

REGULAMENTO 2025

REGRAS ADMINISTRATIVAS

1 ORGANIZAÇÃO

- A Organização do Proença Cross Trail – cabe à Interior Convida Associação de Promoção e Desenvolvimento do Turismo, Desporto e Lazer em coorganização com a empresa Horizontes Turismo Desportivo, com sede em Proença-a-Nova e RNAAT nº454 / 2019.

- Será realizada sua **XII Edição** nos dias **19 a 21 de dezembro de 2025**.

2 ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

- A participação no Proença Cross Trail implica aceitação expressa e sem reservas do presente regulamento, a ética do evento e todas as instruções enviadas pelo organizador aos participantes.

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

3 PARTICIPAÇÃO

3.1 Idade participação

- A participação para todas as distâncias do evento Proença Cross Trail é aberta a qualquer participante maior de 18 anos. No entanto:

- Atletas do escalão **Sub18 (16 e 17 anos)** só poderão competir na prova **Trail Jovem – 14,3km**, mediante autorização assinada pelo encarregado de educação, a solicitar através do email info@horizontes.pt.

- Atletas do escalão **Sub20 (18 e 19 anos)** poderão competir apenas nas provas **Trail Jovem – 14,3km ou Trail Sprint – 25km**

3.2 Inscrição regularizada

- Inserir na plataforma do site em <https://horizontes.pt/certificado-medico/> o documento médico (documento obrigatório) que ateste a sua condição física para participação da distância do Trail Ultra Endurance 100K.

- O Termo de Responsabilidade é obrigatório para todos os participantes e é aceito pelo participante no decorrer do processo de inscrição.

- 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.

3.3 Condições físicas



- Ter a plena consciência da extensão, especificidade da prova e ter adquirido capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que podem advir neste tipo de evento, especialmente as relacionadas com as alterações das condições climatéricas e ter a capacidade de ser autónomo entre postos de abastecimentos, em relação a alimentos, vestuário e segurança.
- Deverá saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- 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. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.
- Informar a Organização de qualquer problema de saúde que tenha, para conhecimento prévio dos primeiros socorros, caso necessite, tais como: diabetes, hipertensão, asma e outras doenças crónicas.
- A Organização reserva-se no direito de excluir do evento, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através de seu comportamento, condicione a gestão e/ou o seu bom funcionamento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.

4 INSCRIÇÕES

4.1 Processo inscrição

- A inscrição é efetuada através do formulário específico que está disponível em: <https://stopandgo.net/events/proenca-cross-trail-2025>
- Qualquer questão relacionada com as inscrições, os atletas devem contactar através do email: info@horizontes.pt ou para o nº +351274673139.
- Ao efetuar a inscrição poderá escolher um dos vários métodos de pagamento disponíveis na plataforma da Stopandgo.pt.
- Na área do atleta há a possibilidade de solicitar a fatura até 72 horas após o pagamento. Neste caso deverá informar o NIF que pretende para a fatura. Caso não informe o NIF a fatura será emitida em nome do Consumidor Final. Após 72h do pagamento, a organização não pode efetuar alterações às faturas.
- Para que a inscrição seja válida o pagamento da inscrição terá de ser efetuado até à data limite.
- Após o processamento e validação do pagamento, o nome do atleta será inserido na lista de inscritos com o respetivo número de dorsal.



- O processo de inscrição e verificação de inscrição é efetuado de forma manual, pelo que poderá não ser imediato.
- No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2026. Se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 60% do valor

4.2 Valor de inscrição (inclui IVA à taxa em vigor)

As inscrições abrem no dia 1 de setembro de 2025.

As inscrições encerram no dia 30 de novembro de 2025.

Valores de inscrição na tabela abaixo:

DISTÂNCIA	Valor da inscrição
Trail Ultra Endurance (100k)	75€
Trail Ultra (45Km)	37€
Trail Sprint (25Km)	27€
Trail Jovem (15km)	20€

4.3 Valor especial para equipas

- Para cada 6 inscrições a 6ª é oferta
- Enviar e-mail a organização para solicitar mais informações
- Em caso de inscrições com valores diferentes, a oferta será a de menor valor

4.4 Condições de cancelamento

- No caso de o atleta cancelar sua inscrição, será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela abaixo:

Data do Cancelamento	Percentagem de Reembolso
Até 31 de outubro	50%
Após 1 de novembro	Sem reembolso

- Caso o atleta solicite alteração de inscrição para a prova com a distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.
- 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.
- Até à data-limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição de distância ou alteração de titular.

- A alteração de prova ou titular deve ser solicitado por email: info@horizontes.pt.

