



5º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – ASSALTO À SRª DA GUIA

## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022



# REGULAMENTO

## NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS – GRUPO TODO TERRENO DE SÃO PEDRO DO SUL, vai realizar o 5º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL - ASSALTO À SRª DA GUIA, que consistirá na subida à Sr.ª da Guia, por percursos fantásticos, que terá aproximadamente 22,1Km no TRAIL LONGO e de aproximadamente 11,1Km no TRAIL CURTO e na CAMINHADA. Todas as provas (TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e a CAMINHADA), terão partida e chegada junto da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, e será utilizado o Pavilhão Municipal de São Pedro do Sul como apoio, nomeadamente para equipar antes da prova e banho no final da prova, caso as Autoridades de Saúde o permitam, dependendo das medidas em vigor aquando da realização do evento.

A todos os participantes neste evento **recomendamos a leitura detalhada** do presente Regulamento.

Tendo em conta a situação especial devido ao Covid-19, **se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização**, aos atletas já inscritos serão dadas as seguintes hipóteses:

**- Transferência do valor da sua inscrição para a prova de 2023.**

**- Reembolso do montante da inscrição (descontado do montante de €1,50, de modo a permitir cobrir os gastos com o evento).**

Pelo mesmo motivo, sendo desconhecido o evoluir da pandemia, e qual a necessidade ou não de medidas de segurança a implementar para a realização do Evento, **mais próximo da Prova, o GTT.SPS elaborará um Plano de Contingência, que será anexo ao presente Regulamento, e do qual serão todos os inscritos informados**, através do e-mail constante na Ficha de Inscrição dos Atletas.



## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

### 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. Poderão inscrever-se os praticantes com idade igual ou superior a 20 anos no TRAIL LONGO, com idade igual ou superior a 18 anos no TRAIL CURTO e com idade igual ou superior a 10 anos na CAMINHADA.

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada, após o preenchimento da ficha de inscrição *online* no site da [Stopandgo.net](https://stopandgo.net), **até às 23h59 do dia 10-04-2022** 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 10-04-2022.**

#### **ATENÇÃO: NÃO EXISTIRÃO INSCRIÇÕES APÓS 10-04-2022**

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 (22,1Km) - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

- TRAIL CURTO (11,1Km) - Dificuldade média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

- CAMINHADA (11,1Km) - Dificuldade Baixa, exige alguma preparação, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

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;



## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

---

- 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 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 da prova, exceto em situações de emergência, levará à desqualificação.

### 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 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.

## **2. PROVA**

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

O 5º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL - ASSALTO À SRª DA GUIA realizar-se-á no a 16-04-2022, em São Pedro do Sul e será constituído por três Provas:

- TRAIL LONGO – 22,1Km | 771m D+ | TL/Grau 2
- TRAIL CURTO – 11,1Km | 445m D+ | TC/Grau 2
- CAMINHADA – 11,1Km | 445m D+

A organização deste evento estará a cargo do **GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul**, com o apoio de várias Entidade da região, devidamente identificadas no Cartaz do Evento, sendo as mesmas que ajudam a tornar este evento possível.

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

### **2.2. Programa / Horário**

#### **Sábado, 16-04-2022:**

15H00: Abertura do Secretariado para Levantamento de Dorsais e acreditação dos Participantes, junto à Câmara Municipal de São Pedro do Sul ([GPS: \(N 40° 45' 44.9"\) e \(W 8° 3' 48.9"\)](#)).

18h40: Encerramento do Secretariado para levantamento dos Dorsais do TRAIL LONGO.

18h45: Comparência dos Participantes do TRAIL LONGO no local de Partida.

18h55: Mensagem de boas-vindas da Organização e breves indicações aos Participantes do TRAIL LONGO.

19H00: Partida dos Participantes do TRAIL LONGO.

19h10: Encerramento do Secretariado para levantamento dos Dorsais do TRAIL CURTO e da CAMINHADA.



## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

19h15: Comparência dos Participantes do TRAIL CURTO e da CAMINHADA no local de Partida.

19h25: Mensagem de boas-vindas da Organização e breves indicações aos Participantes do TRAIL CURTO e da CAMINHADA.

19H30: Partida dos Participantes do TRAIL CURTO e da CAMINHADA.

23h00: Entrega de prémios (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados M/F).

23h30: Encerramento do Secretariado do 5º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL - ASSALTO À SRª DA GUIA.

