



6º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3
08 de Abril de 2023



REGULAMENTO

NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS – GRUPO TODO TERRENO DE SÃO PEDRO DO SUL, vai realizar o 6º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – SRA DA GUIA TRAIL, que consiste na subida à Sr.ª da Guia a partir de trilhos fantásticos. Este Trail é constituído por quatro provas: TRAIL LONGO com 23Km, TRAIL CURTO com 13Km, CAMINHADA com 9Km e *KIDS RACE* com 1Km.

Todas as provas terão a sua partida e chegada nas TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL (em frente à INATEL).

No final da prova serão disponibilizados os banhos nos balneários do Pavilhão do TOC (Termas Óquei Clube), nas Lameiras, Termas de São Pedro do Sul.

Recomendamos a leitura detalhada do presente Regulamento.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

As provas de TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e CAMINHADA são abertas a ambos os sexos. Poderão inscrever-se os praticantes com idade igual ou superior a 18 anos no TRAIL LONGO E TRAIL CURTO e com idade igual ou superior a 10 anos na CAMINHADA.

No *KIDS RACE*, as inscrições são abertas a ambos os sexos com idade igual ou superior a 5 anos até aos 13 anos.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada, após o preenchimento da ficha de inscrição *on-line* no site *Stop And Go*, **até às 23h59 do dia 01-04-2023** e o pagamento seja efetuado através da referência de pagamento, gerada no momento da inscrição.



6º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



Todos os participantes deverão **regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 03 de Abril de 2023.**

ATENÇÃO: NÃO HAVERÁ INSCRIÇÕES APÓS 01-04-2023!

Os atletas terão de apresentar um documento de identificação no ato do levantamento do dorsal.

A participação na prova, implica a aceitação deste regulamento e das normas estabelecidas pelo GTT.SPS.

1.3. Condições físicas

- **TRAIL LONGO (23Km)** - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- **TRAIL CURTO (13Km)** - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- **CAMINHADA (9Km)** - Dificuldade baixa, exige pouca preparação, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- **KIDS RACE (1Km)** – Dificuldade baixa, exige pouca preparação.

Todos os participantes são responsáveis por:

- O atleta deve ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento;
- Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança em qualquer uma das distâncias do evento;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões;
- De estar consciente que o trabalho da organização, não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas, e que para uma atividade física de *endurance* a segurança depende da capacidade do corredor em se adaptar aos problemas que surjam.



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



- No caso do **KIDS RACE**, os pais e/ou encarregados de educação deverão acompanhar as crianças e são responsáveis pelas suas capacidades físicas e mentais para este tipo de prova.

1.4. Ajuda externa

Não é possível que os atletas recebam ajuda externa, a não ser nos abastecimentos por membros da organização.

Qualquer ajuda externa, que não a prestada pela organização, em toda a restante extensão da prova, exceto em situações de emergência, levará à desqualificação.

NOTA: no **KIDS RACE**, as crianças poderão ter ajuda dos seus familiares e elementos da organização de forma consciente, sem prejuízo da prestação dos restantes atletas.

1.5. Colocação do dorsal

Serão entregues individualmente a cada participante, mediante a apresentação de documento de identificação.

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova no peito ou abdómen do atleta.

A organização tem o direito de desclassificar qualquer atleta que não leve o dorsal bem visível.

1.6. Regras conduta desportiva

Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscreverem-se, respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de gel, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



Qualquer atleta que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será automaticamente desclassificado e impedido de participar em futuras provas desta organização.

2. PROVA

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / Organização

O 6º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – TRAIL SRª DA GUIA realizar-se-á no dia 8 de Abril de 2023, nas TERMAS DE São Pedro do Sul e será constituído por quatro provas:

- TRAIL LONGO – 23Km | 750m D+ | TL/Grau 2
- TRAIL CURTO – 13Km | 490m D+ | TC/Grau 2
- CAMINHADA – 9Km | 200m D+ / CGrau 1
- *KIDS RACE* – 1Km

A organização deste evento estará a cargo do **GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul**, com o apoio de várias entidades da região, devidamente identificadas no Cartaz do Evento.

NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender ou necessitar.

2.2. SECRETARIADO:

Sexta-feira, 07 de Abril de 2023:

18H-21H: DECATHLON VISEU

Sábado, 8 de Abril de 2023:

14H30-17H30: TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



NOTA: Para o *KIDS RACE*, a entrega de dorsais será até às 15h30.

2.2.1 PROGRAMA

15h45: Comparência dos “mini-atletas” no local de partida.

16h: Partida do *Kids Race*

17h45: Comparência dos participantes TRAIL LONGO no local de partida.

17h50: Mensagem de boas-vindas e breves indicações pela organização.

