

REGULAMENTO 2025

REGRAS ADMINISTRATIVAS

1 ORGANIZAÇÃO

- A Terra de Gigantes é uma coorganização da Horizontes Turismo Desportivo e Viagens e a Associação Interior Convida.

2 ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

- A participação na Terra de Gigantes implica a 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 Condições de participação

- Todas as pessoas com 20 anos ou mais no momento da inscrição.

- Apesar de não existirem restrições para a participação na corrida, é altamente recomendável já ter participado de outras corridas longas (100km ou mais), de vários dias.

- A organização reserva o direito de não aceitar o registo sempre que considerar que o interessado não preenche requisitos mínimos para participar.

- Apesar de não existirem outros requisitos, no ato de inscrição terá de remeter e-mail para info@horizontes.pt e responder a algumas questões. Após a análise, a organização **reserva-se ao direito de não aceitar o registo**.

- As decisões serão enviadas até 72 horas após o registo.

***Aos participantes que já participaram em alguma edição da PT281 Ultramarathon, dispensa-se o email.**

3.2 Inscrição regularizada

- Inserir na plataforma documento médico que ateste a sua condição física

- 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 a 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 crônicas.
- 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.

4.1 Processo inscrição

- O valor da inscrição para a Terra de Gigantes é, até ao dia 31/12/24, de 600€.
- Poderá pagar em 3 prestações, tendo sempre em consideração que o pagamento da entrada será de 100€. O valor restante, de 500€, poderá ser pago em prestações ou em ato único até 31/12/24.
- Poderá pagar na totalidade no ato da inscrição, neste caso terá um desconto direto de 10% ou 60€, ficando o valor final de 540€. O pagamento deverá ser efetuado até 72 horas após a inscrição. O desconto será garantido para inscrições efetuadas até 30/09/2024.

4.3 Condições cancelamento/ troca de inscrição

- Não são permitidas alterações aos dados dos participantes após o dia 7 de janeiro de 2025.
- Em caso de desistência, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta ou outro que indicar, em exclusivo para a edição de 2026 da Terra de Gigantes.
- A entrada de 100€ pago não é reembolsável e nem pode ser creditado, em qualquer circunstância.
- Não haverá devoluções em dinheiro.

4.4 A inscrição regularizada inclui:

- Lembrança do evento.
- Assistência e suprimentos de líquidos e sólidos em todas as bases de apoio.
- Serviço de proteção e socorro ao longo da prova por equipa médica.
- Transfer desde Seia à Torre
- Prémio de “finisher”.
- Seguro de acidentes pessoal e de responsabilidade civil.

4.5 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.

- Embora a Organização forneça seguro para todos os participantes, é aconselhável que os mesmos tenham um seguro pessoal que cubra a prática de trail-running e que no momento da assistência, verifiquem qual o seguro mais vantajoso na cobertura das despesas decorrentes da situação.

4.6 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.

4.7 Interpretação do Regulamento

- Os participantes inscritos na Terra de Gigantes 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 exceda 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 noutros 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 DA PROVA

- O desafio de atravessar Portugal de este a oeste, do ponto mais alto à praia das maiores ondas do mundo é, necessariamente, para gigantes. Mas é mais. Um pouco mais que esforço e glória. É coragem, gestão e muita evasão ao longo dos caminhos que os levam desde a Serra da Estrela às isoladas e bonitas Aldeias do Xisto na Lousã.

- São caminhos de fé lá pelos lados de Fátima que vos levarão até às magníficas e gigantescas ondas da Nazaré. Será um tempo para muita coisa, esperamos que seja de plenitude.

- Estamos no primeiro mês de inverno e, tradicionalmente, é uma época de temperaturas muito baixas e de chuva. Iniciar no ponto mais alto de Portugal, significa poder começar o desafio com temperaturas negativas e quem, sabe neve.
- É este conjunto de fatores, associado à distância e desnível, que vão fazer de ti um gigante.

