



# *Proença Cross Trail*

**8 Fevereiro 2020**

## *Guia do Participante* Trail Longo



**HORIZONTES**  
Turismo desportivo



# *Bem-Vindo/a*

## **Bem-vindo à 9ª Edição do Proença Cross Trail.**

O evento nasceu em 2012 quando a modalidade começou a crescer em Portugal. É hoje um dos mais antigos “trails” portugueses. Um conceito que ao longo dos anos nunca mudou: **Correr na Natureza.**

O presente Guia do Participante serve para auxiliar a preparação para a corrida e disponibilizar todas as informações que precisa.

**Uma leitura atenta é altamente recomendada.**

A organização está ao dispor para ajudar em qualquer dúvida.

## **Preparado para correr o Trail Longo?**

## **Contactos**

**Diretor de Prova** - 969 016 899

**Bombeiros** - 274 671 444



# Informações

# Trail Longo



## Local de Concentração e Secretariado:

39°45'6.70"N 7°55'32.70"W

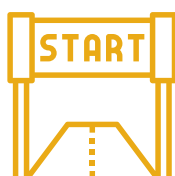
Parque Urbano Comendador João Martins – Proença-a-Nova  
Secretariado - Espaço Internet



**Autocarros:** Parque Urbano Comendador João Martins – Proença-a-Nova



**Horário autocarro:** 8:15h



**Local e Hora de Partida:** Lagar Antigo - Cunqueiros

 9:30h

**Coordenadas:** 39°48'31.13"N 7°50'29.21"W

## Mapa interativo:

[https://drive.google.com/open?id=1TOSA UWJyeCBZ3UflpCnylk8zn1d\\_bV&usp=sharing](https://drive.google.com/open?id=1TOSA UWJyeCBZ3UflpCnylk8zn1d_bV&usp=sharing)



**Distância:** 24,1km **D+:** 1.356m

**Tempo Limite de Prova:** 8 horas

**Chão duro**  
Bombeiros Voluntários  
Proença-a-Nova

**Balneário**  
Pavilhão Gimnodesportivo  
Municipal de Proença-a-Nova



**Dorsal Trail Longo K20**



**Dorsal Trail Ultra K50**

# Programa

## Sexta-feira - 7 de Fevereiro de 2020

18:00h – Abertura do Secretariado – Parque Urbano - Proença-a-Nova;

22:00h – Encerramento do Secretariado;

## Sábado - 8 de Fevereiro de 2020

07:00h – Abertura do Secretariado – Parque Urbano - Proença-a-Nova;

08:15h – Partida dos Autocarros do Parque Urbano para **Cunqueiros**;

09:15h – Breve **Briefing e Controlo Zero** em Cunqueiros;

09:30h – Largada do **TL20 em Cunqueiros**.

## Premiação

15:30h – **Cerimónia de Entrega de Prémios** – Parque Urbano - Proença-a-Nova;

17:00h – Encerramento da prova para o Trail Longo - 20k.





# *Material Recomendado*



**Manta de sobrevivência**



**Telemóvel com carga**



**Reservatório de água**



**Copo individual**



**Reserva de alimentos**



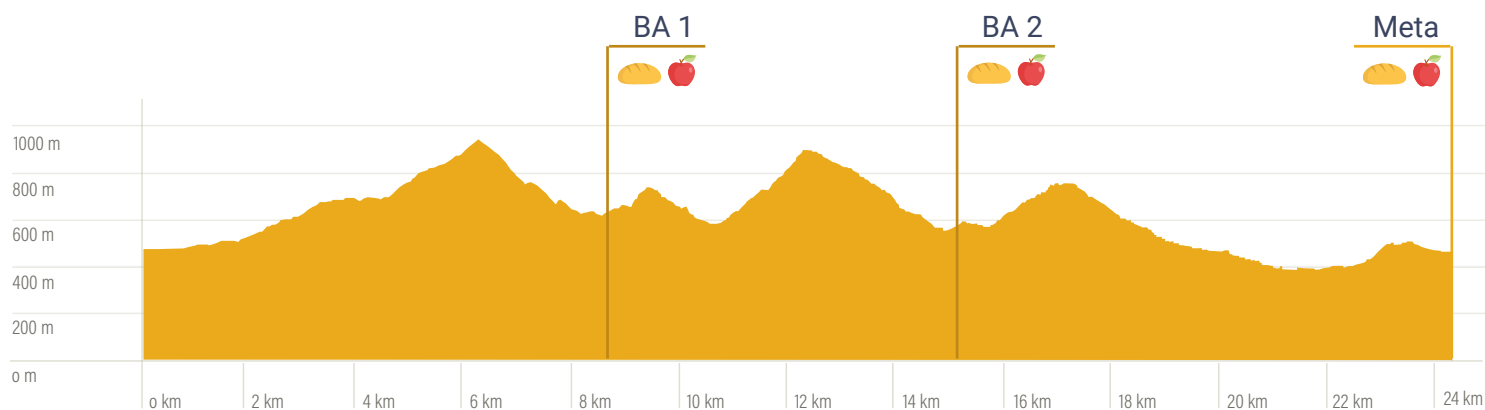
**Corta vento**



**Calça térmica**



# Informações de Percurso



## Legenda

BA - Base de Apoio

- Base de apoio de sólidos

## Bases de Apoio

Base				Distância		Desnível Positivo	
Número	Local	Localização	Abastecimento	Distância	Acumulada	Desnível	Acumulado
1	Vale da Ursa	39°48'20.94"N 7°52'20.68"W	Sólidos	8,7	8,7	539	539
2	Fatelo	39°47'31.69"N 7°55'13.28"W	Sólidos	6,7	15,4	470	1009
3	Meta	39°45'6.90"N 7°55'32.28"W	Sólidos	8,7	24,1	347	1356

## Aviso

Evite ao máximo estacionar perto das bases de apoio ou da partida.

Dificulta a logística e situações de emergência.

Comunique esta informação à equipa de apoio.

A organização agradece desde já a compreensão.



*Coloca a capa da prova no teu perfil de Facebook*

Identifica a página @Proença Cross Trail

**Desejamos a todos a uma boa prova. Boa corrida!**

A Organização,

Com o apoio,



**HORIZONTES**  
*Turismo desportivo*



Município  
**Proença-a-Nova**