4.5 A participação no evento dá direito ao seguinte Kit Atleta:

- Brinde de Participação
- Tracker de seguimento on line
- Seguro de Acidentes Pessoal e Responsabilidade civil
- Tracks do percurso para GPS (Uso opcional)
- Dorsal / Peitoral
- Reforço alimentar e líquido nas bases de apoio
- Medalha Finisher para quem concluir a distância inscrita
- Percurso balizado com fitas
- Transporte para meta em caso de desistência

As inscrições validadas até ao fecho de inscrições terá o participante no seu Kit Atleta o merchandising técnico alusivo à respetiva corrida.

4.6 Serviços disponibilizados

- Transportes dos atletas até a linha de partida em caso de percurso linear (Ultra e Sprint)
- Duches
- No local da meta a organização oferece lanche de reposição aos atletas

4.7 Seguro

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
- 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.
- Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado (participante) e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetuar a participação. Se o participante for por sua conta à procura de assistência hospitalar sem qualquer conhecimento da organização, o seguro não será ativado e o participante terá de assumir 100% das despesas que incorrer.

4.8 Direitos 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.), 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.

4.9 Reclamações

Todas as reclamações devem ser apresentadas por escrito, assinadas e entregues antes da cerimónia de encerramento, com as irregularidades demonstradas por imagens de vídeo ou fotografias ou testemunhas.

4.10 Interpretação do Regulamento

- Os participantes inscritos no Proença Cross Trail aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, isentam, renunciam, 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 excede a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Organização do Evento.
- 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.
- Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutras idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto português será o único considerado como válido.
- A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de interromper, mudar horários, suspender ou cancelar 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.
- Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.
- Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio das organizadoras.

REGRAS RELACIONADAS COM A COMPETIÇÃO



5. APRESENTAÇÃO DAS PROVAS

Proença Cross Trail é um evento turístico / desportivo de pedestrianismo, constituído por 4 distâncias aqui classificadas:

5.1 Dados das Distâncias

Provas	Distância	D +	Grau ATRP	Tempo máximo
Trail Ultra Endurance	99,6km	4302 m	2	24h
Trail Ultra	49,6 km	2492 m	2	10 h
Trail Sprint	25 km	1414 m	3	8 h
Trail Jovem	14,7 Km	632 m	2	5 h

- A prova do **Trail Ultra Endurance** será no formato circular com partida e chegada em Proença-a-Nova, no sábado, dia 20 de dezembro às 7 horas.
- A prova do **Trail Ultra** será no formato linear com partida nos Montes da Senhora e chegada em Proença-a-Nova, no sábado, dia 20 de dezembro às 8 horas.
- A prova do **Trail Sprint** será no formato linear com partida nos Cunqueiros e chegada em Proença-a-Nova, no sábado, dia 20 de dezembro às 9 horas.
- A prova do **Trail Jovem** será no formato circular com partida e chegada em Proença-a-Nova, no domingo, dia 21 de dezembro às 8 horas.

5.2 Ajuda externa

- O apoio por parte do acompanhante ou elemento responsável da equipa será permitido junto aos abastecimentos, nunca podendo interferir com os outros atletas em prova.
- Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da organização.
- Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas.
- Será também proibida a circulação de carros de apoios de equipas no percurso, devendo estes permanecerem nos pontos de chegada das Bases de Apoio

5.3 Dorsal | Peitoral

- O número do atleta é pessoal e intransferível e terá de estar sempre visível durante a prova, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen, sobre a perna e nas costas sobre a mochila.

- O atleta deverá trazer os alfinetes ou cinto
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso às Bases de Apoio.

5.4 Descrição do percurso

- 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 outro sentido nos percursos.
- Os percursos atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.
- Deverá ser cumprido, nestas situações, o código da estrada. O não cumprimento das regras do trânsito leva-o à desclassificação.
- 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.
- A organização disponibilizará os tracks GPS dos percursos para quem tiver interesse em usá-lo, entretanto, reforçamos que o percurso será todo sinalizado.
- A sinalização será na sua maior parte com fitas cor de laranja, com uma banda refletora, entretanto, serão usadas bandeiras e placas. A sinalização com fitas estará, em 95% dos casos, do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.
- Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização. Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contacto com a organização.
- O participante pode abandonar o percurso da prova sempre que quiser, não sofrendo qualquer punição, sempre que volte a ele pelo mesmo ponto que o abandonou.

5.5 Material Obrigatório e recomendado

- Esta listagem poderá sofrer alterações que neste caso, serão comunicadas no guia do participante, que se sobrepõe ao Regulamento
- 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.



- Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificar que está em perfeitas condições para a realização da prova.

