



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE TRAIL  
ULTRA ENDURANCE**  
Proença-A-Nova, 20 de dezembro de 2025

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE TRAIL ULTRA ENDURANCE

Proença-A-Nova  
20 de dezembro de 2025

### NOTA INTRODUTÓRIA

O Campeonato Nacional de Trail Ultra Endurance será realizado no dia 20 de dezembro de 2025 integrado na XII Edição Proença Cross Trail. A competição é coorganizada pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), Associação de Trail Running de Portugal (ATRP), Interior Convida Associação de Promoção e Desenvolvimento do Turismo, Desporto e Lazer, Horizontes Turismo Desportivo e pela Câmara Municipal de Proença-A-Nova.

2

#### 1. PROGRAMA HORÁRIO

A prova do Campeonato Nacional de Trail Ultra Endurance será no formato circular com partida e chegada em Proença-a-Nova, no Parque Urbano de Proença-A-Nova, no sábado, dia 20 de dezembro às 7 horas.

#### 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. A participação nos Campeonatos Nacionais de Trail Ultra Endurance é exclusiva para atletas filiados na FPA, dos escalões de Seniores e Veteranos.
- 2.2. Os Campeonatos Nacionais disputam-se numa prova única, por género e por escalões etários.
- 2.3. Os títulos de Campeão Nacional Individual são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa, filiados na FPA, desde que cumpram os seguintes critérios:
- 2.4. Possuir a classificação mínima exigida no Ranking ATRP ou ITRA da respetiva distância/escalão;
- 2.5. Serem apurados pelas Associações Distritais/Regionais de Atletismo, através da classificação nos Circuitos Distritais/ Regionais, sendo elegíveis até 10% dos melhores classificados, com o limite máximo de 10 atletas por género.
- 2.6. **Participação de atletas individuais:**
  - 2.6.1. Ranking **ATRP mínimo:**
    - a) **Escalão e distância:**  $\geq 350$  pontos.
    - b) **Ranking Geral (M/F):**  $\geq 700$  pontos.
  - 2.6.2. Exceções:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- a) No **1.º ano de inscrição** ou **mudança de escalão**, pode usar o Ranking Geral da distância pretendida, desde que seja  $\geq \frac{1}{3}$  do mínimo exigido.

#### 2.6.3. Ajustes

- a) Os Pontos ATRP podem ser ajustados para garantir a representação de todos os escalões e presença do Top 100 do ranking nacional.

#### 2.6.4. Ranking ITRA:

- a) Masculino:  $\geq 800$  pontos.
- b) Feminino:  $\geq 630$  pontos.

### 2.7. Participação de equipas

#### 2.7.1. Masculinas e Femininas:

- a) Ranking coletivo ATRP  $\geq 75$  pontos.
- b) **Máximo 6 atletas por equipa.**
- c) Para atletas sem ranking individual mínimo exigido, devem dar a indicação ao Técnico Nacional.

#### 2.7.2. Designação por Associações Distritais/Regionais:

- a) Até 10% dos clubes que finalizem as respetivas competições.

#### 2.7.3. Promoção da participação feminina:

- a) Clubes com equipa feminina podem participar com **3 atletas**, mesmo sem ranking, mas devem dar indicação ao Técnico Nacional.

#### 2.7.4. Equipas sem ranking coletivo ATRP:

- a) Admitidas as equipas que tenham **3 atletas** com apuramento individual (ATRP ou ITRA).
- b) Não podem nomear mais de **6 atletas com ranking qualificativo.**

### 2.8. Os atletas devem cumprir os requisitos gerais previstos neste Regulamento.

### 2.9. Poderão ainda ser admitidos atletas por parte do Técnico Nacional do Setor de Trail, por razões excecionais, que não cumpram os critérios anteriormente indicados, mediante um pedido fundamentado e, se possível, documentado, dirigido ao Técnico Nacional, Ricardo Esteves, por e-mail, [ricardoesteves@fpatletismo.pt](mailto:ricardoesteves@fpatletismo.pt) que após a análise será objeto de validação e admissão

### 3. INSCRIÇÕES

A inscrição deverá ser efetuada, até ao dia 30 de novembro de 2025, através do formulário específico que está disponível em: <https://stopandgo.net/events/proenca-cross-trail-2025>

### 4. AJUDA EXTERNA

- 4.1. 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.
- 4.2. Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da organização.
- 4.3. Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas.
- 4.4. Será também proibida a circulação de carros de apoios de equipas no percurso, devendo estes permanecerem nos pontos de chegada das Bases de Apoio.