5.1 Ajuda externa

- O apoio no percurso, quando premeditado, é proibido e desclassifica imediatamente o participante.
 - A cada corredor é permitido um máximo de dois assistentes nas bases de apoio. Entretanto, os assistentes deverão ficar fora das Bases, enquanto esperam pelo participante, pois algum dos espaços são pequenos.
 - Os assistentes não devem perturbar os outros corredores ou os voluntários que trabalham nesses locais e devem trazer consigo as identificações fornecidas pela organização.
 - O Participante deverá enviar os dados da equipa de assistência por email, com nome, telefone, modelo e matrícula da viatura.
 - A Organização pode restringir o acesso a determinadas áreas das bases de apoio.
- NOTA:** Assistentes não podem consumir a comida e bebida destinada aos corredores, sem a devida autorização da organização.

5.2 Pacer, marcapassos

- Atenção: No último trecho entre a última Base de Apoio e a Meta de Chegada será permitido a qualquer pessoa correr com o atleta.
- Poderá apenas acompanhar o atleta sem, entretanto, auxiliar com qualquer outro tipo de ajuda como: carregar a mochila, empurrar ou rebocar o atleta.
- Os “pacers” são proibidos na Terra de Gigantes noutras zonas do percurso que não o último trecho.
- Atletas a correr não identificados junto do participante não são permitidos.
- Sempre que isso aconteça, exija que o mesmo se afaste. Só assim estará a ajudá-lo a concluir a corrida sem mácula. A penalização nestes casos é a desclassificação.
- Participantes que se inscrevam apenas para servir de “lebre” a outro, sempre que sejam identificados como tal, serão ambos obrigados a retirar-se de prova.
- Aos elementos da equipa de apoio apenas lhe é permitido correr nos 200 metros antes e depois das bases de apoio.

5.3 Dorsal | Peitoral

- Cada dorsal é dado individualmente e mediante apresentação de identificação com foto.
- Não serão entregues, senão ao próprio, as identificações de participação.
- Às equipas de apoio serão dados identificadores para uso próprio e nos veículos.
- Os identificadores do atleta deverão ser visíveis de frente ou atrás.
- Os identificadores das equipas de apoio deverão estar sempre legíveis.
- O dorsal é necessário para ter acesso aos serviços de transporte, reabastecimento, socorro e salas de repouso, sacos, etc.

5.4 Descrição do percurso

- O percurso atravessa uma paisagem natural da Serra da Estrela, Aldeias do Xisto, Aldeias Históricas, Serra do Açor, Caminhos de Fé rumo a Nazaré.
- O GPS para além de funcionar como seu guia no terreno, será através dele que será efetuada a confirmação do seu percurso. Poderá ser exigido a entrega do

equipamento no final da prova para descarregar, a sua recusa motiva a desclassificação.

- Os percursos da Terra de Gigantes são maioritariamente compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais não asfaltadas e grandes 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 as provas 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 das provas.
- Os percursos das provas atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.
- Não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- 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.
- O percurso deverá ser percorrido em semi-autonomia e guiado por GPS. Isto quer dizer que o percurso não estará balizado.
- A organização disponibilizará os tracks GPS dos percursos das provas.
- 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

- Ao entrar na corrida, cada corredor compromete-se a levar todo o material obrigatório. O não cumprimento de qualquer uma das obrigações desclassifica o participante.
- GPS e formas de alimentação do equipamento.
- Documento de identificação. Pode ser uma cópia.
- 4 Mantas de sobrevivência
- Apito
- Telemóvel (adicionar os números de segurança da organização. Seja consciente, respeite a sua condição de ser humano que é falível. Gigantes não são os que ultrapassam as dificuldades de forma irresponsável, mas sim todos aqueles que se preparam para as dificuldades, munindo-se das ferramentas necessárias.
- Prepara-se para dias de vento, de chuva e de muito frio. O seu corpo agradecerá, a sua saúde também. Não se esqueça que não está só, que o resultado das suas decisões envolve muita gente que o escuta, o olha, respeita e pode até depender de si.
- Respeite a “ Mãe Natureza” porque ela será inclemente com todos aqueles que duvidarem do seu poder.

