



## NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS

- **TRAIL ULTRA** - a partir dos 18 anos.
- **TRAIL SPRINT** - a partir dos 18 anos.
- **MINI TRAIL** - a partir dos 16 anos, sendo necessária a entrega no secretariado, no ato do levantamento do dorsal, do “*Termo de Responsabilidade para Atleta Menor*” assinado pelo encarregado de educação, documento disponibilizado na plataforma de inscrições.
- **CAMINHADA** - sem idade mínima, desde que os menores de 15 anos estejam acompanhados por uma pessoa responsável e maior de idade.

#### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

- O ato de inscrição e posterior pagamento pressupõem a total aceitação das Normas de Participação e das suas condições de participação.
- As inscrições são feitas on-line em: <https://stopandgo.net>

#### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

- O Ultra Trail Serra de Grândola (UTSG) é um evento que decorre maioritariamente por trilhos e caminhos existentes na Serra de Grândola, com subidas íngremes e descidas acentuadas, que o torna especialmente duro e exige aos atletas participantes alguma experiência prévia em competições de trail. Ter uma elevada preparação física e saber fazer a gestão do esforço físico e mental são domínios que os atletas deverão possuir.

#### 1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

- Qualquer ajuda externa, exceto em situações de emergência, leva à desqualificação dos atletas envolvidos.

#### 1.5. COLOCAÇÃO DE PEITORAL

- Será atribuído um peitoral a cada atleta, o qual terá de ser colocado obrigatoriamente na frente e mantido visível permanentemente, no decorrer de toda a competição.
- A ocultação do peitoral poderá levar á desqualificação do atleta. Todos os atletas e Caminheiros devem trazer alfinetes para fixação do peitoral. A Caminhada tem peitoral, mas sem chip nem registo de tempos.

#### 1.6. REGRAS DA CONDUTA DESPORTIVA

- O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

## 2. PROVA

### 2.1. ORGANIZAÇÃO

- O Ultra Trail Serra de Grândola (UTSG) é um evento competitivo de trail running, organizado pelo Município de Grândola e pelo Clube Amiciclo, com o apoio do movimento associativo do concelho. O secretariado, todas as partidas e todas as chegadas, bem como a entrega de Prémios, decorrem em Grândola, no Complexo Desportivo Municipal José Afonso e zonas envolventes.

### 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Sábado - 1 novembro**

**COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ AFONSO** - Grândola

15h00 - 19h00 | Secretariado para todas as distâncias de Trail e Caminhada

- **Domingo - 2 novembro**

**COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ AFONSO** - Grândola

6h30 - 7h30 | Secretariado para o Trail Ultra

7h30 - 8h30 | Secretariado para o Trail Sprint

8h00 - 9h00 | Secretariado para o Mini Trail

8h30 - 9h30 | Secretariado para a Caminhada

8h00 | Partida Trail Ultra

9h00 | Partida Trail Sprint

9h30 | Partida Mini Trail

9h35 | Início da Caminhada

10h35 | Chegada Mini Trail (previsão 1º atleta)

11h45 | Chegada Trail Sprint (previsão 1º atleta)

12h30 | Chegada Trail Ultra (previsão 1º atleta)

A partir das 12h00 | Entrega de Prémios para todas as distâncias de Trail

### 2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

- As competições decorrem maioritariamente por trilhos e caminhos existentes na Serra de Grândola em três distâncias: 46 km, 26 km e 13,5 km. Simultaneamente realizar-se-á uma Caminhada com 11 km.
- Trail Ultra 46 km | D+ 2500m | Grau 3
- Trail Sprint 26 km | D+ 1350m | Grau 3
- Mini Trail 13,5 km | D+ 500m | Grau 2
- Caminhada 11 km | D+ 300m

## 2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- Os percursos estarão identificados com fita balizadora amarela própria para o efeito. Para além da fita, a marcação do percurso será reforçada com cal no solo e serão colocadas placas informativas e direcionais, com indicação das zonas perigosas e das distâncias percorridas ou a percorrer até à meta.
- Em função das condições climáticas que se verificarem nos dias que antecedem a realização do evento, poderá existir a necessidade de alterar partes dos percursos, com o objetivo de garantir a segurança dos atletas participantes.
- Perfil Altimétrico dos Percursos e localização dos abastecimentos:

Trail Ultra

(todas as informações brevemente)

Trail Sprint

(todas as informações brevemente)

Mini Trail

(todas as informações brevemente)

Caminhada

(todas as informações brevemente)

## 2.5. TEMPO LIMITE

- Para completar o Trail Ultra: 8h30
- Para completar o Trail Sprint: 6h00
- Para completar o Mini Trail: 3h30

## 2.6. METODOLOGIA DE REGISTO DE TEMPOS

- Será efetuado registo eletrónico de tempos.
- O controlo de tempos será registado na partida, em pontos intermédios nos percursos e na chegada à meta.
- Os peitorais dos atletas participantes nas 3 distâncias competitivas, contêm 1 chip, o qual, permite a leitura e o registo de tempo e de passagem dos atletas.

