



7º SÃO MACÁRIO ULTRA TRAIL - SMUT

REGULAMENTO

12 de Novembro de 2023



REGULAMENTO

REGULAMENTO V.2

NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul, vai realizar o **7º SÃO MACÁRIO ULTRA TRAIL (SMUT)**, no próximo dia 12 de Novembro de 2023, em Sul, São Pedro do Sul.

O evento incluiu 4 provas: o ULTRA TRAIL com cerca 49km, o TRAIL LONGO com cerca de 29Km, TRAIL CURTO com cerca de 15Km e a CAMINHADA com 9Km.

Todos os percursos incluem trilhos na magnífica Serra da Arada (São Macário).

Todas as provas **terão início e fim em Sul.**

Para a participação no evento, recomendamos a leitura detalhada do presente REGULAMENTO.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Nas provas ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO e TRAIL CURTO poderão inscrever-se atletas com idade igual ou superior a 18 anos.

Na CAMINHADA, a idade mínima para participar é de 14 anos.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada, após o preenchimento da inscrição *on-line* (<https://stopandgo.com.pt/>) que deverá ocorrer até às 23h59 do dia 05-11-2023.

Todos os participantes deverão regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 07-11-2023.

NOTA: NÃO HAVERÁ INSCRIÇÕES APÓS 05-11-2023!



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

- ULTRA TRAIL (49Km) - Dificuldade alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- TRAIL LONGO (29Km) - Dificuldade alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- TRAIL CURTO (15Km) - Dificuldade média, exige alguma preparação, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

Todos os participantes deverão:

- 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 entre outros;
- Estar consciente que o trabalho da organização, não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas e, que para uma atividade física de *endurance*, a segurança depende da capacidade do atleta em se adaptar aos problemas que surjam durante a prova.

1.4. Ajuda externa

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

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



1.5. Colocação do dorsal

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de documento de identificação.

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deve ser transportado durante toda a prova na parte da frente (peito ou abdômen).

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 atletas o 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. Deverão 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.

2. PROVA

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

O 7º SÃO MACÁRIO ULTRA TRAIL realizar-se-á no dia 12 de Novembro de 2023, na Freguesia de Sul, e será constituído por três distâncias:

- ULTRA TRAIL 49Km (D+3400 – UT/GRAU 3)
- TRAIL LONGO 29Km (D+1900 - TL/GRAU 3)
- TRAIL CURTO 15Km (D+700 – TC/GRAU 2)

A organização do evento é da responsabilidade do **GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul**, com o apoio da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, da Freguesia de Sul, ADRIMAG - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras do



Montemuro, Arada e Gralheira – Montanhas Mágicas, da Junta de Freguesia de Sul, dos Bombeiros Voluntário de São Pedro do Sul, dos Bombeiros de Salvação Pública de São Pedro do Sul e outras entidades particulares da região.

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

2.2. Programa / Horário

Sexta, 10 de Novembro de 2023:

18H00 – 20H00 - Entrega dos dorsais na DECATHLON VISEU

Sábado, 11 de Novembro de 2023:

18H00 – 20H00 – Entrega dos dorsais na DECATHLON VISEU

Domingo, 12 de novembro de 2023

ULTRA TRAIL:

05H30 – Abertura do Secretariado para Levantamento de Dorsais e acreditação dos Participantes do ULTRA TRAIL, em Sul, São Pedro do Sul.

06H15 – Comparência dos Participantes do ULTRA TRAIL no local de partida.

06H25 – Mensagem de boas-vindas da Organização e breves indicações aos Participantes do ULTRA TRAIL.

06H30 – Partida do ULTRA TRAIL.

TEMPO LIMITE DO ULTRA TRAIL: 12H00

NOTA: Os atletas que não passarem antes das 16H30 na Capela do SÃO MACÁRIO, serão barrados.

TRAIL LONGO:

07H00 – Abertura do Secretariado para Levantamento de Dorsais e acreditação dos Participantes do TRAIL LONGO, em Sul, São Pedro do Sul.

07H45 – Comparência dos Participantes do TRAIL LONGO no local de partida.

07H50 – Mensagem de boas-vindas da Organização e breves indicações aos Participantes do TRAIL LONGO.

08H00 – Partida do TRAIL LONGO.

TEMPO LIMITE DO TRAIL LONGO: 9H00



NOTA: Os atletas que não passarem antes das 15H00 na Capela do SÃO MACÁRIO, serão barrados.

TRAIL CURTO:

08H00 – Abertura do Secretariado para Levantamento de Dorsais e acreditação dos Participantes do TRAIL CURTO, em Sul, São Pedro do Sul.