**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 5º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – ASSALTO À SRª DA GUIA terá as seguintes características:

- TRAIL LONGO terá a distância de aproximadamente 22,1Km e um desnível positivo de 771 metros, tendo a classificação de Trail Longo/Grau 2 (conforme avaliação ATRP).



- TRAIL CURTO terá a distância de aproximadamente 11,1Km e um desnível positivo de 445 metros, tendo a classificação de Trail Curto/Grau 2 (conforme avaliação ATRP).





5º TRAIL NOTURNO DE SÃO PEDRO DO SUL – ASSALTO À SRª DA GUIA

## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022



- CAMINHADA de aproximadamente 11,1Km e um desnível positivo de 445 metros.



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

Distância | Ganho de elevação  
22,15 km | 771 m



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

### Distância e altimetria da prova (TRAIL CURTO/CAMINHADA):

Distância | Ganho de elevação  
11,15 km | 445 m



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





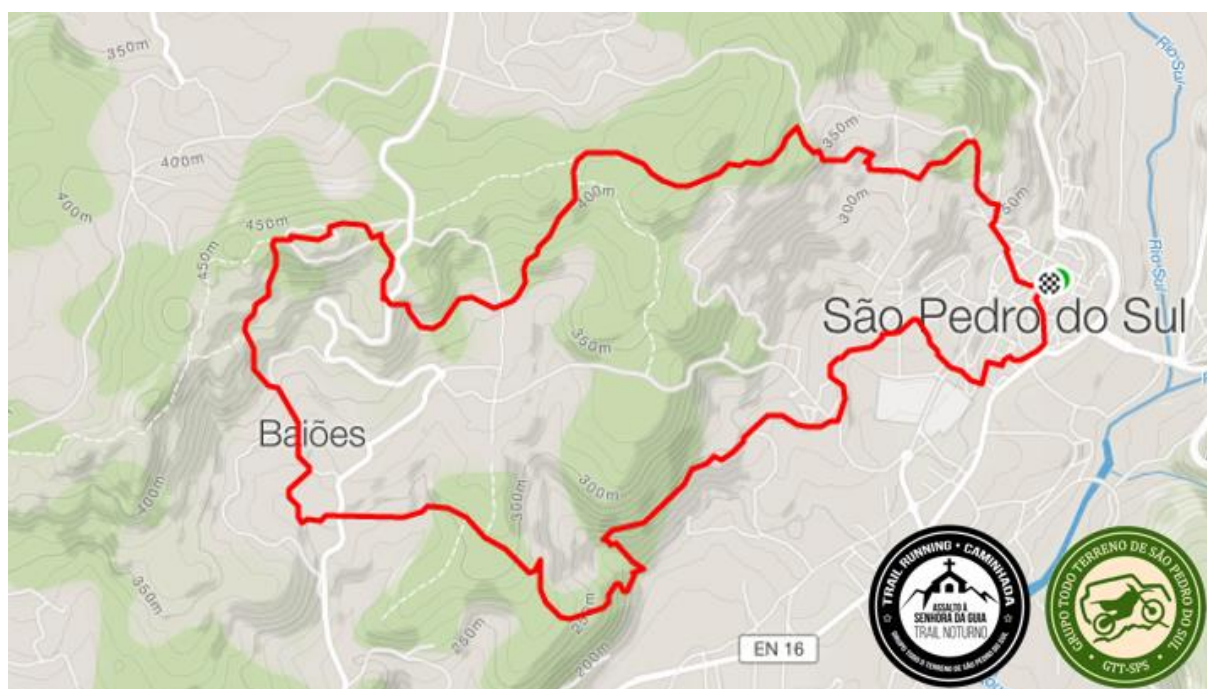
## 2.4. Mapa / descrição percurso

O mapa, da prova (TRAIL LONGO):



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

O mapa, da prova (TRAIL CURTO/CAMINHADA):



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



## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

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, nas provas no TRAIL LONGO e no TRAIL CURTO, 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 do **TRAIL LONGO é de 4h30** e do **TRAIL CURTO e CAMINHADA é de 4h00** (chegada de todas as Provas até às 23h30).

No TRAIL LONGO e TRAIL CURTO existirão controlos de tempos intermédios.

Para o TRAIL LONGO, esse **controlo será efetuado sensivelmente aos 18Km**, e os atletas dispõem de 3h00 para atingir/ultrapassar o posto de controlo.