## 2.7. POSTOS DE CONTROLO

- Os postos de controlo são pontos de passagem obrigatórios e estão localizados em locais definidos pela organização. Em cada um desses postos de controlo estará um responsável da organização.
- Não passar em um ou mais postos de controlo, levará à desclassificação do atleta.
- Durante as provas poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral dos percursos.
- No Trail Ultra haverá tempo limite de passagem em 2 postos de controlo:
  - ao km 32: 14h00.
  - ao km 38,5: 15h30.
  - Os atletas que não passarem nestes pontos dentro do limite de tempo definido, não poderão continuar em prova, por razões de segurança (anoitece a partir das 17h00).

## 2.8. ABASTECIMENTOS E SUA LOCALIZAÇÃO

- O Trail Ultra terá 6 pontos de abastecimento: 1 abastecimento de líquidos ao km 9, e abastecimentos de sólidos e líquidos ao km 16, km 21,5, km 32, km 38,5 e Meta.
- O Trail Sprint terá 4 pontos de abastecimento: 1 abastecimento de líquidos ao km 9, e abastecimentos sólidos e líquidos ao km 16, km 21,5 e Meta.
- O Mini Trail terá 2 pontos de abastecimento, ambos sólidos e líquidos, ao km 9 e na Meta.
- A Caminhada terá 2 pontos de abastecimento, ambos sólidos e líquidos ao km 6,5 e na Meta.

## 2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- A organização efetuará controlo e verificação do equipamento obrigatório durante a entrada de todos os participantes no **TRAIL ULTRA**, na câmara de chamada (km 0).
- Caso se verifique que o atleta não dispõe de todos os itens em baixo mencionados, **será impedido de participar na competição.**
- **Material OBRIGATÓRIO para o Trail Ultra**
  - ✓ Mochila com reservatório de água ou cinto porta bidons ou cantil, com capacidade mínima de 1 litro. A organização não colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente para se abastecerem.
  - ✓ Manta de sobrevivência
  - ✓ Telemóvel
  - ✓ Apito
- **Material OBRIGATÓRIO para o Mini Trail, Trail Sprint e Caminhada**
  - ✓ Mochila com reservatório de água, ou cinto porta bidons, ou cantil, ou copo. A organização não colocará ao dispor dos atletas qualquer tipo de recipiente para se abastecerem.
- **Material RECOMENDADO para o Mini Trail e Trail Sprint**
  - ✓ Manta de sobrevivência
  - ✓ Telemóvel
  - ✓ Apito

### 2.9.1. OUTRO MATERIAL RECOMENDADO PARA AS 3 DISTÂNCIAS DE CORRIDA

- ✓ Corta-vento
- ✓ Abastecimento próprio de emergência
- ✓ Camisola térmica

## 2.10. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Partida e chegada urbana controlada pela organização e pelas autoridades, com encaminhamento para os percursos da prova em terra batida.
- Quando a prova se desenrola em estrada, os atletas deverão progredir na berma e em fila indiana.
- Existirão elementos da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, atravessamento de estrada, etc.).

### **2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES / DESISTÊNCIAS**

- Os atletas deverão cumprir todas as Normas de Participação e deverão adotar uma conduta desportiva e ambiental adequada.
- Comportamentos inadequados, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas, serão alvo da imediata desclassificação do atleta.
- As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova, em função da gravidade da infração.
- Os atletas têm que fazer a totalidade dos percursos, caso contrário serão desclassificados.
- Os atletas devem cumprir as indicações da organização, sob pena de serem desclassificados.
- Em caso de desistência, os atletas estão obrigados a dar conhecimento ao 1º elemento da organização que encontrarem.

### **2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS**

- A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, garantindo primeiros socorros em caso de necessidade e facilitando transporte até à meta em caso de desistência.
- A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência ou de roubo de objetos ou valores, de cada atleta participante.

### **2.13. SEGURO DESPORTIVO**

- Será disponibilizado a todos os atletas e caminheiros inscritos, o seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei vigente e o seguro de responsabilidade civil, independentemente de os atletas estarem protegidos por outros tipos de seguro.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO**

- As inscrições para o Trail Ultra, Trail Sprint, Mini Trail e para a Caminhada, serão feitas on-line em: <https://stopandgo.net/events/ultra-trail-serra-de-grandola-2025>
- As inscrições serão limitadas a:
  - ✓ 100 Participantes no Trail Ultra (46 km);
  - ✓ 200 Participantes no Trail Sprint (26 km);
  - ✓ 300 Participantes no Mini Trail (13,5 km);
  - ✓ 150 Participantes na Caminhada (11 km).
- As inscrições estão disponíveis até terminarem as vagas ou até às 23h59 de 2ªf, dia 18 de outubro.

