



7º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



REGULAMENTO

NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS – GRUPO TODO TERRENO DE SÃO PEDRO DO SUL, vai realizar o 7º 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 três provas: TRAIL com 17Km, CAMINHADA com 10km e *KIDS RUN* até 1km.

Todas as provas terão a sua partida e chegada no INATEL (em frente às TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL).

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 e CAMINHADA são abertas a ambos os sexos. Poderão inscrever-se os praticantes com idade igual ou superior a 16 anos no TRAIL e com idade igual ou superior a 10 anos na CAMINHADA.

No *KIDS RUN*, as inscrições são abertas a ambos os sexos com idade igual ou superior a 5 anos até aos 15 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 25-03-2024 e o pagamento seja efetuado através da referência de pagamento, gerada no momento da inscrição.

Todos os participantes deverão regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 28 de Março de 2024.



7º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



ATENÇÃO: NÃO HAVERÁ INSCRIÇÕES APÓS 25-03-2024!

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 (17Km)** - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- **CAMINHADA (10Km)** - Dificuldade baixa, exige pouca preparação, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- **KIDS RUN (até 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.
- No caso do **KIDS RUN**, 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



7º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



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 RUN*, 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.

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.



7º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



2. PROVA

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

O 7º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – TRAIL SRª DA GUIA realizar-se-á no dia 30 de Março de 2024, nas TERMAS DE São Pedro do Sul e será constituído por três provas:

- TRAIL – 17Km | 600m D+ /Grau 2
- CAMINHADA – 10Km | 200m D+ / Grau 1
- *KIDS RUN* – até 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, 29 de Março de 2024:

18H-21H: INATEL (TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL)

Sábado, 30 de Março de 2024:

14H30-17H30: INATEL (TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL)

NOTA: Para o *KIDS RUN*, a entrega de dorsais será até às 15h00.



7º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



2.2.1 PROGRAMA

15h15: Comparência dos “mini-atletas” no local de partida.

15h30: Partida do *Kids Race*

17h15: Comparência dos participantes TRAIL no local de partida.

17h25: Mensagem de boas-vindas e breves indicações pela organização.

17h30: Partida do TRAIL

17h35: Partida da CAMINHADA

20h30: Entrega de prémios (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados M/F e por escalões)

21h00: Encerramento do 7º 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 7º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – SRª DA GUIA TRAIL terá as seguintes características:

- TRAIL terá a distância de aproximadamente 17Km e um desnível positivo de 600 metros, tendo a classificação de Trail Longo/Grau 2 (conforme avaliação ATRP).



- CAMINHADA de aproximadamente 10Km e um desnível positivo de 200 metros.

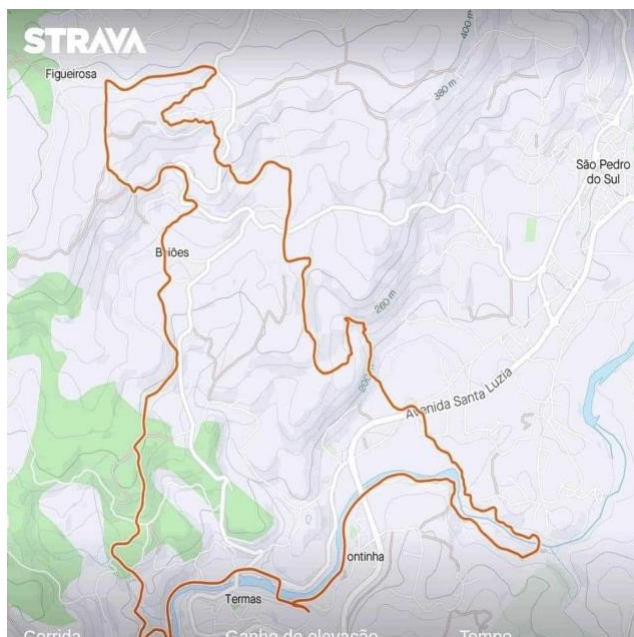


Distância e altimetria da prova (TRAIL):

NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.



2.4. Descrição percurso

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, na prova de TRAIL, 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).



7º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão de todas as provas (TRAIL e CAMINHADA) é de **3 horas** (chegada até às 20h30).

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, no início e no final da prova, sendo que na CAMINHADA, não existe controlo de tempos.

No TRAIL existirão, ainda, 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, existirão pontos de abastecimento com sólidos e líquidos.

No TRAIL existirá 1 (um) Ponto de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente aos 8Km.

Na CAMINHADA existirá 1 (um) Ponto de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente ao 5Km.

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 *KIDS RUN*.

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

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

- **Telemóvel**



7º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



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

NOTA: este material não é necessário para o *KIDS RUN*, **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



7º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



vão avisar os atletas nas estradas dos perigos, sendo que os mesmos pontos vão estar devidamente sinalizados.

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 25 de Março de 2024 ou quando atingido o número de **450 participantes inscritos**, sendo que serão as mesmas distribuídas da seguinte forma:

- **250 Inscrições para TRAIL.**
- **100 Inscrições para a CAMINHADA.**
- **100 Inscrições para KIDS RUN.**

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).



7º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



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

3.2. Valores e períodos de inscrição

TRAIL

- Até 29 de Fevereiro de 2024 – €16,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 25 de Março de 2024 – €18,00 (2ª fase)

CAMINHADA

- Até 29 de Fevereiro de 2024 – €9,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 25 de Março de 2024 – €10,00 (2ª fase)

KIDS RUN

- 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 25 de Março de 2024, 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* (exceto para a CAMINHADA)
8. Prémios monetários para os três primeiros atletas da Geral Masculino e Feminino na prova de TRAIL



7º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



9. Prêmios não monetários para os três primeiros atletas por escalão (feminino e masculino)
10. Prêmios para os 3 primeiros classificados do *KIDS RUN* (no respetivo escalão)

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 30 de Março de 2024, nas Termas de São Pedro do Sul (INATEL) no local da Partida/Meta de todas as provas. A entrega dos prémios está prevista para as 20h30, 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:



7º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



- M JUNIORES – 18 aos 19 anos
- 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 RUN (MASCULINOS/FEMININOS)

- Benjamins A (até aos 9 anos)
- Benjamins B (10 a 11 anos)
- Infantis (12 a 13 anos)
- Iniciados (14 a 15 anos)

Os três primeiros atletas do género Masculino e Feminino da Classificação
GERAL do TRAIL receberão prémios monetários:

1º LUGAR – 40 EUROS

2º LUGAR – 30 EUROS

3º LUGAR – 20 EUROS

Os três primeiros classificados por escalões receberão **um troféu**.

Será ainda atribuído um **TROFÉU À EQUIPA MAIS NUMEROSA E ÀS 3 EQUIPAS COM MELHOR PONTUAÇÃO**.



7º SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



No **KIDS RUN** serão atribuídos troféus aos primeiros três classificados por escalão.

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 (2024).

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 7º 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.



7º SRª DA GUIA TRAIL
REGULAMENTO – V.3

30 de Março 2024



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.

Durante a prova existirão fotógrafos, 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, 26 de Fevereiro de 2024

A Organização da Prova

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