



8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL

## REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025



# REGULAMENTO

## NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS – GRUPO TODO TERRENO DE SÃO PEDRO DO SUL, vai realizar a 8ª edição do 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 com 19Km, MINI-TRAIL com 13km, CAMINHADA com 11km e *KIDS RUN* até 1km.

Todas as provas terão a sua partida na CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO SUL e chegada no PAVILHÃO MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO SUL.

No final da prova serão disponibilizados os banhos nos balneários do Pavilhão Municipal 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, MINI-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 MINI-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 13-04-2025** e o pagamento seja efetuado através da referência de pagamento, gerada no momento da inscrição.



## 8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025



Todos os participantes deverão **regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 16 de Março de 2025.**

**ATENÇÃO: NÃO HAVERÁ INSCRIÇÕES APÓS 13/04/2025!**

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 (19Km)** - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- **MINI-TRAIL (13Km)** – Dificuldade média/baixa, exige alguma preparação, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.
- **CAMINHADA (11km)** – dificuldade baixa, exige pouca preparação tendo em conta as características do percurso e 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.



## 8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025



▪ 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

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.



## 8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.2



19 de Abril de 2025

---

## 2. PROVA

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

A 8ª edição TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – TRAIL SRª DA GUIA realizar-se-á no dia 19 de Abril de 2025, em São Pedro do Sul e será constituído por três provas:

- TRAIL – 19Km | 650m D+ / Grau 2
- MINI-TRAIL – 13Km | 500m D+ / Grau 2
- CAMINHADA – 11Km | 450 D+ / Grau 2
- *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, 18 de Abril de 2025:

16H00-20H00: DECATLHON VISEU

#### Sábado, 19 de Abril de 2025:

13H00-16H00: Câmara Municipal de São Pedro do Sul

**NOTA:** Para o *KIDS RUN*, a entrega de dorsais será até às 14h30.



## 8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025



### 2.2.1 PROGRAMA

14h50: Comparência dos “mini-atletas” no local de partida.

15h00: Partida do *Kids Race*

16h00: Partida da CAMINHADA

16h45: Comparência dos participantes TRAIL E MINI-TRAIL no local de partida.

17h00: Partida do TRAIL e MINI-TRAIL

21h00: Entrega de prêmios (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados M/F e por escalões)

21h30: Encerramento da 8ª edição 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).

A 8ª edição TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – SRª DA GUIA TRAIL terá as seguintes características:

- TRAIL terá a distância de aproximadamente 19Km e um desnível positivo de 650 metros, tendo a classificação de Trail Longo/Grau 2 (conforme avaliação ATRP).



19 de Abril de 2025

- MINI-TRAIL terá a distância de aproximadamente 13Km e um desnível positivo de 500 metros, tendo a classificação de Trail Longo/Grau 2 (conforme avaliação ATRP).



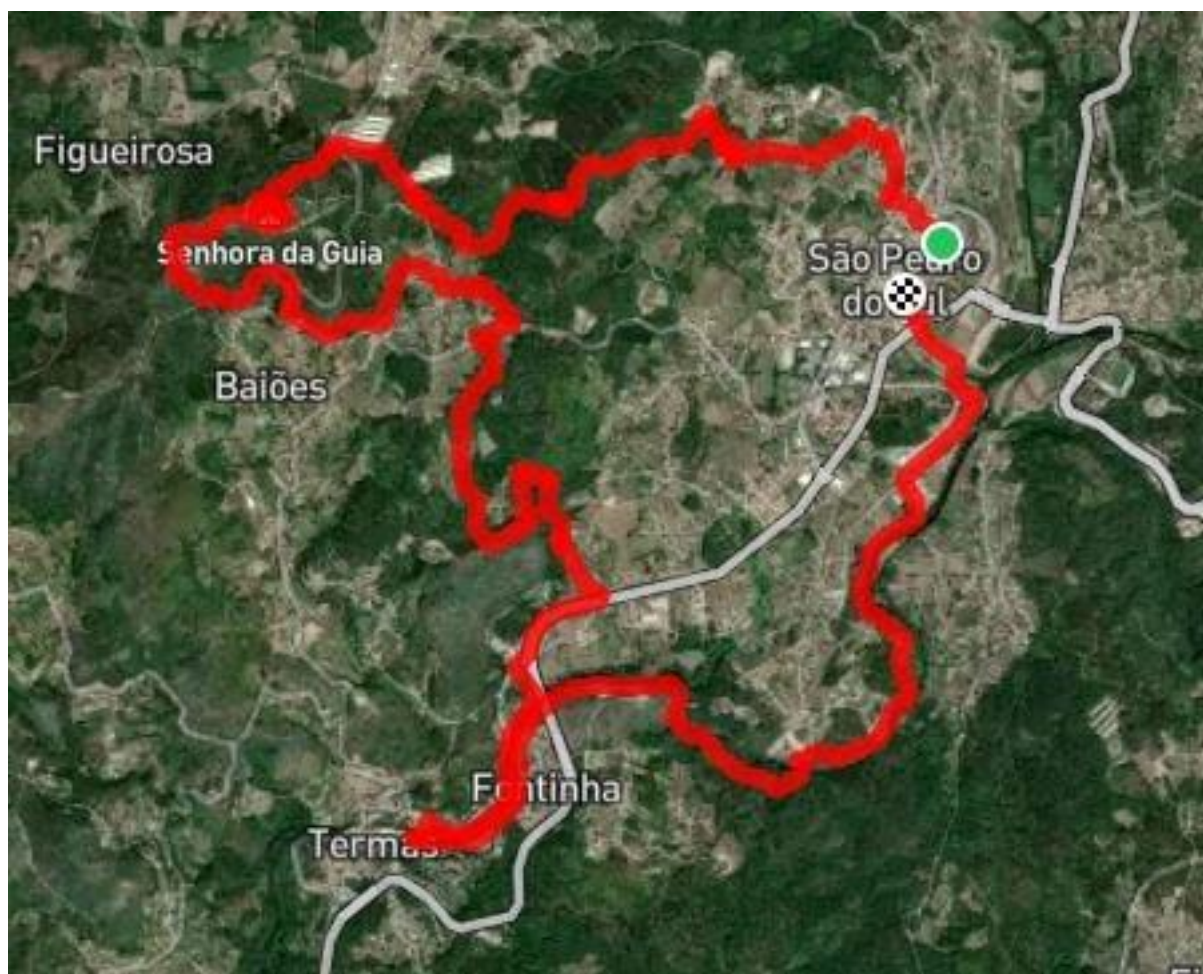
- CAMINHADA de aproximadamente 11Km e um desnível positivo de 450metros.



