



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

REGULAMENTO

REGULAMENTO V.1.2

NOTA INTRODUTÓRIA

O GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul, em parceria com a Fundação INATEL, vai realizar o **4º TRAIL SUBIDA À SERRA DE S. MACÁRIO**, no próximo dia 10 de Novembro de 2019, sendo a prova será integrada na XXI Festa da Castanha e do Mel, que se realizará na aldeia de Macieira de Sul, na Freguesia Sul, bem perto do S. Macário.

O evento será composto por 4 provas, todas elas por percursos fantásticos, na magnífica Serra do S. Macário, sendo o TRAIL LONGO, com cerca de 31Km, o TRAIL CURTO, com cerca de 20Km e o MINI TRAIL e CAMINHADA, com cerca de 10Km.

O TRAIL LONGO e o TRAIL CURTO terão início em frente à Câmara Municipal de São Pedro do Sul às 08H15, sendo que o MINI TRAIL e a CAMINHADA terão início no Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel às 10H30.

Assim, para a participação neste 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, MINI TRAIL e CAMINHADA são abertas a todo os interessados e poderão inscrever-se praticantes com idade igual ou superior a 20 anos, exceto na CAMINHADA em que a idade mínima é de 10 anos, no MINI TRAIL em que a idade mínima é 16 anos e no TRAIL CURTO em que a idade mínima é 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada, após o preenchimento da inscrição *on-line* (www.prozis.com/trailsubidamacario2019) que deverá ocorrer até às 23h59 do dia 05-11-2019.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

Todos os participantes deverão regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 06 de Novembro de 2019.

ATENÇÃO: NÃO HAVERÁ INSCRIÇÕES APÓS 05-11-2019!

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 (31km) - Dificuldade Média/Alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

- TRAIL CURTO (20Km) - Dificuldade Média, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições atmosféricas.

- MINI TRAIL e CAMINHADA (10Km) - 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 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;
- 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.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

Qualquer ajuda externa, que não a prestada pela organização, em toda a restante extensão das provas, excepto 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 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.

De referir que a ordem de partida, será a ordem de chegada dos atletas à zona de partida.

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 4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO realizar-se-á no dia 10 de Novembro de 2019, em São Pedro do Sul e será constituído por quatro Provas:

- TRAIL LONGO 31Km (D+2.160 - TL/GRAU 2)
- TRAIL CURTO 20Km (D+1.035 - TC/GRAU 2)
- MINI TRAIL 10Km (D+436)



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

- CAMINHADA 10Km (D+436)

A organização do evento é do GTT.SPS - Grupo Todo Terreno de São Pedro do Sul, em parceria com a Fundação INATEL, tendo o apoio da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, da União de Freguesias de São Pedro do Sul, Várzea e Baiões, da União de Freguesias de Carvalhais e Candal, da Freguesia de Sul, ADRIMAG - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira – Montanhas Mágicas, da Casa Recreativa Macieirense, dos Bombeiros Voluntário de São Pedro do Sul, dos Bombeiros de Salvação Pública de São Pedro do Sul, da TERMALISTUR e várias Entidade Particulares da região, referidas no Cartaz do Evento, que da mais diversa forma tornaram este evento possível.

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

2.2. Programa / Horário

Sábado, 09 de Novembro de 2019

TRAIL LONGO, TRAIL CURTO, MINI TRAIL e CAMINHADA:

17h00 – Abertura do Secretariado para Levantamento de Dorsais do TRAIL LONGO, TRAIL CURTO, MINI TRAIL e da CAMINHADA no Pavilhão Gimnodesportivo de São Pedro do Sul ([VEJA O MAPA AQUI](#)).

20h00 – Encerramento do secretariado do 4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO.

Domingo, 10 de Novembro de 2019

TRAIL LONGO e TRAIL CURTO:

07h00 – Abertura do Secretariado para Levantamento de Dorsais e acreditação dos Participantes do TRAIL LONGO e do TRAIL CURTO, em frente à Câmara Municipal de São Pedro do Sul ([VEJA O MAPA AQUI](#)).

08h05 – Comparência dos Participantes do TRAIL LONGO e do TRAIL CURTO no local de partida.

08h10 – Mensagem de boas vindas da Organização e breves indicações aos Participantes do TRAIL LONGO e do TRAIL CURTO.

08h15 – Partida do TRAIL LONGO e do TRAIL CURTO.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

12h45 – Entrega de prémios dos vencedores do TRAIL CURTO (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados de cada escalão M/F, ou atrasada no caso de faltar algum dos participantes para preenchimento do pódio).