4

### 5. DORSAL | PEITORAL

- 5.1. 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, e/ou nas costas sobre a mochila;
- 5.2. O atleta deverá trazer os alfinetes ou cinto;
- 5.3. Somente os participantes com dorsal/ peitoral visível terão acesso às Bases de Apoio.

### 6. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

Todos os participantes deverão ter em atenção que, pela dureza da prova, é obrigatório/ recomendável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Reservatório de água (obrigatório)
- Manta térmica/ sobrevivência (obrigatório)
- Telemóvel operacional (obrigatório)
- Apito (obrigatório)
- Lanterna ou luz frontal (a confirmar no guia do participante);
- Reserva de alimentos;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- Copo/ recipiente para bebidas frias e quentes nos abastecimentos (a organização não cederá);
- Tijela de trail (a organização não cederá).

Esta listagem poderá sofrer alterações que, neste caso, serão comunicadas no guia do participante;

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.

5

## 7. ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

- 7.1.** A participação no Campeonato Nacional de Trail Ultra Endurance implica aceitação expressa e sem reservas do presente regulamento, a ética do evento e todas as instruções enviadas pelo organizador aos participantes.
- 7.2.** É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização.

## 8. PENALIZAÇÕES

Os Juizes 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:

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## 9. BASES DE APOIO E CONTROLO

- 9.1. 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.
- 9.2. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
- 9.3. 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.
- 9.4. 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.
- 9.5. 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.
- 9.6. 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.
- 9.7. 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.
- 9.8. 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.
- 9.9. Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

## 10. TEMPO LIMITE

- 10.1. A prova é de etapa única, com tempo limite de execução de 24 horas.
- 10.2. 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.).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 10.3. Todos os postos de abastecimentos do Trail Ultra Endurance terão barreiras horárias.
- 10.4. 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.
- 10.5. 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.
- 10.6. Alerta-se para a possibilidade de já não encontrarem sinalização, pois os “vassouras” da prova levantarão as fitas à sua passagem.

## 11. CLASSIFICAÇÕES

- 11.1. O Campeonato Nacional de Clubes é um título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA.
- 11.2. As equipas pontuam no Campeonato Nacional de Clubes desde que terminem no mínimo 3 dos seus atletas, sendo admissível para a classificação coletiva a pontuação de apenas um atleta estrangeiro por equipa, desde que tenha sido filiado pelo respetivo clube na atual época desportiva até 31 de outubro.
- 11.3. A pontuação da equipa na prova será obtida pelos 3 melhores resultados individuais (soma das classificações) dos atletas inscritos, excetuando o disposto no ponto anterior.
- 11.4. Serão atribuídos 1 ponto ao 1º classificado, 2 pontos ao 2º classificado, e assim sucessivamente, sendo a ordenação da classificação coletiva feita pelas equipas que obtiverem menor número de pontos.

## 12. PRÉMIOS

- 12.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género, em Seniores e Veteranos.
  - a) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa.
- 12.2. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas do escalão de Absolutos (Seniores e Veteranos), em cada género, e medalhas aos respetivos três (3) elementos de cada clube premiado.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