08H45 – Comparência dos Participantes do TRAIL CURTO no local de partida.

08H50 – Mensagem de boas-vindas da Organização e breves indicações aos Participantes do TRAIL CURTO.

9H00 – Partida do TRAIL CURTO.

TEMPO LIMITE DO TRAIL CURTO: 6H00

CAMINHADA:

08H45 – Abertura do secretariado para o levantamento de dorsais e acreditação dos participantes da CAMINHADA, em Sul, São Pedro do Sul.

09H05 - Comparência dos participantes da CAMINHADA no local de partida

09H10 – Mensagem de boas-vindas da Organização e breves indicações

09h15 – Partida da CAMINHADA com a **distância de 9km.**

NOTA: Os horários estão sujeitos a alterações por parte da Organização se assim o entender ou necessitar.

2.3. Distância / Altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade ATRP

O 7º SÃO MACÁRIO ULTRA TRAIL, terá as seguintes características:

- ULTRA TRAIL: Distância de aproximadamente de 49km e um desnível positivo de 3400 metros, tendo a classificação de ULTRA TRAIL MÉDIO/GRAU 3 (conforme avaliação ATRP).

- TRAIL LONGO: Distância de aproximadamente de 29Km e um desnível positivo de 1900 metros, tendo a classificação de TRAIL LONGO/GRAU 3 (conforme avaliação ATRP).



- TRAIL CURTO: Distância de aproximadamente de 15Km e um desnível positivo de 700 metros, tendo a classificação de TRAIL CURTO/GRAU 2 (conforme avaliação ATRP).
- CAMINHADA: Distância de aproximadamente de 9Km.

Distância e altimetria da prova (ULTRA TRAIL):

49.62 km ^ 3385m v 3375m
Distância Elevação



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

Distância e altimetria da prova (TRAIL LONGO):

30.06 km ^ 1941m v 1932m
Distância Elevação



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

Distância e altimetria da prova (TRAIL CURTO):

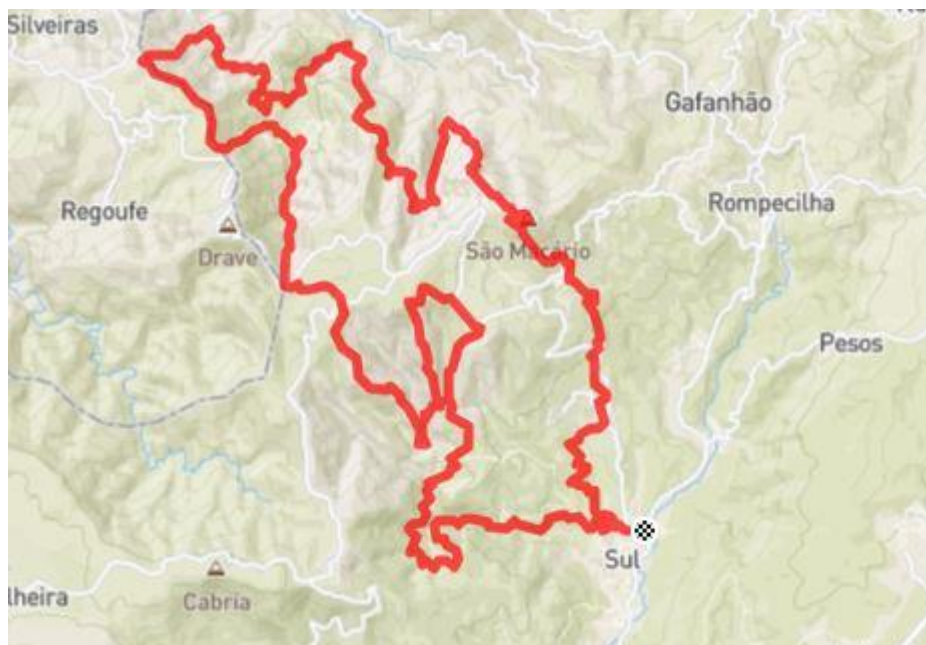
16.32 km ^ 737m v 728m
Distância Elevação