14h45 – Entrega de prémios dos vencedores do TRAIL LONGO (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados de cada escalão M/F, ou atrasada no caso de faltar algum dos participantes para preenchimento do pódio).

15h00 – Encerramento do 4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO.

MINI TRAIL e CAMINHADA:

09h30 – Abertura do Secretariado para Levantamento de Dorsais e acreditação dos Participantes do MINI TRAIL e da CAMINHADA, no Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel, na aldeia de Macieira de Sul, na Freguesia Sul ([VEJA O MAPA AQUI](#)).

10h20 – Comparência dos Participantes do MINI TRAIL e da CAMINHADA no local de partida.

10h25 – Mensagem de boas vindas da Organização e breves indicações aos Participantes do MINI TRAIL e da CAMINHADA.

10h30 – Partida do MINI TRAIL e da CAMINHADA.

13h45 – Entrega de prémios dos vencedores do MINI TRAIL (Poderá ser antecipada assim que cheguem os 3 primeiros classificados de cada escalão M/F, ou atrasada no caso de faltar algum dos participantes para preenchimento do pódio).

15h00 – Encerramento do 4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO.

NOTA: Horários 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 4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO terá as seguintes características:



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

- Distância de aproximadamente 31km (TRAIL LONGO) e um desnível positivo de 2.160 metros, tendo a classificação de TRAIL LONGO/GRAU 2 (conforme avaliação ATRP).
- Distância de aproximadamente 20km (TRAIL CURTO) e um desnível positivo de 1.035 metros, tendo a classificação de TRAIL CURTO/GRAU 2 (conforme avaliação ATRP).
- Distância de aproximadamente 10Km (MINI TRAIL e CAMINHADA) e um desnível positivo de 436 metros.

Distância e altimetria da prova (TRAIL LONGO):

33,5km 2.160m
Distância Elevação



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

Distância e altimetria da prova (TRAIL CURTO):

20,8km 1.035m
Distância Elevação



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

Distância e altimetria da prova (MINI TRAIL e CAMINHADA):

8,3 km
Distância

436 m
Elevação



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição percurso

O mapa, da prova (TRAIL LONGO):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

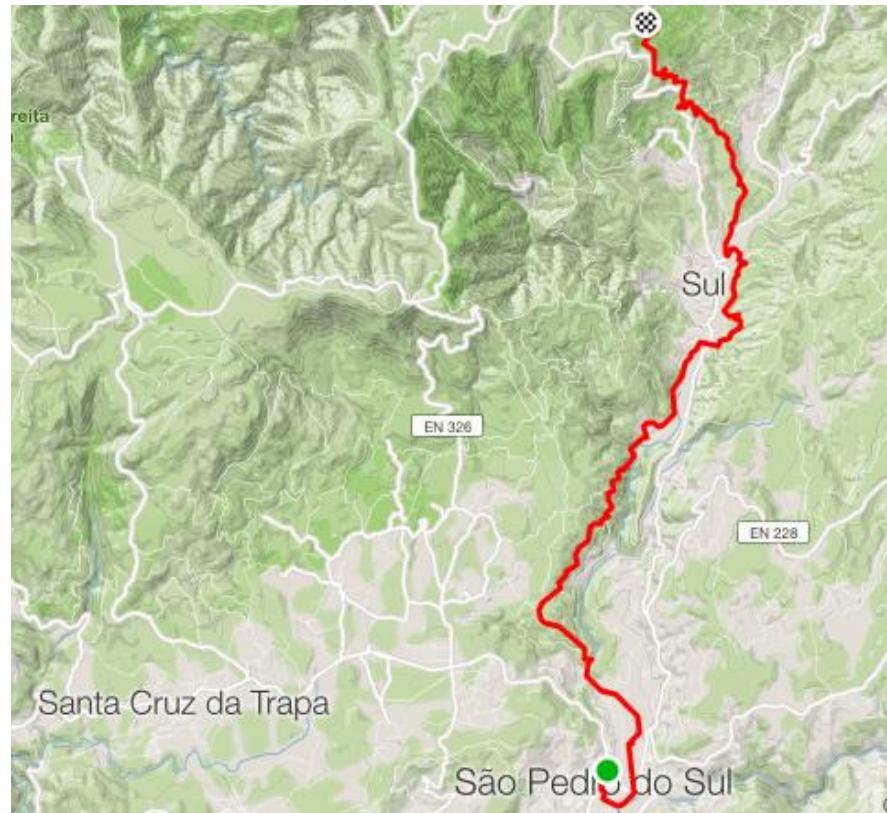


4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

O mapa, da prova (TRAIL CURTO):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.