Materiais	Trail Jovem	Trail Sprint	Trail Ultra	Trail Ultra Endurance
Reservatório de água*	X	X	X	X
Manta térmica/sobrevivência *	X	X	X	X
Telemóvel operacional *	X	X	X	X
Apito*	X	X	X	X
Copo/recipiente para bebidas frias e quentes nos abastecimentos **	X	X	X	X
Reserva de alimentos	X	X	X	X
Lanterna ou Luz Frontal (a confirmar no guia do participante)			X	X
Bowl (a organização não cederá pratos nem colheres descartáveis para sopa nos abastecimentos e meta) **	X	X	X	X

* Itens obrigatórios para todos

**Por motivos de sustentabilidade não serão fornecidos pratos, colheres ou copos, cada atleta deverá levar o recipiente que julgue adequado a sua alimentação (de preferência que sirva também para alimentos quentes).

5.6 Penalizações

- A direção da prova, equipa médica e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, e por isso estão autorizados a aplicar desclassificações estabelecidas abaixo.

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe.
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

NOTA: A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas

5.7 Classificações | Prémios

- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.



- EQUIPA

- A classificação por equipas, será atribuída em função do somatório dos 3 melhores classificados da geral, sendo vencedora a equipa com menor pontuação.

- SOLO|INDIVIDUAL

Haverá classificação das respetivas categorias Masculina e Feminina para todas as distâncias com entrega de Prémios para os 3 primeiros colocados.

Prémio Trail Ultra Endurance | Trail Ultra | Trail Sprint | Trail Jovem

1^a Lugar – Troféu + Inscrição para 2026

2^a Lugar – Troféu

3^a Lugar – Troféu

NOTA: Sob qualquer hipótese haverá envio de troféu ou medalha por ctt

5.8 Classificação por escalão

Haverá classificação das respetivas categorias Masculina e Feminina para todas as distâncias e haverá entrega de prémios respetivos na meta à chegada.

M Juvenil e F Juvenil - 16 e 17 anos

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 34 anos

M35 e F35 - 35 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 – 60 a 64 anos

M65 e F65 - 65 a 69 anos

M70 e F70 - mais de 70 anos

NOTA: Considerando o disposto no Regulamento da ATRP, para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.



Ex: Um atleta que faz 40 anos em 30 de setembro, será classificado no escalão M40 durante todo o circuito.

Ex: Um atleta que faz 18 anos entre o início e o fim da época será classificado no escalão Júnior.

REGRAS RELACIONADAS COM A LOGÍSTICA

6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

- Em todas as provas será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos através de chip colado ao dorsal.
- Nos postos de controlo existirá um dispositivo que registará a passagem dos atletas.

7 BASES DE APOIO E CONTROLO

- As Bases de Apoio e Controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
- 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.
- 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 activar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal/peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
- 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.
- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.
- 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.
- Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado



8 TEMPO LIMITE

- Todas as provas são de etapa única, com tempo limite de execução.
- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).
- Todos os postos de abastecimentos do **Trail Ultra Endurance** terão barreiras horárias.
- Os postos de abastecimentos do **Trail Jovem, Trail Sprint e Trail Ultra** não têm barreiras horárias.
- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, serão desclassificados.
- Se o atleta decidir continuar no percurso, será por sua inteira responsabilidade, desta forma terá de entregar o chip/dorsal e/ou tracker à organização.
- Alertamos para a possibilidade de já não encontrar sinalização, pois os “vassouras” da prova levantarão as fitas à sua passagem.

9 DROP BAGS | SACOS DE APOIO

Para o **Trail Ultra Endurance** haverá base de vida para dropbag na Catraia.

- Os sacos terão de ser entregues até às 22h 30 devidamente identificados (organização fornece saco, autocolante com nº dorsal, nome da Base de Vida e nome do atleta).
- Todos os sacos serão transportados para a meta após o encerramento do posto de abastecimento.
- A Organização não se responsabiliza pelo conteúdo dos sacos.
- Os sacos só serão entregues mediante a apresentação do dorsal.

10 LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

- Os postos de abastecimento terão líquidos para consumo imediato. A organização fornece água pura para encher garrafas ou bolsas de água. O atleta deve assegurar que tem, a partir de cada posto de abastecimento, as quantidades de água e alimentos de que necessita para chegar até ao próximo ponto de reabastecimento.
- Os elementos de apoio (1 por atleta) terão de prestar esse apoio fora dos postos de abastecimento se o espaço for pequeno.
- Não serão fornecidos copos, pratos, tigelas e talheres nos abastecimentos. Tendo como objetivo a proteção do ambiente, não forneceremos utensílios descartáveis.

11. Conformidade com o Regulamento Geral de Competições



- O evento respeita o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo, nomeadamente o Capítulo VI – Competições de Corridas em Montanha e Trail Running.