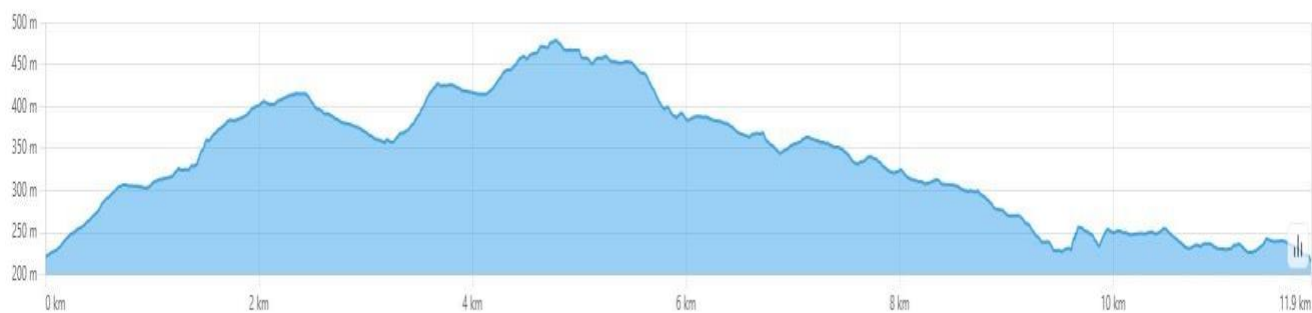
### Distância e altimetria da prova (TRAIL):