O mapa, da prova (MINI TRAIL e CAMINHADA):



NOTA: A informação foi obtida através da Aplicação STRAVA.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

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 ultima 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, só nas provas de TRAIL (TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e MINI TRAIL), havendo controlo 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 TRAIL LONGO tem tempo limite para a sua **conclusão de 6 horas e 30 minutos** (chegada até às 14h45), o TRAIL CURTO tem tempo limite para a sua **conclusão de 5 horas e 30 minutos** (chegada até às 13h45), e o MINI TRAIL e a CAMINHADA tem tempo limite para a sua **conclusão de 3 horas e 30 minutos** (chegada até às 14h00).

No TRAIL LONGO e TRAIL CURTO 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.

Para o TRAIL LONGO, esse **controlo será efetuado sensivelmente aos 28Km**, e os atletas dispõem de 5h00 para atingir/ultrapassar o posto de controlo.

Para o TRAIL CURTO, esse **controlo será efetuado sensivelmente aos 17Km**, e os atletas dispõem de 4h30 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.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos de prova será feito através de chip nas provas de TRAIL (TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e MINI TRAIL) no início e no final, sendo que na CAMINHADA, não existe controlo de tempos.

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, TRAIL CURTO e MINI TRAIL 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.

A META/FINAL de todas as provas será no Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel, na aldeia de Macieira de Sul, na Freguesia Sul – [\(VEJA O MAPA AQUI\)](#).

2.8. Locais de abastecimento

Durante o percurso, existiram diversos 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, existindo alguns que serão apenas de líquidos.

Posto de abastecimento situado na Meta, será composto por sólidos e líquidos, tendo além do referido, um pequeno reforço e ainda Castanhas Assadas.

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: **Telemóvel, Apito e Manta térmica**, sendo que a falta de cada um destes materiais determinará a penalização de 30 minutos.

Cada atleta deverá ainda ser portador do material que acharem por conveniente, nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

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.

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. 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 quaisquer danos ou lesões.

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).**



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, pagamento)

As inscrições serão efetuadas através do preenchimento da inscrição *on-line* (www.prozis.com/trailsubidamacario2019), sendo pagamento seja efetuado através da Referência de Pagamento gerada no momento da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 05 de Novembro de 2019 ou quando atingido o número de **450 Participantes inscritos**, sendo que serão as mesmas distribuídas da seguinte forma:

- **100 Inscrições para TRAIL LONGO.**
- **150 Inscrições para TRAIL CURTO.**
- **100 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://gttsp.sps.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.sp.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 30 de Setembro de 2019 – €12,00 (Oferta de Brinde)

De 01 de Outubro de 2019 até 31 de Outubro – €15,00 (Oferta de Brinde)

De 01 de Novembro de 2019 até 05 de Novembro – €15,00 (Sem oferta de Brinde)

TRAIL CURTO:

Até 30 de Setembro de 2019 – €9,00 (Oferta de Brinde)

De 01 de Outubro de 2019 até 31 de Outubro – €12,00 (Oferta de Brinde)

De 01 de Novembro de 2019 até 05 de Novembro – €12,00 (Sem oferta de Brinde)

MINI TRAIL e CAMINHADA:

Até 30 de Setembro de 2019 – €7,00 (Oferta de Brinde)



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

De 01 de Outubro de 2019 até 31 de Outubro – €10,00 (Oferta de Brinde)

De 01 de Novembro de 2019 até 05 de Novembro – €10,00 (Sem oferta de Brinde)

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, excepto 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.

Até ao dia 05 de Novembro de 2019, 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. Brinde do Evento (Inscrições até 31-10-2019)
7. Prémios monetários, a definir pela organização, para os três primeiros atletas da classificação geral do TRAIL LONGO e DO TRAIL CURTO (M e F)
8. Troféus para os três primeiros atletas de cada escalão do TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e MINI TRAIL – Seniores (M e F) e Veteranos (M e F)

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

Local:

- Pavilhão Gimnodesportivo de São Pedro do Sul.
- Câmara Municipal de São Pedro do Sul (TRAIL LONGO e TRAIL CURTO)
- Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel, na aldeia de Macieira de Sul, na Freguesia Sul (MINI TRAIL e CAMINHADA).



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

Data:

Sábado, 09 de Novembro de 2019:

- 17h00 – Abertura do secretariado do TRAIL LONGO, TRAIL CURTO, MINI TRAIL e CAMINHADA, no Pavilhão Gimnodesportivo de São Pedro do Sul.
- 20h00 – Encerramento do secretariado, do TRAIL LONGO, TRAIL CURTO, MINI TRAIL e CAMINHADA, no Pavilhão Gimnodesportivo de São Pedro do Sul.