### 13. PERCURSO

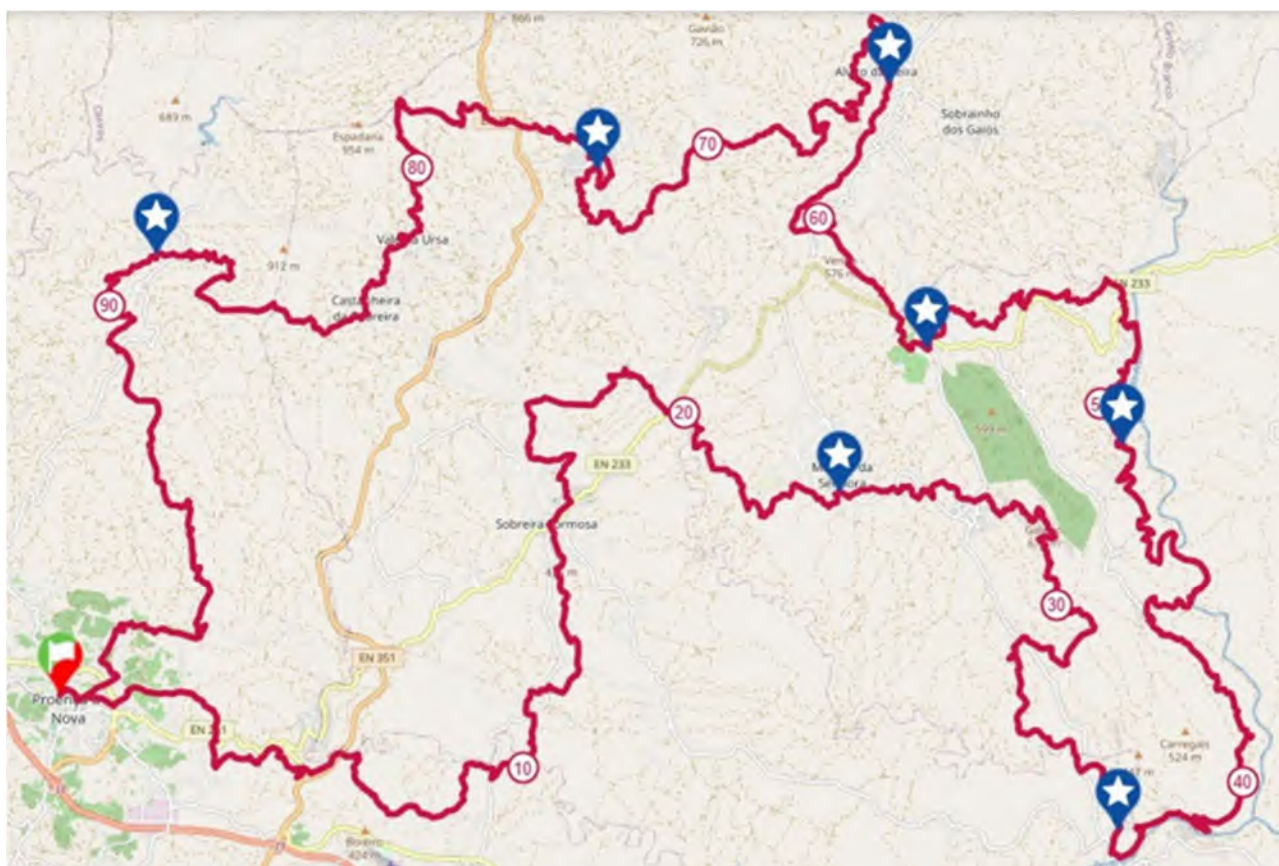
#### 13.1. Características do percurso:

Distância: 99,6km

Grau: 2

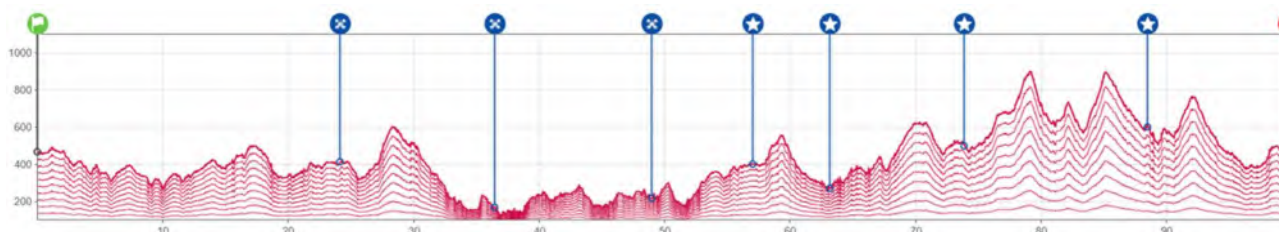
Desnível positivo acumulado: 3.661m

#### 13.2. Mapa do percurso:



8

#### 13.3. Perfil altimétrico:



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**