5.6 Material Altamente Recomendado

- Casaco e calças impermeáveis e corta de vento de qualidade superior.
- Deverá ter muita atenção a estes itens. São eles a primeira e a grande proteção para os dias de vento, chuva e frio. Quando ultrapassada esta camada de isolamento, tudo ficará mais difícil e a possibilidade de ter de sair de prova aumenta significativamente.

- Roupa térmica em materiais como o Polartec.
- Mochila impermeável.
- Bolsa impermeável para equipamentos eletrônicos.
- Saco de dormir na mochila de corrida.
- Muda de roupa
- Protetor Solar

NOTA: A confirmação dos equipamentos poderá ser feita nos seguintes locais;

- Ao longo da rota e sem aviso prévio
- Nas bases de apoio.
- No final da prova.

A Organização reserva-se o direito à retirar de prova, mesmo antes de ela se iniciar ou em qualquer momento da corrida, todo o concorrente que não se apresente munido de equipamentos adequados e capazes de fazer frente às condições climáticas previstas.

5.7 Penalizações

- Ausência de material de segurança obrigatório: apito, 4 manta de sobrevivência, telefone celular- 4 Horas penalidade de tempo
 - Recusa de passar por uma verificação – **Desclassificação**
 - Corredor ou equipa de apoio que deitar lixo no chão – **Desclassificação**
 - Uso de meios de transporte; compartilhar ou trocar de números de dorsais; não passar num posto de controlo; uso de substâncias dopantes ou a recusa em fazer testes de despistagem; a ausência de ajuda a um corredor em dificuldades; linguagem insultuosa, maus modos e ameaças, são motivos para desclassificação – **Desclassificação**
 - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso (decisão do Diretor de Prova) – **4 Horas penalidade de tempo ou Desclassificação**
 - Desobediência às ordens da direção de prova, júris, médicos ou outros elementos identificados como organização – **Desclassificação**
 - Partida de um posto de controlo para além do prazo estabelecido – **Desclassificação**
 - Desclassificação significa que o corredor deve abandonar a corrida imediatamente. Ao desclassificado será retirado o número de identificação. Caso o participante decida continuar em prova será por sua inteira responsabilidade arcando com todos os custos de resgate sempre que necessário.
 - As penalidades serão aplicadas pela adição de 4 horas ao tempo final, permitindo assim que o corredor possa concluir a corrida.
- Irregularidades demonstradas por imagens de vídeo, fotografias enviadas aos organizadores, mesmo após a corrida, podem resultar em desqualificação ou em penalidades.

5.8 Classificações | Prémios

- O vencedor da corrida será o corredor que precisar do menor tempo para alcançar a linha de chegada.
- Não há prémios em dinheiro.
- Cada corredor que completar a corrida será dado um prémio de “finisher”.
- Um ranking geral será elaborado de todos os participantes, bem como rankings para homens e mulheres.
- Serão atribuídos prémios aos **3** primeiros homens e mulheres na classificação geral.

REGRAS RELACIONADAS COM A LOGÍSTICA

6 BASES DE APOIO | SEGURANÇA | ASSISTÊNCIA MÉDICA | DESCANSO

- Ao longo do percurso existirão postos de reabastecimento, Bases de Apoio, com comida e bebida que deve ser consumida no local. Cada corredor deve garantir que tem a quantidade de alimentos e água necessários para ser autossuficiente até ao próximo posto.
- O participante deverá confirmar o registo da sua passagem em todas as bases de apoio
- Só os corredores com o seu número de dorsal visível terão acesso aos pontos de reabastecimento.
- As equipas de socorro estão autorizadas a retirar da corrida, por qualquer meio à sua disposição, todos os corredores que acreditem estar em perigo.
- Quaisquer corredores que solicitam os serviços de um médico ou socorrista, submetem-se à sua autoridade e se comprometem a aceitar quaisquer decisões tomadas.
- Nas bases de apoio os corredores podem parar para um descanso prolongado, desde que saiam dentro da hora limite estabelecida como barreira horária.
- Dormir é fundamental para o vosso conforto e segurança.
- Sempre que necessitar dormir fora das bases de apoio, deverá avisar a organização ou fazê-lo muito próximo da linha do percurso, preferencialmente em local que os corredores ao passarem o vejam.
- Nas bases de apoio assinaladas pela organização poderá, para além de dormir tomar banho. Alguns dos locais terão balneários com água quente, ou fria, para retemperar energias.

