

REGULAMENTO/PROGRAMA

CARLOS S 
NATURE EVENTS

GRANDE TRAIL DA SERRA D'ARGA®

15 DE JULHO DE 2017

23 E 24 DE SETEMBRO DE 2017



Índice

Índice	01
1. Condições de participação	04
1.1. Idade participação das diferentes provas	04
1.2. Inscrição regularizada	04
1.3. Condições físicas	04
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	04
1.5. Colocação da dorsal	04
1.6. Regras conduta desportiva	04
2. Prova	05
2.1. Apresentação da prova / organização	05
2.2. Programa	06
2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP	07
2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	07
2.5. Tempo limite	07
2.6. Metodologia de controlo de tempos	07
2.7. Postos de controlo	08
2.8. Locais de abastecimento	08
2.9. Material recomendado	09
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	09
2.11. Penalizações / desqualificações	09
2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	09
2.13. Seguro desportivo	10
3. Inscrições	10
3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)	10
3.2. Valores e períodos de inscrição	10
3.3. Material incluído com a inscrição	11
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	11
4. Categorias e Prémios	11
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	11
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	11
5. Informações	13
5.1. Como chegar	14
5.2. Onde ficar	15
6. Marcação e controles	15
7. Responsabilidade ambiental	15
8. Direitos de imagem	15
9. Apoio de emergência	15
10. Casos omissos	15
11. Diversos	15

O secretariado não funcionará no Domingo

Pelo que os atletas deverão levantar os dorsais previamente à prova, dispondo para tal do seguinte horário e local:

Levantamento de dorsais GTSA		
Data	Horário	Local
15 de Julho (só para levantamento de dorsais GTSA Vertical)	10h00 – 10h30	Quinta de Pentieiros (Ponte de Lima)
15 de Julho (só para levantamento de dorsais GTSA Sunset)	17h00 – 19h00	Local da Partida (junto à Igreja Matriz de Caminha)
21 de Setembro	17h00 – 20h00	Porto (local a confirmar)
23 de Setembro	07h00 – 09h00	Centro de Dem (local da meta)
23 de Setembro	15h00 – 19h00	Centro de Dem (local da meta)

Apelamos a todos os participantes que tenham em atenção o facto de estarem inscritos neste evento milhares de participantes, e terem a necessidade de estacionar atempadamente num local que provavelmente desconhecem.

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Como amostra da dureza da prova prevê-se que os primeiros corredores completarão o percurso em cerca de 5h, no caso da prova rainha, com uma distância de cerca de 53 km e 3000 d+.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 31 de Agosto 2017.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas do evento Grande Trail Serra d' Arga são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação da dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de 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. Apresentação da prova / organização

O **Grande Trail da Serra d'Arga** é organizado pela Carlos Sá Nature Events® com o apoio e colaboração da Desnível Positivo. Conta ainda com a colaboração das Câmaras Municipais de Caminha, Viana do Castelo e Ponte de Lima, Juntas de Freguesias de Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga S. João, Arga de cima e Arga de Baixo.

Provas:

No dia **15 de Julho** decorrerão as provas **GTSA Vertical**, **Trail Jovem** e **GTSA Sunset**, que servirão de apresentação das restantes provas do evento em Setembro.

GTSA Vertical – Tem início às 11h em Estorãos e termina no mítico Alto da Senhora do Minho, percorrendo 4 km de distância com 800m D+.

O **Trail Jovem** tem início às 12h no Alto da Senhora do Minho. Terá os seguintes escalões e distâncias:

- Até aos **7 anos** – **500 m**
- Dos **7 anos aos 10 anos** – **1000 m**
- Dos **10 anos aos 13 anos** – **1500 m**
- Dos **13 anos aos 16 anos** – **2000 m**

GTSA Sunset - Tem início às 19h junto à Igreja Matriz de Caminha e termina no mesmo local. No GTSA Sunset existirão 2 distâncias:

- **Distância Aventura com 32 Km** e 1100D+, percorrendo o monte de Santo Antão e Santa Tecla (na Galiza), com travessia do rio Minho em Kayak, unindo assim os 2 países.
- **Distância de 17 Km** com 460D+, igualmente com a travessia do rio Minho em Kayak e percorrendo o monte de Santa Tecla.

