



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL

REGULAMENTO

17 e 18 de Junho de 2023



REGULAMENTO

REGULAMENTO V.1

NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul, vai realizar a **4ª Edição** do **TRILHOS DA ÁGUA TRAIL**, nos dias 17 e 18 de Junho de 2023, no Parque Urbano das Nogueiras, em São Pedro do Sul (PARTIDA/META).

A prova passará por trilhos ao longo do nosso Rio Vouga, Rio Sul, Rio Troço e Ribeira de Ribamá, e está aberta à participação de atletas que representem equipas, bem como individuais.

Este ano, o Trail é constituído por **4 provas**: TRAIL LONGO com 22Km, TRAIL CURTO com 12Km, CAMINHADA com 8Km e *KIDS RACE* com 0,4 a 2,8Km.

NOTA: As distâncias referidas acima são valores aproximados.

No final das provas serão disponibilizados os banhos no PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO de São Pedro do Sul (fica a cerca 1Km do Parque Urbano).

Para a participação no evento, **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 e poderão inscrever-se os praticantes com idade igual ou superior a 18 anos no TRAIL LONGO, com idade igual ou superior a 16 anos no 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 16 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 14 de Junho de 2023.**

Todos os participantes deverão **regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 15 de Junho de 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 (22Km)** - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

- **TRAIL CURTO (12Km)** - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

- **CAMINHADA (8Km)** - Dificuldade baixa, exige pouca preparação, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

- **KIDS RACE (0,4-2,8Km)** – Dificuldade baixa, exige pouca preparação.

NOTA: As distâncias referidas acima são valores aproximados.

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, as pequenas lesões;
- 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 de se adaptar aos problemas que surjam.
- 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 extensão das provas, exceto em situações de emergência, levará à desqualificação.

NOTA: Na KIDS RACE, as crianças poderão ter ajuda dos seus familiares e elementos da organização de forma consciente e sem prejuízo da prestação dos restantes atletas.

1.5. Colocação do dorsal

Os dorsais serão entregues a cada participante ou ao seu representante.

O dorsal não pode ser dobrado ou cortado e deve ser transportado, perfeitamente visível, durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

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



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL

REGULAMENTO

17 e 18 de Junho de 2023



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.

2. PROVA

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

A 4ª edição dos TRILHOS DA ÁGUA TRAIL, realizar-se-á nos dias 17 e 18 de Junho de 2023 no PARQUE URBANO DE SÃO PEDRO DO SUL.

A PARTIDA/META será neste mesmo parque e é constituída por 4 provas:

- TRAIL LONGO – 22Km | 700m D+ | TL/Grau 2
- TRAIL CURTO – 12Km | 600m D+ | TC/Grau 2
- CAMINHADA – 8Km | 400m D+
- KIDS RACE – 0,4 a 2,8Km

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; as distâncias referidas são valores aproximados.

2.2. SECRETARIADO

Sexta-feira, 16 de Junho de 2023



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL

REGULAMENTO

17 e 18 de Junho de 2023



18H00 – 21H00: DECATHLON VISEU ([VEJA O MAPA AQUI](#))

Sábado, 17 de Junho de 2023

16H00 – 17H30: Parque Urbano de São Pedro do Sul (VEJA O MAPA AQUI).

Domingo, 18 de Junho de 2023

07H00 – 8H30: Parque Urbano de São Pedro do Sul ([VEJA O MAPA AQUI](#)).

2.3 PROGRAMA

Dia 17 de Junho de 2023

Neste dia realiza-se a PROVA KIDS RACE constituída pelas distâncias de 0,4 a 2,8 Km.

A distância varia consoante os escalões dos atletas.

Todos os atletas terão direito a um lanche, no final da prova, dado pelo STAFF.

2.3.1 CRONOGRAMA

HORA	ESCALÃO	ANOS NASC.	GÉNERO	PERCURSO	DISTÂNCIA
18h00	Traquinas	2016-2018	M/F	1 volta pequena	400m
18h15	Benjamins A	2014-2015	M/F	1 volta média	700m
18h30	Benjamins B	2012-2013	M/F	1 volta grande	1100m
18h50	Infantis	2010-2011	M/F	1 volta pequena + 1 volta grande	1500m
19h15	Iniciados	2008-2009	M/F	1 volta média + 2 voltas grandes	2800m

2.3.2 PERCURSO

VOLTA PEQUENA: Parque da Cidade – 400m

VOLTA MÉDIA: Parque da Cidade – 700m

VOLTA GRANDE: Parque da Cidade – 1100m



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL
REGULAMENTO
17 e 18 de Junho de 2023



NOTA: Mapa será disponibilizado em breve

Por volta das 20h00 será feita a entrega de prémios para os 3 primeiros classificados masculinos e femininos e por escalão.