9 TEMPO LIMITE | BARREIRAS DE TEMPO | DESISTÊNCIAS

- A extensão total do percurso é de 303 km, 11.220 D+ e com prazo limite de 74 horas para conclusão. Estes números podem ser ajustados.
- As barreiras horárias, para entrada e saída de cada um dos principais pontos de apoio, será indicada no guia do participante.
- Estes prazos são calculados de forma a permitir que os participantes alcancem a linha de chegada dentro do prazo fixado.
- As barreiras horárias consideram os tempos de paragem para reabastecimento e descanso.
- Para ser autorizado a continuar com a corrida, os corredores devem entrar e sair das bases de apoio, dentro da hora estabelecida pela organização.
- Os corredores que decidirem não continuar a corrida devem prosseguir, sempre que possível, para a base de apoio mais próxima e informar os organizadores de sua decisão.

10 SACOS DOS CORREDORES (DROP BAG)

- A organização entregará a todos os participantes etiquetas e sacos para dropbags, com os respetivos números de dorsal, para identificarem os sacos que serão transportados para as várias bases de apoio. Ao atleta cabe colocar o número da base de apoio onde pretende esse saco.
- Objetos frágeis, ou valiosos, não devem ser colocados em sacos.
- Os objetos que precisarem na meta, por favor, não os coloque em sacos de apoio intermédio. Esses deverão ser transportados da partida para a chegada.
- Os sacos das bases de apoio poderão ser entregues apenas no último dia da corrida. Só em casos excecionais os sacos serão transportados para a meta antes de o último participante passar na base de apoio.
- A organização declina qualquer responsabilidade pela perda ou dano de

quaisquer objetos durante o transporte. Assegura sim, o maior cuidado com todos os pertences que lhe forem entregues.

11 ALTERAÇÕES NO PERCURSO / BARREIRAS HORÁRIAS – CANCELAMENTO DA CORRIDA

- A organização reserva-se o direito de, a qualquer momento e sem aviso prévio, de fazer alterações à rota, à localização das bases de apoio ou nas barreiras horárias.
- A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de adiar o início da corrida em 5 horas no máximo. Após o que a corrida será cancelada.
- Reserva-se ainda, por motivos de força maior, a possibilidade de interromper, mudar horários ou suspender 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.

12 O GPS

- O GPS para além de funcionar como seu guia no terreno, será através dele que será efetuada a confirmação do seu percurso. A não entrega do equipamento, se solicitado, no final da prova para descarregar motiva a desclassificação.
- É um equipamento obrigatório e deve ter como requisito principal a sua autonomia e a possibilidade de gravar no mínimo 10.000 pontos.
- O equipamento deverá ter a possibilidade de trocar as baterias em qualquer momento da prova.
- O GPS é a única garantia de que o percurso a seguir é o correto.
- A organização fornecerá os “tracks” com a antecedência necessária para analisá-los e introduzir no GPS. Se persistirem dúvidas, não se preocupe que a organização terá uma solução de ajuda.

13 TRACKS GPS / GUIA DO PARTICIPANTE

- Os ficheiros para GPS, KML ou GPX, barreiras horárias e outras informações estão disponíveis na página online do evento.
- Para segurança dos Concorrentes, a Organização entrega-lhes dispositivos de monitorização do seu posicionamento geográfico (Geolocalizador).
- Os danos que o geolocalizador apresentar, aquando da sua devolução à Organização, ou o seu desaparecimento presumem-se imputáveis ao Concorrente que o transportava.
- A não devolução do mesmo ou a devolução do aparelho danificado no final da corrida, obriga o Concorrente que o transportava ao pagamento da sua reparação ou substituição, cujo valor pode ascender a 150,00€ (cento e cinquenta euros).
- Ao concorrente que se recuse a transportar o tracker ou a não transportá-lo no local indicado pela Organização, é-lhe anulada a etapa.