### 3.2. VALORES E PERIODOS DE INSCRIÇÃO

COMPETIÇÃO	1º PERIODO	2º PERIODO	3º PERIODO
	ATÉ 8 DE OUTUBRO	DE 9 A 13 OUTUBRO	DE 14 A 18 DE OUTUBRO
TRAIL ULTRA	20€	25€	35€
TRAIL SPRINT	15€	20€	30€
MINI TRAIL	10€	15€	25€
CAMINHADA	10€	15€	20€

### 3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

- Não se efetua devolução do valor da inscrição, exceto por algum motivo imprevisto que leve ao cancelamento do evento.

### 3.4. O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NO TRAIL ULTRA, TRAIL SPRINT E MINI TRAIL

- Peitoral
- Registo eletrónico de tempos
- Abastecimentos
- Massagens
- T-shirt do evento
- Primeiros socorros
- Medalha Finisher
- Banhos
- Seguro

### O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO NA CAMINHADA

- Dorsal
- Abastecimento
- T-shirt do evento
- Primeiros Socorros
- Seguro

### 3.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

- No momento do levantamento do dorsal os atletas deverão estar munidos de documento de identificação, bem como comprovativo de inscrição ou convite.
- Será permitido o levantamento de dorsais de clubes ou equipas, mediante a apresentação do comprovativo ou convite, de cada um dos atletas.
- O Secretariado da prova funcionará no Complexo Desportivo Municipal José Afonso, no sábado dia 1 de novembro das 15h00 às 19h00 e no domingo dia 2, das 6h30 às 9h30.

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. DEFINIÇÃO DE DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- A cerimónia de entrega de prémios será realizada no dia 2 de novembro, a partir das 12h00 junto à meta, para todas as distâncias competitivas e à medida que os pódios estejam formados.
- Os atletas vencedores e com direito a receberem prémios da classificação geral e/ou do escalão, deverão comparecer no momento da entrega dos prémios.
- Não se efetua envio de troféus por correio postal ou outro meio de distribuição, após encerramento do evento.

### 4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / GÉNEROS INDIVIDUAIS E EQUIPAS

ESCALÕES ETÁRIOS	
Masculinos e Femininos	Anos
M/F Juvenis (apenas para Mini Trail)	16 a 17
M / F Juniores	18 a 19
M/F Sub 23	20 a 22
M/F Seniores	23 a 34
M/F 35	35 a 39
M/F 40	40 a 44
M/F 45	45 a 49
M/F 50	50 a 54
M/F 55	55 a 59
M/F 60	60 a 64
M/F 65	65 a 69
M/F 70	>70

- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro 2026 (da corrente época competitiva). Exemplo: um atleta que faz 40 anos entre 1 de novembro 2025 e 30 de setembro 2026 será classificado no escalão M40.

#### 4.2.1 PRÉMIOS INDIVIDUAIS E POR EQUIPAS

- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas de cada escalão e aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina, no Trail Ultra, Trail Sprint e Mini Trail.
- Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas do Trail Ultra, Trail Sprint e Mini Trail.
- Uma equipa é constituída por um mínimo de 3 atletas.
- Para efeitos de classificação de equipa, será considerada a soma de tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa que terminem a prova.
- Será atribuído Prémio à equipa com mais elementos a finalizar, o somatório das 3 provas de Trail.

#### **4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÕES**

- Qualquer reclamação ou protesto às classificações afixadas terá que ser apresentado por escrito, à equipa técnica da prova, no Secretariado, até 15 minutos depois de afixados os resultados.

#### **4.4. PROTEÇÃO DE DADOS E DIREITOS DE IMAGEM**

- Ao inscrever-se, o atleta consente à organização a utilização de imagens suas recolhidas durante as diversas fases da competição, para efeitos de promoção e divulgação do evento, nesta edição e em edições futuras, nos canais de comunicação do município de Grândola (sitio web, redes sociais e publicações municipais) através de vários formatos, entre os quais, vídeo e fotografia.
- A formalização da inscrição autoriza igualmente a divulgação nas diversas fases de organização do evento, dos dados pessoais dos atletas constantes na inscrição, junto da comunicação social ou através da internet, para efeitos de divulgação de listas oficiais de atletas inscritos, resultados, ou em outra situação relacionada com a divulgação de informações relativas às competições.

### **5. INFORMAÇÕES DO CONCELHO DE GRÂNDOLA**

- 5.1. **COMO CHEGAR** <https://www.visitgrandola.com/conhecer/como-chegar>
- 5.2. **ONDE DORMIR** <https://www.visitgrandola.com/alojamento>
- 5.3. **ONDE COMER** <https://www.visitgrandola.com/provar>
- 5.4. **LOCAIS A VISITAR** <https://www.visitgrandola.com/fazer>

### **6. NOTAS E ALTERAÇÕES**

- Qualquer alteração ao presente regulamento, será comunicada a todos os atletas inscritos, no Facebook do evento.
- Outras informações e esclarecimentos: [desporto.juventude@cm-grandola.pt](mailto:desporto.juventude@cm-grandola.pt)