Para o TRAIL CURTO, esse **controlo será efetuado sensivelmente aos 6Km**, e os atletas dispõem de 2h00 para atingir/ultrapassar o posto de controlo.

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.

### 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 da prova, sendo que na CAMINHADA, não existe controlo de tempos.





## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

---

Conforme referido no Ponto anterior, no TRAIL LONGO e TRAIL CURTO existirão controlos de tempos intermédios.

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

### **2.7. Postos de controlo**

No TRAIL LONGO e TRAIL CURTO haverá postos de controlo (*checkpoints*) em locais definidos pela organização.

Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos fornecidos pela organização sob a pena de desqualificação. Os *checkpoints* são feitos através de controlo pelos juízes nomeados pelo GTT-SPS. A não passagem por um *checkpoint*, levará à desqualificação.

A META será junto à Câmara Municipal, ou seja, no local da PARTIDA.

### **2.8. Locais de abastecimento**

Durante o percurso, existiram Pontos de Abastecimento de sólidos e líquidos.

No TRAIL LONGO existiram 3 (três) Postos de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente aos 5Km, 12Km e aos 18Km. Haverá ainda 1 (um) no final da prova.

No TRAIL CURTO e na CAMINHADA existirá 1 (um) Posto de Abastecimento durante o percurso, aproximadamente ao 6Km. Haverá ainda 1 (um) no final da prova.

Os abastecimentos incluem: água, sumo, frutas, frutos secos, batata frita, entre outros. Estes alimentos serão distribuídos aleatoriamente pelos Postos de Abastecimentos.

O Posto de Abastecimento na zona de meta, existirá um pequeno Reforço/Lanche para todos os atletas.

### **2.9. Material obrigatório/ verificações de material**

A prova será em regime de semiautonomia dos atletas, pelo que estes deverão obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material:

- **Telemóvel**
- **Frontal**
- **Apito**



- **Colete / T-Shirt refletor(a)**
- **Copo / Caneca / Cantil / Camelbak**
- **Manta Térmica (Apenas Trail Longo)**

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**

## **2.10. 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, 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.

## **2.11. 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.



## 2.12. 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.net/event/?id=553>), sendo pagamento seja efetuado através da Referência de Pagamento gerada no momento da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 10-04-2022 ou quando atingido o número de **350 Participantes inscritos**, sendo que serão as mesmas distribuídas da seguinte forma:

- **150 Inscrições para TRAIL LONGO.**
- **150 Inscrições para TRAIL CURTO.**
- **50 Inscrições para a CAMINHADA.**

Quando o limite for atingido, a plataforma das inscrições irá impedir a finalização das inscrições, sendo que será anunciado na página [Facebook](#) do GTT.SPS e no nosso *site* <http://gттsps.webnode.pt>, que se encontram esgotadas as inscrições.

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: [gтт.sps@gmail.com](mailto:gтт.sps@gmail.com), ou pelos Telemóveis: 964 502 231 (Paulo Matos) ou 917 571 854 (Carlos Marques).

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

#### TRAIL LONGO

- Até 14-02-2022 – €12,00 (Oferta de Brinde)
- De 15-02-2022 até 31-03-2022 – €15,00 (Oferta de Brinde)
- De 01-04-2022 até 10-04-2022 – €15,00 (Sem oferta de Brinde)



## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

### TRAIL CURTO / CAMINHADA

- Até 14-02-2022 – €9,00 (Oferta de Brinde)
- De 15-02-2022 até 31-03-2022 – €12,00 (Oferta de Brinde)
- De 01-04-2022 até 10-04-2022 – €12,00 (Sem oferta de Brinde)

### 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 10-04-2022, 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. Brinde do Evento (**Inscrições até 01-04-2022**)
8. Prémios não monetários, para os três primeiros atletas da Geral (TRAIL LONGO e TRAIL CURTO)

### 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

#### Local:

Frente à Câmara Municipal de São Pedro do Sul

#### Sábado, 16-04-2022:

15:00 – Abertura do secretariado

23:30 – Encerramento do secretariado



## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

### 3.6. Serviços disponibilizados

1. Duches quentes (caso as Autoridades de saúde assim o permitam, dependendo do evoluir da pandemia e as medidas em vigor na altura do evento);
2. “Atleta 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 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 16-04-2021, no Largo da Câmara de São Pedro do Sul, no local da Partida/Meta de todas as provas.