No dia **23 de Setembro** decorrerão as seguintes provas: **Ultra Trail 53 km** (a prova rainha deste evento) e o **Trail Jovem**.

Ultra Trail 53 km – Tem início às 9h00 e percorre trilhos da magnífica Serra d'Arga na distância de cerca de 53 km, com um desnível acumulado de 6 000 metros, tendo início e fim no centro da freguesia de Dem. Esta fantástica prova passa por várias aldeias preservadas como S. João d'Arga, Mosteiro S. João de Arga, Arga de Baixo, Arga de Cima, Cerquido, S. Lourenço da Montaria (com o seu fantástico rio Âncora) e Dem, pertencentes a três concelhos: Caminha, Ponte de Lima e Viana do Castelo.

O **Trail Jovem** tem início às 17h na aldeia de Dem, junto à meta do Ultra Trail 53 km. Terá os seguintes escalões e distâncias:

- Até aos **7 anos – 500 m**
- Dos **7 anos aos 10 anos – 1000 m**
- Dos **10 anos aos 13 anos – 1500 m**
- Dos **13 anos aos 16 anos – 2000 m**

No dia **24 de Setembro** decorrem em simultâneo três provas competitivas: **Trail Longo, 33 km e 21 km** e **Trail Curto 14 km**. Decorrerá também uma **caminhada com a distância de 7 km**. Todas estas provas são circulares, com partida e chegada a S. Lourenço da Montaria.

Trail Longo 33km – Tem início às 9h00, com uma distância de cerca de 33km e um desnível acumulado de 3400m. Percorre trilhos da Serra d’Arga passando por várias zonas de interesse como o Rio Âncora, Pedrulhos, Calçadas Romanas, Cerquido, Planalto da Senhora do Minho e S. Lourenço da Montaria.

Trail Longo 21km e Trail Curto 14km - Terão início às 10h00. Com um desnível acumulado de 2000m e 1300m respetivamente, partem na Freguesia de S. Lourenço da Montaria, percorrendo trilhos da Serra d’Arga com passagem pelo fantástico rio Âncora, pela localidade de Chão e com chegada a S. Lourenço da Montaria.

A **caminhada** terá início às 10:10h com partida e chegada em S. Lourenço da Montaria.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos e reforço alimentar.

2.2. Programa

15 de Julho (Sábado)

10h00 – Abertura do secretariado na Quinta de Pentieiros (para entrega de dorsais do GTSA Vertical)

11h00 – Início da prova GTSA Vertical e encerramento do secretariado

12h00 – Início do Trail Jovem

13h00 – Entrega de prémios GTSA Vertical e foto de grupo com os participantes do Trail Jovem no Alto da Senhora do Minho

17h00 – Abertura do secretariado no local da partida, junto à Igreja matriz de Caminha (para entrega de dorsais do GTSA Sunset)

19h00 – Início da prova GTSA Sunset e encerramento do secretariado

22h00 – Entrega de prémios GTSA Sunset junto à meta

23 Setembro (Sábado)

07h00 – Abertura do secretariado em Dem

09h00 – Início da prova Ultra Trail 53km e encerramento do secretariado

15h00 – Abertura do secretariado em Dem

17h00 – Início VI Trail Jovem

17h30 – Entrega de prémios em Dem (GTSA Ultra Trail 53 km) e foto de grupo com os participantes do Trail Jovem

19h00 – Fim das atividades

24 Setembro (Domingo)

09h00 – Partida Trail Longo 33 km

10h00 – Partida Trail Longo 21 km e Trail Curto 14 km em S. Lourenço da Montaria

10h10 – Partida da Caminhada 7 km

11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto 14 km (S. Lourenço da Montaria)

11h50 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo 21 km e Trail Longo 33 km (S. Lourenço da Montaria)

15h00 – Cerimónia de entrega de prémios Trail Longo 33 km, Trail Longo 21 km e Trail Curto 14 km (S. Lourenço da Montaria)

Os atletas devem dirigir-se para o local de partida de forma autónoma.