18h00: Partida TRAIL LONGO

18h05: Comparência dos participantes TRAIL CURTO no local de partida.

18h10: Mensagem de boas-vindas e breves indicações pela organização.

18h15: Partida TRAIL CURTO E CAMINHADA

22h00: Entrega de prémios (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados M/F e por escalões)

23h00: Encerramento do Secretariado do 6º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL - SRª DA GUIA TRAIL.

NOTA: Horários sujeitos a alterações, por parte da Organização se assim o entender ou necessitar.

2.3. Distancia / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade ATRP

O grau de dificuldade é médio, com vários tipos de piso: terra, com galhos de árvore e pedras, alcatrão (pouco) e calçada (pouca).

O 6º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – SRª DA GUIA TRAIL terá as seguintes características:

- TRAIL LONGO terá a distância de aproximadamente 23 Km e um desnível positivo de 750 metros, tendo a classificação de Trail Longo/Grau 2 (conforme avaliação ATRP).



- TRAIL CURTO terá a distância de aproximadamente 13Km e um desnível positivo de 490 metros, tendo a classificação de Trail Curto/Grau 2 (conforme avaliação ATRP).



- CAMINHADA de aproximadamente 9Km e um desnível positivo de 200 metros.



Distância e altimetria da prova (TRAIL LONGO):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

Distância e altimetria da prova (TRAIL CURTO):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

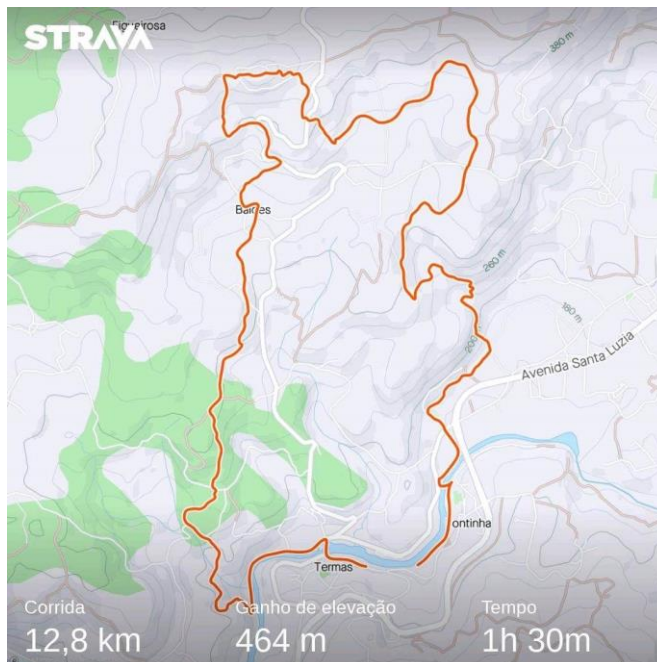
2.4. Mapa / descrição percurso

O mapa, da prova (TRAIL LONGO):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

O mapa, da prova (TRAIL CURTO:



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

As marcações de todas as provas, serão feitas com fitas e outras formas de marcação, colocadas em elementos da natureza ou outros, não ultrapassando a distância de 200m, sendo reforçadas sempre que haja alteração de sentido.

Assim, caso não veja marcação numa distância superior à indicada (200m), deverá **retomar a última marcação e apanhar o trilho correto**.

Haverá sinalização das distâncias, com indicação das mesmas, de aproximadamente 5Km em 5km.

Existirá controlo dos tempos na partida e no final, nas provas no TRAIL LONGO e no TRAIL CURTO, sendo que existirá controlo (*check points*) em pontos definidos pela organização.

A prova será em sistema de *open-road*, sendo **o atleta é responsável pela passagem de estradas**, cumprindo as regras do Código da Estrada em vigor, tendo, no entanto, o apoio de elementos da Organização.

O grau de dificuldade é médio, com vários tipos de piso: terra, com galhos de árvore e pedras, alcatrão (pouco) e calçada (pouca).



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão de todas as provas (TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e CAMINHADA), é de **4 horas** (chegada até às 22h).

Assim, **todos os atletas que ultrapassarem o limite, serão impedidos de prosseguir a sua participação no evento**, sendo assegurado aos mesmos, transporte até à META/FINAL da Prova.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos de prova será feito através de chip no TRAIL LONGO e TRAIL CURTO, no início e no final da prova, sendo que na CAMINHADA, não existe controlo de tempos.

No TRAIL LONGO e TRAIL CURTO existirão controlos de tempos intermédios.

Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos marcados pela organização sob a pena de desqualificação.

2.7. Locais de abastecimento

Durante o percurso, existiram pontos de abastecimento de sólidos e líquidos.