O ENCERRAMENTO da prova KIDS RACE está previsto às 21h00.

Dia 18 de Junho de 2023

Neste dia serão realizadas as restantes **3 provas da 4ª edição Trilhos da Água Trail:**

7h00: Abertura do secretariado no Parque das Nogueiras de São Pedro do Sul

8h30: Encerramento do secretariado no Parque das Nogueiras de São Pedro do Sul

08h35: Comparência dos participantes TRAIL LONGO no local de partida

08h40: Mensagem de boas-vindas e breves indicações pela organização

08h45: Partida TRAIL LONGO

08h50: Comparência dos participantes TRAIL CURTO E CAMINHADA no local de partida

08h55: Mensagem de boas-vindas e breves indicações pela organização

09h00: Partida TRAIL CURTO E CAMINHADA

13h00: Entrega de prémios (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados M/F e por escalões)

16h00: Encerramento da 4ª edição dos Trilhos da Água Trail

NOTA: Nos dois dias de prova, os horários podem estar sujeitos a alterações por parte da organização se assim o entender ou necessitar.



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

A 4ª edição dos TRILHOS DA ÁGUA TRAIL tem as seguintes características:

- TRAIL LONGO terá aproximadamente a distância de 22km e um desnível positivo de 700 metros, tendo a classificação de TRAIL LONGO/GRAU 2 (conforme avaliação ATRP).



- TRAIL CURTO terá aproximadamente a distância de 12Km e um desnível positivo de 600 metros, tendo a classificação de TRAIL CURTO/GRAU 2 (conforme avaliação ATRP).



- CAMINHADA terá aproximadamente a distância de 8Km e um desnível positivo de 400 metros (GRAU 1 conforme avaliação ATRP).



NOTA: Os gráficos serão disponibilizados em breve!

2.4.1 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 e apanhar o trilho correto.



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL

REGULAMENTO

17 e 18 de Junho de 2023



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

Haverá controlo dos tempos de partida e final, no TRAIL LONGO e TRAIL CURTO, e ainda controlo intermédios 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 do STAFF.

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

2.5. Tempo limite

O TRAIL LONGO tem tempo limite para a sua **conclusão de 4 horas** e o TRAIL CURTO/CAMINHADA tem tempo limite para a sua **conclusão de 3 horas**.

Nas provas existirão controlos intermédios. **Todos os atletas que não concluem a prova, dentro do prazo determinado, serão impedidos de prosseguir a sua participação no evento**, sendo assegurado o seu transporte até à META.

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, e como referido em pontos intermédios, definidos pela organização. Na CAMINHADA, não haverá controlo de tempos.

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

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

2.7 Locais de abastecimento

Durante o percurso no TRAIL LONGO e no TRAIL CURTO/CAMINHADA, existirão pontos de abastecimento de sólidos e líquidos.



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

NOTA: Podem ser acrescentados postos de abastecimento de água dado calor que se faz sentir nesta época do ano.

No TRAIL LONGO existirão 2 (dois) Postos de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente aos 5Km e 14Km e na META.

No TRAIL CURTO existirá 1 (um) Posto de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente ao 5Km e na META.

Na CAMINHADA o Posto de Abastecimento é na meta.

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

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

A prova será em regime de semi-autonomia dos atletas, pelo que deverão ser portadores de:

- Telemóvel (com bateria)
- 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.

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, no entanto, as estradas não serão cortadas ao trânsito automóvel, sendo responsabilidade de cada atleta cumprir as normas do Código da Estrada. Os elementos do GTT.SPS/STAFF apenas vão alertar os atletas dos perigos, sendo que os mesmos pontos vão estar devidamente sinalizados.

2.10. Penalizações/ desclassificações

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento, poderá 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.

2.11. 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* (<https://stopandgo.com.pt/>), sendo pagamento seja efetuado através da Referência de Pagamento gerada no momento da inscrição.

O período de inscrições termina no **dia 14 de Junho de 2023 ou quando atingido o número de 350 participantes**, sendo que serão as mesmas distribuídas da seguinte forma:

- 100 inscrições para TRAIL LONGO
- 200 inscrições para TRAIL CURTO
- 50 inscrições para a CAMINHADA
- KIDS RACE – sem limite

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).