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

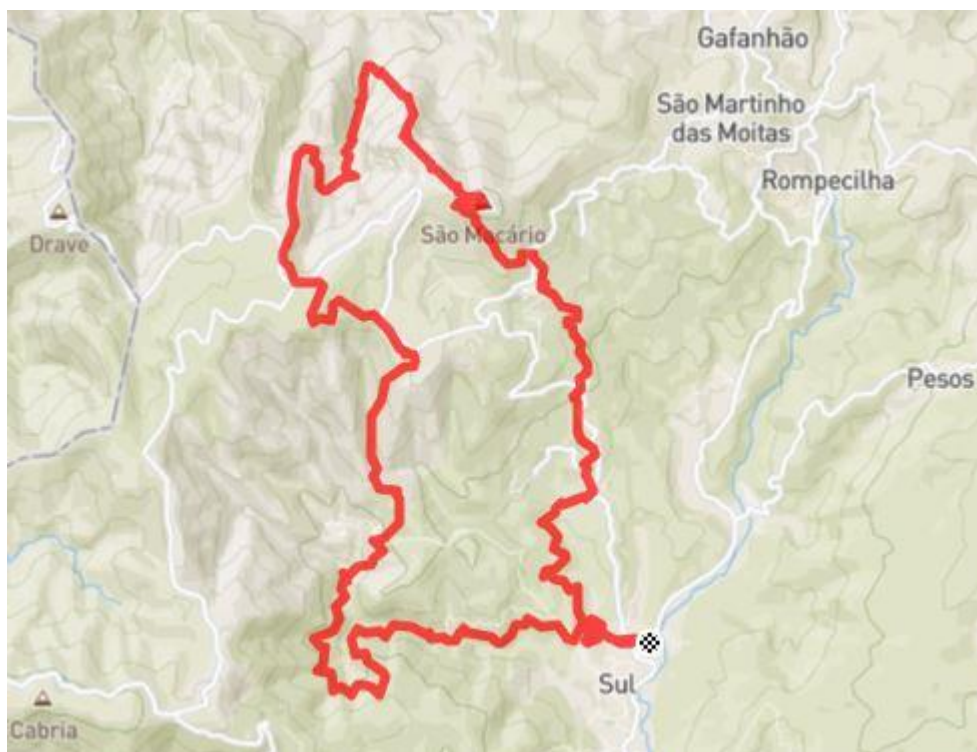
2.4. Mapa / Descrição da prova

O mapa da prova (ULTRA TRAIL):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

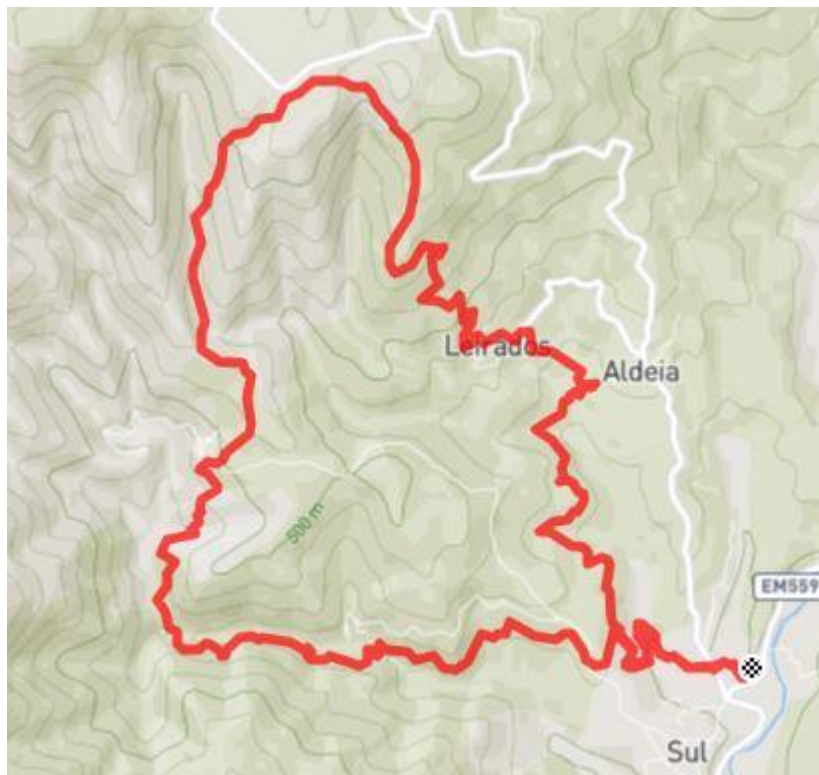
O mapa da prova (TRAIL LONGO):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.



O mapa da prova (TRAIL CURTO):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

Descrição prova

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.

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

Haverá controlo dos tempos na partida, na meta e ainda controlos intermédios, em pontos definidos pela organização.

A prova será em sistema de “*open-road*”, sendo que **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/alto, com vários tipos de piso: terra, com galhos de árvore e pedras, alcatrão (pouco) e calçada (pouca).