No TRAIL LONGO existiram 2 (dois) Postos de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente aos 8Km e 16Km.

No TRAIL CURTO e na CAMINHADA existirá 1 (um) Posto de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente ao 6Km.

Os abastecimentos incluem: água, sumo, frutas, frutos secos, batata frita, entre outros. Estes alimentos serão distribuídos aleatoriamente pelos postos de abastecimentos.

Na **meta**, existirá um pequeno Reforço/Lanche para todos os atletas, incluindo os participantes do *RACE KIDS*.

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

A prova será em regime de semiautonomia dos atletas, pelo que estes deverão, obrigatoriamente, TER:



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



- Telemóvel
- Frontal
- Apito
- Copo / Caneca / Cantil / Camelbak
- Manta Térmica
- Porta-dorsais ou alfinetes (também necessário para o *KIDS RACE*)

NOTA: este material não é necessário para o *KIDS RACE*, EXCETO O PORTA-DORSAL OU ALFINETES.

Nos Pontos de Abastecimento, não existirão copos (medida implementada a pensar no meio ambiente, pois tanto as garrafas, como os copos de plástico, causam um grande impacto ambiental, o qual queremos ajudar a reduzir), pelo que **TODOS OS PARTICIPANTES deverão ser portadores do seu próprio “copo”**.

Cada atleta, deverá ainda ser portador do material que achar por conveniente, nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir, nomeadamente frio e/ou chuva, assim como reforços energéticos/alimentares (gel, barra, reservatório para líquidos, etc.).

É da exclusiva responsabilidade dos atletas serem portadores do material acima descrito.

NOTA: A falta de cada um dos materiais obrigatórios, determinará a penalização de 30 minutos.

**RELEMBRAMOS QUE TODOS OS ATLETAS SÃO RESPONSÁVEIS PELA SUA
SEGURANÇA**

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Alguns locais de passagem terão tráfego rodoviário, pelo que se alerta todos os atletas, o respeito e o cumprimento das regras dos pedestres. Haverá elementos do GTT.SPS e/ou membros do STAFF, nos pontos mais sensíveis, sendo que, no entanto, as estradas não serão cortadas ao trânsito automóvel, sendo da responsabilidade do atleta cumprir as normas do Código da Estrada. Os elementos do GTT-SPS/STAFF referidos, apenas vão avisar os atletas nas estradas dos perigos, sendo que os mesmos pontos vão estar devidamente sinalizados.



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



2.10. Responsabilidades perante o atleta/participante

Todos os atletas/participantes devem cumprir todas as normas no presente Regulamento, sob pena de poder a vir a ser responsabilizados por quaisquer danos ou lesões.

2.11. Seguro desportivo

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão cobertos por seguro desportivo durante toda a prova, **sendo que o mesmo terá uma franquia de €30,00.**

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, pagamento)

As inscrições serão efetuadas através do preenchimento da inscrição *on-line no site Stop And Go*, sendo pagamento seja efetuado através da Referência de Pagamento gerada no momento da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 01 de Abril de 2023 ou quando atingido o número de **600 Participantes inscritos**, sendo que serão as mesmas distribuídas da seguinte forma:

- 250 Inscrições para TRAIL LONGO.
- 250 Inscrições para TRAIL CURTO.
- 50 Inscrições para a CAMINHADA.
- 50 Inscrições para KIDS RACE.

Quando o limite for atingido, o mesmo será anunciado na página [Facebook](#) do GTT.SPS e no nosso site <http://gttsps.webnode.pt>.

De referir que o critério para o encerramento das inscrições, são as inscrições concluídas (pagas), e não o facto de iniciar a inscrição (inscrição na plataforma mas sem pagamento).

Qualquer dúvida ou esclarecimento deve ser dirigida ao *e-mail* do GTT-SPS: gtt.sps@gmail.com, ou pelos Telemóveis: 916961371 (Paulo Matos).



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



3.2. Valores e períodos de inscrição

TRAIL LONGO

- Até 28 de Fevereiro de 2020 – €16,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 01 de Abril de 2023 – €17,00 (2ª fase)

TRAIL CURTO

- Até 28 de Fevereiro de 2023 – €12,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 01 de Abril de 2023 – €13,00 (2ª fase)

CAMINHADA

- Até 28 de Fevereiro de 2023 - € 9,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 01 de Abril de 2023 - €10,00 (2ª fase)

KIDS RACE

- Até 28 de Fevereiro de 2023 até 01 de Abril de 2023 - GRATUITO

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis, no entanto, até ao dia 01 de Abril de 2023, a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro atleta, por solicitação do participante inscrito.