3.2. Valores e períodos de inscrição

TRAIL LONGO

- Até 31 de Maio de 2023 – €15,00 (1ª fase)
- De 01 até 14 de Junho de 2023 – €17,00 (2ª fase)

TRAIL CURTO / CAMINHADA

- Até 31 de Maio de 2023 – €12,00 (1ª fase)



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL
REGULAMENTO
17 e 18 de Junho de 2023



- De 01 até 14 de Junho de 2023 – €14,00 (2ª fase)

CAMINHADA

- Até 31 de Maio de 2023 – €8,00 (1ª fase)

- De 01 até 14 de Junho de 2023 – €9,00 (2ª fase)

KIDS RACE

-Até 14 de Junho – 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 31 de Maio 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*
8. Prémios não monetários, para os três primeiros atletas da Geral e por escalões (TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e KIDS RACE)



3.5. Serviços disponibilizados (TRAIL LONGO e TRAIL CURTO/CAMINHADA)

1. Duches;
2. Vassoura;
3. Transporte dos postos de abastecimento para o local de Meta/Partida para os atletas desistentes;
4. Haverá 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 será inscrito no dorsal; ou
 - 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, nos dias 17 e 18 de Junho de 2023, no Parque das Nogueiras no local da Partida/Meta de todas as provas.

A entrega dos prémios está prevista para as 20h00 no dia 17 de Junho e para as 13h00 no dia 18 de Junho 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 JUVENIL – 16 aos 18 anos (Apenas TRAIL CURTO)



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL
REGULAMENTO
17 e 18 de Junho de 2023



- 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 JUVENIL – 16 aos 18 anos (Apenas TRAIL CURTO)
- 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)

- TRAQUINAS /após 2016
- BENJAMINS A /2014 e 2015
- BENJAMINS B /2012 e 2013
- INFANTIS /2010 e 2011
- INICIADOS /2008 e 2009



Os três primeiros atletas do género Masculino e Feminino (Classificação Geral), do TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e *KIDS RACE* 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).

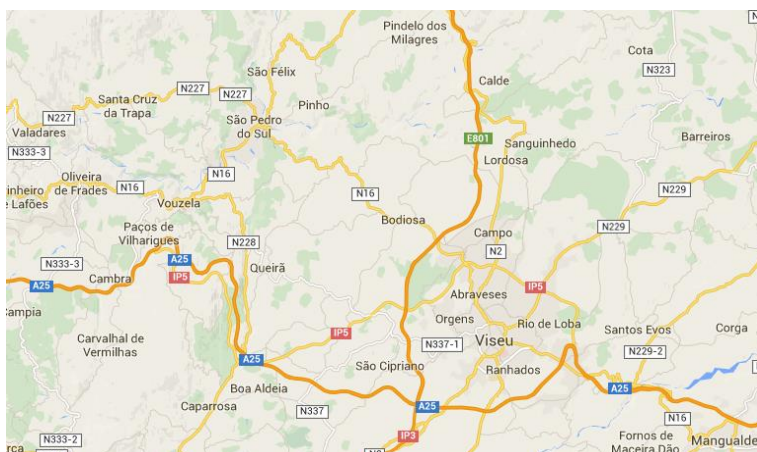
4.3. Prazos para reclamação de classificações

No TRAIL LONGO e no TRAIL CURTO, os atletas poderão efetuar reclamação por escrito, através do e-mail do GTT.SPS (gtt.sps@gmail.com), até ao final do dia 11 de Julho de 2022. 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 no PARQUE DAS NOGUEIRAS DA cidade de São Pedro do Sul para onde se poderão deslocar de carro próprio ou autocarro. A Rede Expressos possui uma grande oferta de autocarros, a qual pode consultar em www.rede-expressos.pt.





4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL
REGULAMENTO
17 e 18 de Junho de 2023



Mapa de São Pedro do Sul [\(VEJA O MAPA AQUI\)](#)

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.

Poderá consultar toda a oferta e efetuar reserva no site [Trivago](#) ou [Booking](#).

5.3. Locais a visitar

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. Não deve perder também uma visita às Termas de São Pedro do Sul.

6. DIREITOS DE IMAGEM

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

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

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.



4º TRILHO DA ÁGUA TRAIL

REGULAMENTO

17 e 18 de Junho de 2023



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, 18 de Abril de 2023

A Organização da Prova

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