2.5. Tempo limite

O ULTRA TRAIL tem tempo limite para a sua **conclusão de 12 horas** (chegada até às 18H30).

O TRAIL LONGO tem tempo limite para a sua **conclusão de 9 horas** (chegada até às 17H00).

O TRAIL CURTO tem tempo limite para a sua **conclusão de 6 horas** (chegada até às 15H00).

No ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO existirá controlo de tempos intermédios. Assim, **todos os atletas que não cheguem aos postos de controlo (“check points”), dentro do prazo determinado, serão impedidos de prosseguir a sua participação no evento**, sendo assegurado aos mesmos, transporte até à META/FINAL da Prova.

No ULTRA TRAIL, esse **controlo será efetuado sensivelmente aos 41Km**, e os atletas dispõem de 10H00 para atingir/ultrapassar o posto de controlo.

No TRAIL LONGO, esse **controlo será efetuado sensivelmente aos 21Km**, e os atletas dispõem de 7H00 para atingir/ultrapassar o posto de controlo.

Conforme referido, os atletas que não consigam alcançar o posto de controlo no prazo determinado, será assegurado aos mesmos, transporte até à META/FINAL da Prova.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos da prova será feito através de *“chip” desde o início ao final da prova (meta)*.

O controlo de tempos estará ao cuidado de Juizes da Organização nomeados para o efeito pelo GTT.SPS.

2.7. Postos de controlo

Em todas as distâncias haverá postos de controlo (*“check points”*) em locais definidos pela organização.

Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos devidamente marcados, sob a pena de desqualificação. Os *“check points”* são feitos através de



controlo de tempos pelos árbitros nomeados pela Organização. A não passagem por um “*check point*”, levará à desqualificação do atleta.

2.8. Locais de abastecimento

Durante o percurso existirão diversos Postos de Abastecimento com sólidos e líquidos. Os abastecimentos incluem: água, sumo, frutas, frutos secos, batata frita, entre outros. Estes alimentos serão distribuídos aleatoriamente pelos abastecimentos, existindo alguns que serão apenas de líquidos.

No ULTRA TRAIL, os abastecimentos serão no 12Km em Macieira, no 21Km em Covas do Monte, no 34Km na Aldeia da Pena, no 39Km na capela de São Macário e na meta no 49Km (em Sul).

No TRAIL LONGO, os abastecimentos serão no 12Km em Macieira, no 17Km na Aldeia da Pena, no 22Km na Capela do São Macário e na meta no 29Km (em Sul).

No TRAIL CURTO, os abastecimentos serão no 8Km em Macieira e na meta no 15Km (em Sul).

Na CAMINHADA, os abastecimentos serão no 5Km na Aldeia de Sul e na meta (em Sul).

NOTA: Não existirão copos para bebidas, devendo cada atleta ser portador do seu próprio recipiente para beber.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

A prova dar-se-á em regime de semiautonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material: **recipiente individual para bebida, telemóvel, apito e manta térmica e, ainda o frontal (este último apenas para o ULTRA TRAIL).** A falta de cada um destes materiais determinará a penalização de 30 minutos.

Cada atleta deverá ainda ser portador do material que achar conveniente para que a sua prova corra da melhor forma possível.

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

NOTA: RELEMBRAMOS QUE TODOS OS ATLETAS SÃO RESPONSÁVEIS PELA SUA SEGURANÇA E DE TODOS OS OUTROS INTERVENIENTES



2.10. 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, 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.

2.11. Penalizações/ desclassificações

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento, poderão levar à penalização dos participantes e em casos limite à sua desqualificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração.

2.12. 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 qualquer dano ou lesão.

2.13. 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 (Franquia de €30,00).**

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, pagamento)

As inscrições serão efetuadas através do preenchimento da inscrição *on-line* (<https://stopandgo.com.pt/>), e o pagamento é efetuado através da Referência de Pagamento gerada no momento da inscrição.

O período de inscrições termina no dia **5 de Novembro de 2023** ou quando atingir o número de **500 Participantes**.



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 sem pagamento).

Qualquer dúvida ou esclarecimento pode ser tratada por *e-mail* do GTT.SPS: gtt.sps@gmail.com, ou através dos contactos telefónicos: 916961371 (Paulo Matos) ou 924 156 163 (Cristiana Fernandes).