Domingo, 10 de Novembro de 2019:

- 07h00 – Abertura do secretariado TRAIL LONGO, junto à Câmara Municipal de São Pedro do Sul/Partida.
- 08h05 – Encerramento do secretariado TRAIL LONGO, junto à Câmara Municipal de São Pedro do Sul/Partida.
- 09h30 – Abertura do secretariado MINI TRAIL e CAMINHADA, no Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel, na aldeia de Macieira de Sul, na Freguesia Sul.
- 15h00 – Encerramento do secretariado, no Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel, na aldeia de Macieira de Sul, na Freguesia Sul.

3.6. Serviços disponibilizados

1. Carro 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; 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);



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

5. Duches quentes no final (na Meta ou no pavilhão Gimnodesportivo de São Pedro do Sul, após transporte de regresso);
6. Transporte da Câmara Municipal de São Pedro do Sul até ao Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel, para os participantes no MINI TRAIL e CAMINHADA;
7. Transporte da META/FINAL até à Câmara Municipal de São Pedro do Sul, para todos os participantes.

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 10 de Novembro de 2019, no Recinto da XXI Festa da Castanha e do Mel, na aldeia de Macieira de Sul, na Freguesia Sul, onde se encontra a meta de todas as provas.

A entrega dos prémios do TRAIL CURTO está prevista para as 12H45, do MINI TRAIL está prevista para as 13H45 e do TRAIL LONGO está prevista para as 14H45, sendo que poderão ser antecipadas assim que cheguem os 3 primeiros classificados de cada escalão M/F, ou atrasada no caso de faltar algum dos participantes para preenchimento do pódio.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

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

MASCULINOS:

- M Juvenil – 16 a 17 anos (Apenas Mini Trail)
- M Júnior – 18 a 19 anos (Apenas Mini Trail e Trail Curto)
- M Sub 23 – 20 a 22 anos
- M Seniores – 23 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 Juvenil – 16 a 17 anos (Apenas Mini Trail)



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

- F Júnior – 18 a 19 anos (Apenas Mini Trail e 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

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 (2020).

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

Os três primeiros atletas do género Masculino e Feminino (Classificação geral), do TRAIL LONGO e do TRAIL CURTO, receberão ainda prémios monetários, a definir pela organização.

Serão ainda atribuídos **Troféus às 3 Equipas, com maior número de elementos**, que terminem a Prova do TRAIL LONGO, TRAIL CURTO e MINI TRAIL.

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 11 de Novembro de 2019. A decisão das reclamações será decidida pelo Juízes da Organização nomeados para o efeito pelo GTT.SPS.

5. INFORMAÇÕES

5.1. Como chegar

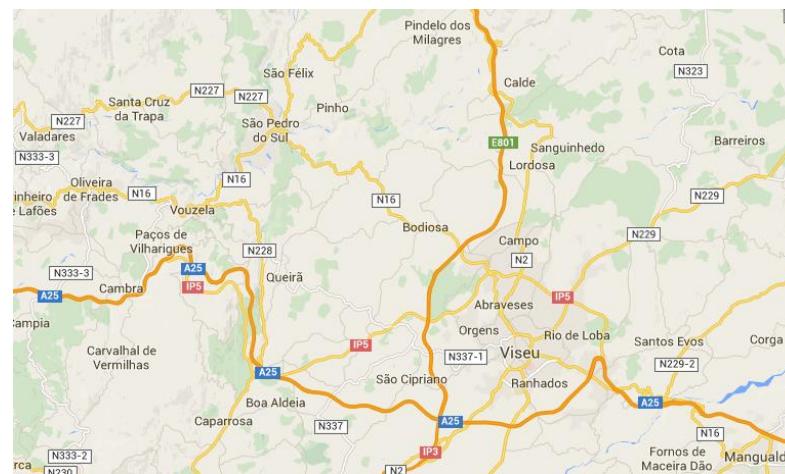
A prova tem início e fim na cidade de São Pedro do Sul para onde se poderão deslocar por carro próprio, ou de autocarro. A Rede Expressos possui uma grande oferta de autocarros, a qual pode consultar em www.rede-expressos.pt.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019



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. Será ainda publicado na nossa página [Facebook](#) e no site do [GTT.SPS](#), lista de locais para ficar, com os respetivos valores promocionais.

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

5.3. Locais a visitar

Se participar no 4º TRAIL SUBIDA À SERRA DE S. MACÁRIO, 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 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.



4º TRAIL SUBIDA À SERRA DO S. MACÁRIO

REGULAMENTO

10 de Novembro de 2019

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 Maio de 2019

A Organização da Prova

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