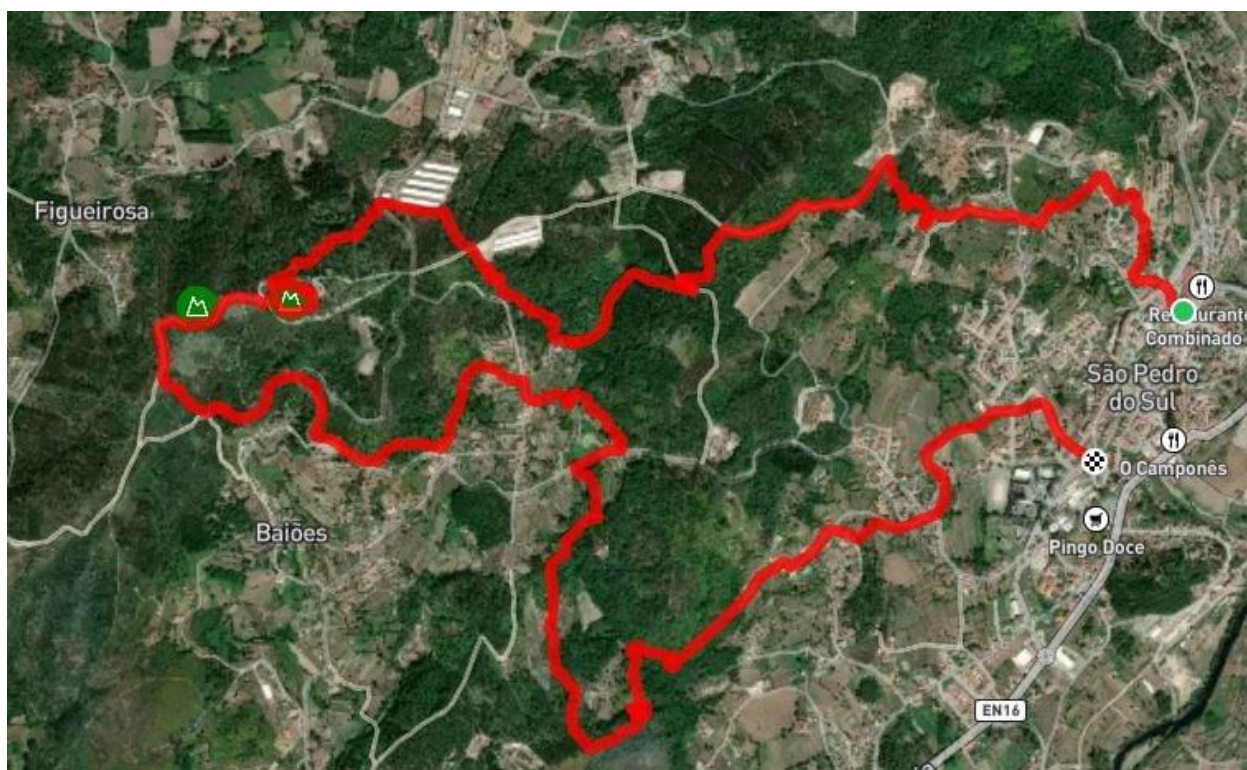
**NOTA:** A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.





**Distância e altimetria da prova (MINI-TRAIL):**





**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 e MINI-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).

## **2.5. Tempo limite**

O tempo limite para a conclusão de todas as provas (TRAIL, MINI-TRAIL e CAMINHADA) é de **4 horas**.

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

No TRAIL e MINI-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 2 (dois) Pontos de Abastecimentos durante o percurso, aproximadamente aos 5km e 13km.

No MINI-TRAIL existirá 1 (um) Ponto de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente aos 5Km.

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**
- **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.



## 8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025



**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.

#### **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.



## 8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.2



19 de Abril de 2025

---

O período de inscrições termina no dia 25 de Março de 2024 ou quando atingido o número de **500 participantes inscritos**, sendo que serão as mesmas distribuídas da seguinte forma:

- **150 Inscrições para o TRAIL.**
- **150 Inscrições para o MINI-TRAIL**
- **100 Inscrições para a CAMINHADA.**
- **100 Inscrições para o *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).

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

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

#### **TRAIL**

- Até 28 de Fevereiro de 2025 – €17,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 13 de Abril de 2025– €18,00 (2ª fase)

#### **MINI-TRAIL**

- Até 28 de Fevereiro de 2025 – €14,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 13 de Abril de 2025 – €15,00 (2ª fase)

#### **CAMINHADA**

- Até 28 de Fevereiro de 2025 – €10,00 (1ª fase)
- De 01 de Março até 13 de Abril de 2025 – €11,00 (2ª fase)

#### ***KIDS RUN***

- GRATUITO



## 8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025



### 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 13 de Abril de 2025, 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* (**PARA TODAS AS PROVAS**)
8. Prémios monetários para os três primeiros atletas da Geral Masculino e Feminino na prova de TRAIL e MINI-TRAIL
9. Prémios não monetários para os três primeiros atletas por escalão (feminino e masculino) na prova de TRAIL E MINI-TRAIL
10. Prémios 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 19 de Abril de 2025, no Pavilhão Municipal de São Pedro do Sul.

A entrega dos prémios está prevista para as 21h00, 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
- 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



8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL

## REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025



### **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 – 100 EUROS**

**2º LUGAR – 75 EUROS**

**3º LUGAR – 50 EUROS**

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

**1º LUGAR – 70 EUROS**

**2º LUGAR – 50 EUROS**

**3º LUGAR – 30 EUROS**

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

Será ainda atribuído um **TROFÉU À EQUIPA MAIS NUMEROSA E À EQUIPA COM MELHOR PONTUAÇÃO** na PROVA DE TRAIL E MINI-TRAIL.

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 (2025).



#### **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](mailto:gtt.sps@gmail.com)), até ao final do dia 25 de Abril de 2025. 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](http://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 na 8ª edição TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL, 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**



8ª Edição SRª DA GUIA TRAIL

## REGULAMENTO – V.2

19 de Abril de 2025

---



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, 28 de Dezembro de 2024

A Organização da Prova

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