3.2. Valores e períodos de inscrição

ULTRA TRAIL:

De 19 de Maio até 31 de Agosto de 2023 – €33,00

De 01 até 30 de Setembro de 2023 – €35,00

De 01 Outubro até 05 de Novembro de 2023 – €35,00 (Sem T-Shirt SPORT HG)

TRAIL LONGO:

De 19 de Maio até 30 de Abril de 2023 – €25,00

De 01 até 30 de Setembro de 2023 – €27,00

De 01 Outubro até 05 de Novembro de 2023 – €27,00 (Sem T-Shirt SPORT HG)

TRAIL CURTO:

De 19 de Maio até 31 de Agosto de 2023 – €16,00

De 01 até 30 de Setembro de 2023 – €17,00

De 01 Outubro até 05 de Novembro de 2023 – €17,00 (Sem T-Shirt SPORT HG)

CAMINHADA:

De 19 de Maio até 31 de Agosto de 2023 – €8,00 (Sem T-Shirt SPORT HG)

De 01 de Setembro até 05 de Novembro de 2023 – €9,00 (Sem T-Shirt SPORT HG)

NOTA: Apenas as inscrições feitas e pagas até dia **30 de Setembro de 2023**, tem oferta da T-Shirt da marca **SPORT HG**. Esta situação deve-se ao facto de termos de enviar os tamanhos das mesmas, 1 mês antes da prova para o fabricante.



Os Participantes que se inscrevem na 3ª fase (01 Outubro até 05 de Novembro de 2023), bem como os Participantes da CAMINHADA, receberão outro brinde e não a T-Shirt da marca SPORT HG.

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.

Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI/Passaporte/Carta Condução no momento de recolha dos mesmos, bem como o registo de inscrição que lhe foi enviado por *e-mail*.

NOTA: Até ao dia 05 de Novembro de 2023, a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente, por solicitação do concorrente 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. Medalha FINISHER (exceto para a CAMINHADA)
7. Brinde (T-Shirt da marca SPORT HG para os Atletas das provas de TRAIL inscritos na 1ª e 2ª fase e gola ou porta-dorsal para os atletas da CAMINHADA e Atletas das provas de TRAIL inscritos na 3ª fase)
8. Duches
9. Almoço

3.5. Serviços disponibilizados

1. Vassoura;
2. Transporte dos postos de abastecimento para o local de Meta/Partida para os atletas desistentes;



3. Haverá apoio de emergência ao longo de toda a prova mediante solicitação;
4. No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência médica deve proceder do seguinte modo:
 - Solicitar assistência aos membros da organização que encontrar;
 - Telefonar para o número de telemóvel da organização que será inscrito 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).

NOTA: Não será disponibilizado transporte de São Pedro do Sul até Sul, São Pedro do Sul, antes do início das provas, bem como no final das provas.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local, e hora entrega prémios

A entrega dos prémios decorrerá no dia da prova na aldeia de Sul, Freguesia de Sul.

A entrega dos prémios está prevista nos seguintes horários:

14H00 – Entrega dos prémios do TRAIL CURTO;

15H00 – Entrega dos prémios do TRAIL LONGO;

16H00 – Entrega dos prémios do ULTRA TRAIL;

Estes horários poderão sofrer alterações dependendo da chegada dos 3 primeiros Atletas da classificação geral e por escalão.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

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

MASCULINOS:

- M Júnior – 18 a 19 anos
- M Sub 23 – 20 a 22 anos
- M Seniores – 23 a 34 anos
- M 35 – 35 a 39 anos
- M 40 – 40 a 44 anos
- M 45 – 45 a 49 anos



- M 50 – 50 a 54 anos
- M 55 – 55 a 59 anos
- M 60 – mais de 60 anos

FEMININOS:

- F Júnior – 18 a 19 anos
- F Sub 23 – 20 a 22 anos
- F Seniores – 23 a 34 anos
- F 35 – 35 a 39 anos
- F 40 – 40 a 44 anos
- F 45 – 45 a 49 anos
- F 50 – 50 a 54 anos
- F55 – 55 a 59 anos
- F 60 – mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus, aos **três primeiros atletas da classificação geral e escalão**, do género Masculino e Feminino, do ULTRA TRAIL, TRAIL LONGO e TRAIL CURTO. Será ainda atribuído Troféu, à **Equipa com maior pontuação**, em todas as provas.

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 (2023/2024).

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 20 de Novembro 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





7º SÃO MACÁRIO ULTRA TRAIL - SMUT

REGULAMENTO

12 de Novembro de 2023



7. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição, serão registados pela entidade organizadora, para efeitos de processamento no evento, nomeadamente seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um *e-mail* para gtt.sps@gmail.com.

8. 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, 28 de Julho de 2023

A Organização da Prova

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