



# *Proença Cross Trail*

**8 Fevereiro 2020**

## *Guia do Participante Trail Ultra*



**HORIZONTES**  
Turismo desportivo



Município  
**Proença-a-Nova**



# *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 Ultra?**

## **Contactos**

**Diretor de Prova - 969 016 899**

**Bombeiros - 274 671 444**



# Informações

# Trail Ultra



**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:** 7:30h



**Local e Hora de Partida:** Adro da Igreja - Montes da Senhora



8:30h

**Coordenadas:** 39°46'32.66"N 7°48'22.09"W

**Mapa interativo:**

[https://drive.google.com/open?id=1TOSAUWJyeCBZ3UflpCnylk8znl1d\\_bV&usp=sharing](https://drive.google.com/open?id=1TOSAUWJyeCBZ3UflpCnylk8znl1d_bV&usp=sharing)



**Distância:** 51,5km **D+:** 3.000m

**Tempo Limite de Prova:** 10 horas

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

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



Dorsal Trail Ultra K50



Dorsal Trail Longo K20

# 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;

07:30h – Partida dos Autocarros do Parque Urbano para **Montes da Senhora**;

08:15h – **Briefing** breve em Montes da Senhora;

08:30h – Largada do **TU50 em Montes da Senhora**.

## Premiação

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

18:30h – Encerramento da prova para o Trail Ultra - 50k.



# Material Recomendado



Manta de sobrevivência



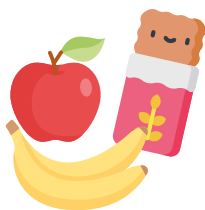
Copo individual



Reservatório de água



Telemóvel com carga



Reserva de alimentos



Corta vento



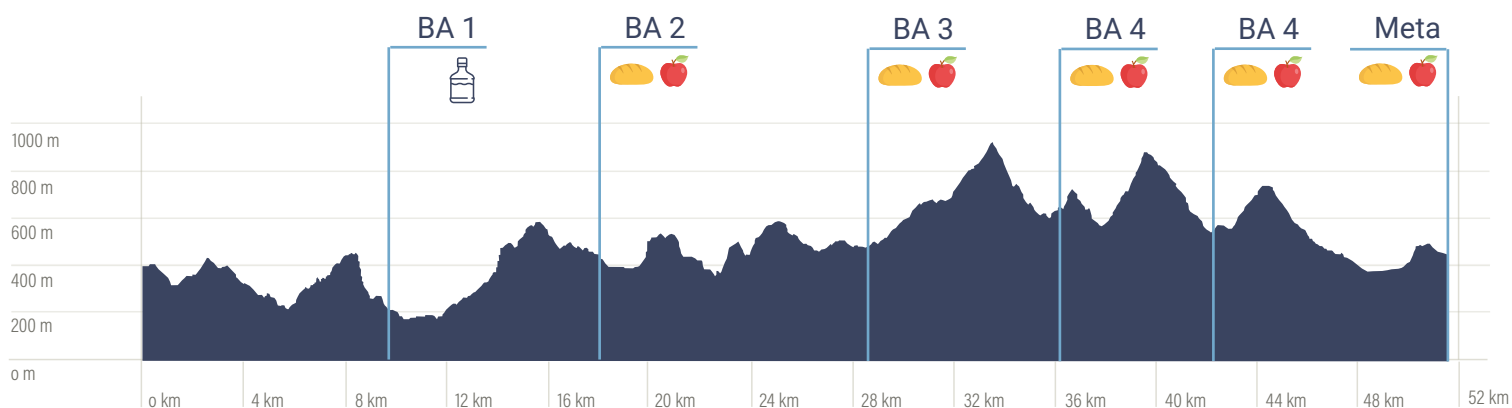
Calça térmica



Lanterna ou luz frontal



# Informações de Percurso



## Legenda

BA - Base de Apoio

 - Base de apoio de sólidos

 - Base de apoio de líquidos

## Bases de Apoio

Número	Local	Base		Distância		Desnível Positivo		Barreira Horária
		Localização	Abastecimento	Distância	Acumulada	Desnível	Acumulado	
1	Carregais	39°45'42.10"N 7°45'34.22"W	Líquidos	9,5	9,5	495	495	10:30
2	Catraia	39°47'33.40"N 7°47'34.00"W	Sólidos	9,3	18,8	550	1045	12:30
3	Cunqueiros	39°48'55.53"N 7°50'33.18"W	Sólidos	9,8	28,6	599	1644	14:30
4	Vale da Ursa	39°48'20.94"N 7°52'20.68"W	Sólidos	7,5	36,1	539	2183	16:00
5	Fatelo	39°47'31.69"N 7°55'13.28"W	Sólidos	6,7	42,8	470	2653	17:30
6	Meta	39°45'6.90"N 7°55'32.28"W	Sólidos	8,7	51,5	347	3000	18:30

## 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,



**HORIZONTES**  
*Turismo desportivo*

Com o apoio,

