



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL
REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



REGULAMENTO

REGULAMENTO V.1

NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul vai realizar a sua **6ª Edição** do **TRILHOS DA ÁGUA TRAIL**, no dia 13 de Julho de 2025, 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 equipa bem como atletas individuais.

Este ano os Trilhos da Água Trail são constituídos por **2 provas**: TRAIL SPRINT com 18Km e MINI-TRAIL/CAMINHADA com 12Km.

NOTA: As distâncias referidas acima são valores aproximados.

No final das provas serão disponibilizados os banhos no PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO de São Pedro do Sul que 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 SPRINT, MINI-TRAIL/CAMINHADA são abertas a ambos os sexos e poderão inscrever-se os praticantes com idade igual ou superior a 18 anos no TRAIL SPRINT, com idade igual ou superior a 16 anos no MINI-TRAIL e com idade igual ou superior a 10 anos na CAMINHADA.



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



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 06 de Julho de 2025.**

Todos os participantes deverão **regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 09 de Julho de 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 SPRINT (18Km)** - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

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

NOTA: As distâncias referidas acima são valores aproximados.

Todos os participantes deverão:

- Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes á 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;



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



- 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.

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.

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 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.



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



2. PROVA

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

A 6ª edição dos TRILHOS DA ÁGUA TRAIL, realizar-se-á no dia 13 de Julho de 2025 no PARQUE URBANO DE SÃO PEDRO DO SUL.

A PARTIDA/META será neste mesmo parque e é constituída por 2 provas:

- **TRAIL SPRINT** – 18Km | 450m D+ | Grau 1
- **MINI-TRAIL/CAMINHADA** –12Km | 300m D+ | Grau 1

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

Sábado, 12 de Julho de 2025

17H00 – 20H00: DECATHLON VISEU ([VEJA O MAPA AQUI](#))

Nota: entrega dos dorsais do TRAIL SPRINT e MINI-TRAIL/CAMINHADA

Domingo, 13 de Julho de 2025

06H00 – 07H30: Parque Urbano de São Pedro do Sul ([VEJA O MAPA AQUI](#)).

Nota: entrega dos dorsais do TRAIL SPRINT e MINI-TRAIL/CAMINHADA



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



2.3 PROGRAMA

As provas de TRAIL SPRINT e MINI-TRAIL/CAMINHADA têm o seguinte cronograma:

06h00: Abertura do secretariado no Parque das Nogueiras de São Pedro do Sul

07h45: Encerramento do secretariado no Parque das Nogueiras de São Pedro do Sul

07h50: Comparência dos participantes TRAIL SPRINT no local de partida

07h55: Mensagem de boas-vindas e breves indicações pela organização

08h00: Partida TRAIL SPRINT

08h20: Comparência dos participantes MINI-TRAIL E CAMINHADA no local de partida

08h25: Mensagem de boas-vindas e breves indicações pela organização

08h30: Partida MINI-TRAIL E CAMINHADA

12h00: Entrega de prémios (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados M/F e por escalões)

13h00: Encerramento da 6ª Edição dos Trilhos da Água Trail

NOTA: No dia da 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 6ª edição dos TRILHOS DA ÁGUA TRAIL tem as seguintes características:

- **TRAIL SPRINT** terá aproximadamente a distância de 18km e um desnível positivo de 450 metros, tendo a classificação de TRAIL CURTO/GRAU 1 (conforme avaliação ATRP).



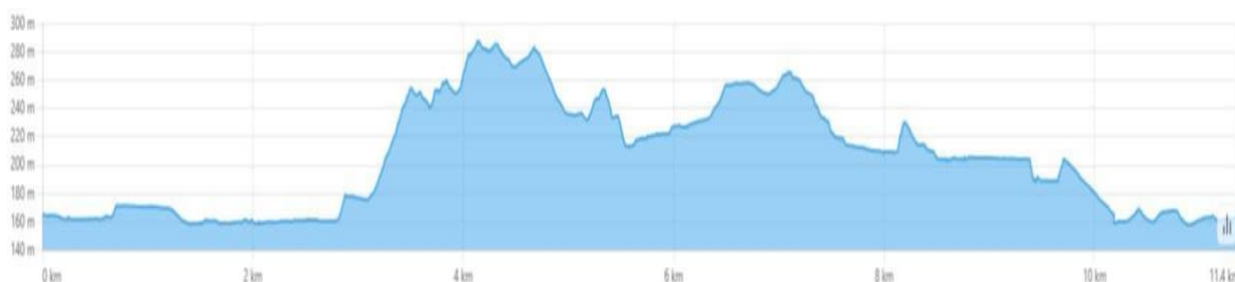
6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025

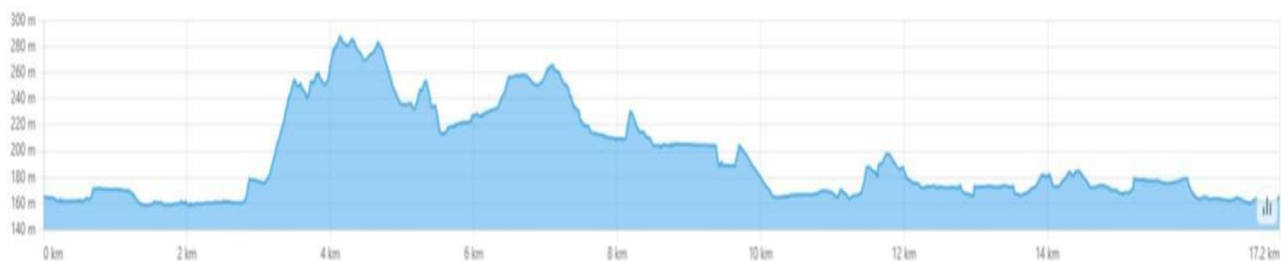


- **MINI-TRAIL/ CAMINHADA** terá aproximadamente a distância de 12Km e um desnível positivo de 300 metros, tendo a classificação de TRAIL CURTO/GRAU 1 (conforme avaliação ATRP).

