E HORA ENTREGA DE PRÉMIOS

- **ENTREGA DE PRÉMIOS - 08/02/2020**
- HORÁRIO – 15:00H
- LOCAL: PROENÇA-A-NOVA (PARQUE URBANO)

4.2. CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO / INDIVIDUAIS E EQUIPAS

- **Classificação e Premiação**



Irá haver classificação por categorias determinada pela ATRP. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos
- M Sub - 23 e F Sub - 23 – 20 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M40 e F40 – 40 a 44 anos
- M45 e F45 – 45 a 49 anos
- M50 e F50 – 50 a 54 anos
- M55 e F55 – 55 a 59 anos
- M60 e F60 – mais de 60 anos

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

*** Haverá entrega de prémios para 3 melhores equipas das 2 distâncias.**

Premiação

Serão atribuídos Prémios aos vencedores das respetivas categorias Masculina e Feminina para as 2 distâncias na Geral, bem como para os 3 primeiros de cada escalão.

Prémio para a Geral Trail Ultra Médio 50 e Prémio Trail Longo 20

- 1ª Lugar – Troféu + Inscrição para 2021
- 2ª Lugar – Troféu + Inscrição para 2021
- 3ª Lugar – Troféu + Inscrição para 2021

- * O prémio é pessoal e intransmissível e só será entregue ao participante que se apresentar pessoalmente na cerimónia da entrega de prémios ou seu representante.
- * Não será enviado qualquer troféu via CTT.

5. INFORMAÇÕES GERAIS

5.1. COMO CHEGAR

Lisboa - Proença-a-Nova - 2 h 16 min (216,2 km) através de A1 e A23

Porto - Proença-a-Nova - 2 h 5 min (210,3 km) através de A1

5.2. ONDE FICAR

- Ver informações on line em:
<http://proencacrosstrail.com/dormircomer/>



5.3. GUIA DO PARTICIPANTE

- O guia do participante se sobreporá ao Regulamento e será enviado até 8 dias antes do evento, bem como estará no site do mesmo para verificação e impressão.

6. PERCURSO / MARCAÇÃO

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.

7. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

- Estamos comprometidos com práticas empresariais ambientalmente sustentáveis, procurando inculcar respeito ambiental aos nossos parceiros e clientes.
- A Organização, juntamente com seus parceiros, em respeito a natureza e locais onde o evento é realizado, baliza-se pelas seguintes práticas “eco ambientais”:
 - Não abandonar lixo na natureza, bem como repugnar e punir quem o faça;
 - Utilizar os contentores para depositar lixos nas Bases de Apoio e Meta;
 - Respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos;
 - Aconselha que seja descarregado o percurso em gps, que em caso de dúvida, será o mais correto seguimento;
 - A organização utilizará, sempre que seja possível, material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva (pilhas, papel, plástico, etc.);
 - A marcação do percurso será percorrida e efetuada a pé até ao próprio dia do evento;
 - A limpeza do percurso realizar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor (fecho dos “vassouras”);
 - A comunicação sobre papel estará reduzida ao mínimo, privilegiando o suporte eletrónico;
 - Não haverá utilização de copos plásticos descartáveis nas Bases de Apoio e Meta;

8. DIREITO DE IMAGEM

- A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a 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, 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.

9. APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

11. 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.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.

12. DIVERSOS

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- 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, 03 de Outubro de 2019.