A entrega dos prémios está prevista para as 23h00, podendo, a mesma ser antecipada ou atrasada, mediante a chegada dos 3 primeiros classificados a Geral (Masculino e Feminino).

### 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 (Apenas Trail Curto)
- M Sub 23 – 20 a 22 anos
- M Seniores – 23 a 39 anos
- M 40 – 40 a 44 anos





## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

- 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 (Apenas Trail Curto)
- F Sub 23 – 20 a 22 anos
- F Seniores – 23 a 39 anos
- F 40 – 40 a 44 anos
- F 45 – 45 a 49 anos
- F 50 – 50 a 54 anos
- F 55 – 55 a 59 anos
- F 60 – mais de 60 anos

Os três primeiros atletas do género Masculino e Feminino (Classificação Geral), do **TRAIL LONGO** e do **TRAIL CURTO**, receberão **Troféus** referentes à sua posição na respetiva prova.

Ou seja, embora exista classificação nos escalões referidos, **apenas serão atribuídos Troféus aos 3 primeiros classificados de cada uma das provas, TRAIL LONGO e TRAIL CURTO, do género Masculino e Feminino.**

Serão ainda atribuídos **Troféus às 3 Equipas, com maior número de elementos**, com a inscrição regularizada em todas as Provas (TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e CAMINHADA).

**NOTA:** Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá, a 31-10-2022, respeitante à da corrente época competitiva (2021/2022).

### **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

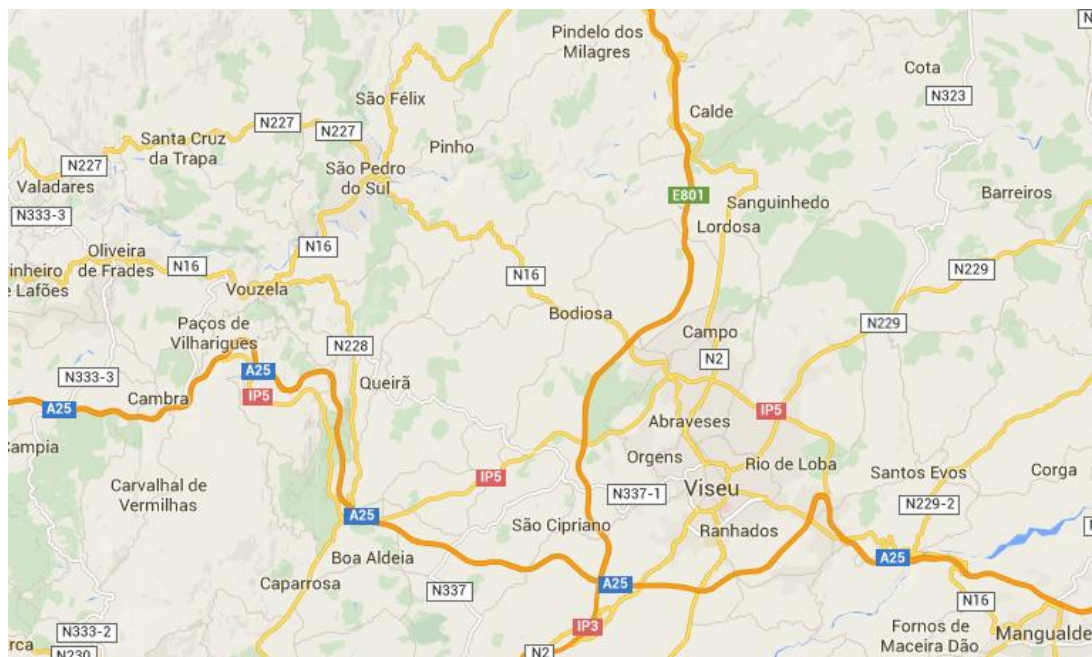
Os atletas poderão efetuar reclamação por escrito, através do *e-mail* do GTT.SPS ([gtt.sps@gmail.com](mailto:gtt.sps@gmail.com)), até ao final do dia 18-04-2022. A decisão das reclamações será decidida pelo Juízes da Organização nomeados para o efeito pelo GTT.SPS.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. Como chegar

A prova tem início e fim na 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).





## REGULAMENTO – V.2

16 de Abril de 2022

---

### 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 existente e efetuar reserva no *site* [Trivago](#) ou [Booking](#).

### 5.3. Locais a visitar

Se participar no 5º 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. Não deve perder também uma visita às Termas de São Pedro do Sul.

## 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, 30 de Março de 2021

A Organização da Prova

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