MINI-TRAIL/CAMINHADA:



TRAIL SPRINT:



NOTA: embora as provas tenham pouco desnível são provas com trilhos muito TÉCNICOS!!



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



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.

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

Haverá controlo dos tempos de partida e final, no TRAIL SPRINT e MINI-TRAIL, 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 SPRINT tem tempo limite para a sua **conclusão de 5 horas** e o MINI-TRAIL CURTO/CAMINHADA tem tempo limite para a sua **conclusão de 4 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 SPRINT e MINI-TRAIL no início e no final, e como referido em pontos intermédios, definidos pela organização.

Na CAMINHADA, não haverá controlo de tempos.



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



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 Juizes da Organização nomeados para o efeito pelo GTT.SPS.

2.7 Locais de abastecimento

Durante o percurso do TRAIL SPRINT e no MINI-TRAIL/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 SPRINT** existirão 3 (três) Postos de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente aos 5Km e 14Km e na **META**.

No **MINI-TRAIL/CAMINHADA** existirá 2 (dois) Posto de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente ao 5km e 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



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



▪ Porta-dorsais 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



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



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 06 de Julho de 2025** ou quando atingido o **número de 450 participantes**, sendo que serão as mesmas distribuídas da seguinte forma:

- **150 inscrições para TRAIL SPRINT**
- **150 inscrições para MINI-TRAIL**
- **100 inscrições para a CAMINHADA**

Quando o limite for atingido, o mesmo será anunciado na página [Facebook](#) do GTT.SPS e no nosso *site* <http://gtsps.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: gtsps@gmail.com, ou pelos Telemóveis: 916961371 (Paulo Matos).

3.2. Valores e períodos de inscrição

TRAIL SPRINT

- Dia 01 de Abril de 2025 até dia 06 de Julho de 2025 – 16 Euros



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



MINI-TRAIL

- Dia 01 de Abril de 2025 até dia 06 de Julho - 12 Euros

CAMINHADA

- Dia 01 de Abril de 2025 até dia 06 de Julho - 10 Euros

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 07 de Julho 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, não monetários, para os três primeiros atletas da Gera M/F e por escalões (TRAIL SPRINT e MINI-TRAIL)



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



3.5. Serviços disponibilizados

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, no dia 13 de Julho de 2025, no Parque das Nogueiras no local da Partida/Meta de todas as provas.

A entrega dos prémios do TRAIL SPRINT/MINI-TRAIL está prevista no dia da prova ao **12h00**, 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 MINI-TRAIL)



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL
REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



- 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 MINI-TRAIL)
- 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

Os três primeiros atletas do género Masculino e Feminino da Classificação Geral do TRAIL SPRINT e MINI-TRAIL receberão troféus referentes à sua posição na respetiva prova bem como os três primeiros classificados por escalões.

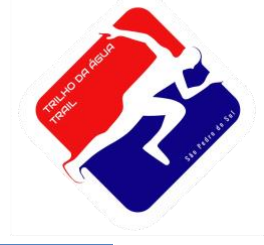
Serão ainda atribuídos troféus à equipa com MELHOR PONTUAÇÃO na PROVA TRAIL SPRINT E MINI-TRAIL e à EQUIPA MAIS NUMEROSA.

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).



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



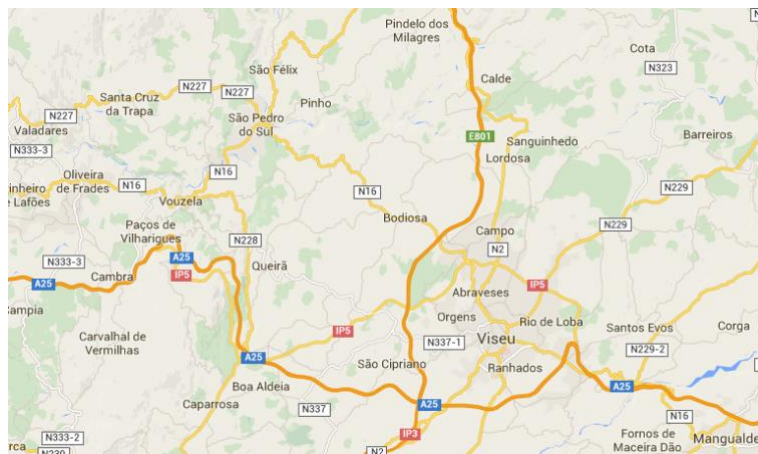
4.3. Prazos para reclamação de classificações

No TRAIL e MINI-TRAIL, 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 Julho 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 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.



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



6ª EDIÇÃO TRILHO DA ÁGUA TRAIL REGULAMENTO (V1)

13 de Julho de 2025



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.

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, 09 de Março de 2025

A Organização da Prova

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