3.4. Material incluído com a inscrição

1. Dorsal
2. Seguro de Acidentes Pessoais (**FRANQUIA €30,00**)
3. Seguro de Responsabilidade Civil
4. Abastecimentos Líquidos
5. Abastecimentos sólidos
6. Reforço no final da prova
7. Medalha *Finisher*



6º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



8. Prêmios não monetários, para os três primeiros atletas da Geral e por escalões (TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e *KIDS RACE*).

3.5. Serviços disponibilizados

1. Duches quentes;
2. “Carro vassoura”;
3. Transporte dos postos de abastecimento para o local de partida para os atletas desistentes;
4. Apoio de emergência ao longo de toda a prova mediante solicitação;
5. No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência médica deve proceder do seguinte modo:
 - Solicitar assistência aos membros da Organização que encontrar; ou telefonar para o número de telemóvel da organização que estará no dorsal;
 - Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem e que não estejam cobertos pelo seguro de prova).

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local, e hora entrega prémios

A entrega dos prémios decorrerá no dia da prova, ou seja, no dia 8 de Abril de 2023, nas Termas de São Pedro do Sul no local da Partida/Meta de todas as provas.

A entrega dos prémios está prevista para as 22h00, podendo, no entanto, a mesma ser antecipada ou atrasada, mediante a chegada dos 3 primeiros classificados na Geral (Masculino e Feminino) e por escalões.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Nesta prova, o GTT-SPS definiu os seguintes Escalões:

MASCULINOS:

- M JUNIORES – 18 aos 19 anos



6º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3



08 de Abril de 2023

- M Sub 23 – 20 aos 22 anos
- M Seniores – 23 aos 39 anos
- M 40 – 40 aos 49 anos
- M 50 – 50 aos 59 anos
- M 60 – mais de 60 anos

FEMININOS:

- F JUNIORES – 18 aos 19 anos
- F Sub 23 – 20 aos 22 anos
- F Seniores – 23 aos 39 anos
- F 40 – 40 aos 49 anos
- F 50 – 50 aos 59 anos
- F 60 – mais de 60 anos

KIDS RACE (MASCULINOS/FEMININOS)

- Escalões 5/7 anos
- Escalões 8/10 anos
- Escalões 11/13 anos

Os **três primeiros atletas do género Masculino e Feminino (Classificação Geral), do TRAIL LONGO e do TRAIL CURTO, receberão Troféus** referentes à sua posição na respetiva prova bem como os três primeiros classificados por escalões.

Serão ainda atribuídos **Troféus às 3 Equipas com melhor pontuação na PROVA TRAIL CURTO E TRAIL LONGO.**

NOTA: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá, a 31 de Outubro da corrente época competitiva (2023).



6º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



4.3. Prazos para reclamação de classificações

Os atletas poderão efetuar reclamação por escrito, através do *e-mail* do GTT.SPS (gtt.sps@gmail.com), até ao final do dia 13 de Abril de 2023. A decisão das reclamações será decidida pelo Juízes da Organização nomeados para o efeito pelo GTT.SPS.

5. INFORMAÇÕES

5.1. Como chegar

A prova tem início e fim nas termas da cidade de São Pedro do Sul para onde se poderão deslocar em carro próprio, ou de autocarro, nomeadamente através da Rede Expresso. Poderá consultar os horários dos Autocarros em www.rede-expressos.pt.

5.2. Onde ficar

Sendo a nossa região uma zona de bastante procura, existe por isso uma grande oferta no que diz respeito à estadia, quer seja em Hotéis, Pensões, Turismo Rural e Alojamento Local, dependendo do gosto de cada participante. Será ainda publicado na nossa página [Facebook](#), lista de locais para ficar, com os respetivos valores promocionais. Poderá ainda, consultar toda a oferta existente e efetuar reserva no site [Trivago](#) ou [Booking](#).

5.3. Locais a visitar

Se participar no 6º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL - ASSALTO À SRª DA GUIA, não deverá apenas vir a esta fabulosa região para participar na prova. Poderá aproveitar e “perder-se” nas nossas Montanhas Mágicas, percorrer os montes e vales, as aldeias históricas preservadas, e todos os lugares desconhecidos, com vistas únicas e locais de lendas e mitos.

6. DIREITOS DE IMAGEM

Ao inscrever-se na prova, os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares.



6º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

08 de Abril de 2023



Durante a prova existirão fotografos, que irão documentar o evento e posteriormente, se os atletas assim o entenderem, poderão adquirir as fotografias.

7. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos “**GTT.SPS - GRUPO TODO TERRENO SÃO PEDRO DO SUL**”.

São Pedro do Sul, 05 de Abril de 2023

A Organização da Prova

GTT.SPS – Grupo todo Terreno de São Pedro do Sul