2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP

GTSA Vertical – 4 Km – 800m d+ (1600dac) Trail Curto – grau 4

GTSA Sunset – 32 Km – 1100m d+ Trail Longo – grau 2

GTSA Sunset – 17Km – 460m d+ Trail Curto – grau 1

Ultra Trail – 53 km – 3000m d+ (6000dac) Trail Ultra Médio – grau 3

Trail Longo – 33 km – 1700m d+ (3400dac) Trail Longo – grau 3

Trail Longo – 21 km – 1000m d+ (2000dac) Trail Longo – grau 3

Trail Curto – 14 km – 650m d+ (1300dac) Trail Curto – grau 2

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<http://carlossanatureevents.com/evento.aspx?idevento=GTSA>

2.5. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **Ultra Trail 53 km** é de **11h** e o **Trail Longo 33 km** é de **7h**. Já para as provas de Trail Longo e Trail Curto não haverá tempo limite.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.8. Locais de abastecimento

- **GTSA Vertical**
 - **Abastecimento 1** – Meta (Alto da Senhora do Minho)

- **GTSA Sunset 32 km**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Santa Tecla)
 - **Abastecimento 2** – 17 km (centro de Caminha)
 - **Abastecimento 3** – 22 km (Santo Antão)
 - **Abastecimento 4** – 28,5 km (Santo Antão)
 - **Abastecimento 5** – 32 Km (Meta)

- **GTSA Sunset 17 km**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Santa Tecla)
 - **Abastecimento 2** – 17 Km (Meta)

- **Ultra Trail 53 km**
 - **Abastecimento 1** – 7 km (Arga S. João)
 - **Abastecimento 2** – 15 km (Arte na Leira)
 - **Abastecimento 3** – 24km (Cerquido)
 - **Abastecimento 4** – 28 km (Senhora do Minho)
 - **Abastecimento 5** – 33 km (Montaria)
 - **Abastecimento 6** – 40 km (Viveiros)
 - **Abastecimento 7** – 47 km (Chão)
 - **Abastecimento 8** – 53 Km (Meta)

- **Trail Longo 33 km**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Viveiros)
 - **Abastecimento 2** – 15 km (Chão)
 - **Abastecimento 3** – 22 km (Cerquido)
 - **Abastecimento 4 (água)** – 26 km (Senhora do Minho)
 - **Abastecimento 5** – 33km (Meta)

- **Trail Longo 21 km:**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Viveiros)
 - **Abastecimento 2** – 15 km (Chão)
 - **Abastecimento 3** – 21 km (Meta)

- **Trail Curto 14 km:**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Viveiros)
 - **Abastecimento 2** – 14 Km (Meta)

2.9. Material Recomendado

Material recomendado	GTSA Vertical	GTSA Sunset 17Km	GTSA Sunset 32 Km	GTSA 14 km	GTSA 21 km	GTSA 33 km	GTSA 53 km	Caminhada
Luz frontal ou lanterna		x	x					
Reservatório de água				x	x	x	x	
Manta de sobrevivência				x	x	x	x	
Apito				x	x	x	x	
Impermeável				x	x	x	x	
Telemóvel		x	x	x	x	x	x	

Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência portanto, aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Penalizações / desqualificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer

outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição é realizada *online* através do site <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem no dia 1 de Março de 2017.

- **GTSA Vertical**
15 euros
O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.
- **GTSA Sunset**
15 euros
O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.
- **GTSA Vertical + GTSA Sunset**
20 euros
O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.
- **Caminhada 7 km**
5 Euros
O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.
- **Ultra Trail 53 km**
35 Euros
O valor de inscrição inclui: colete, dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Trail Longo 33 km**

25 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Trail Longo 21 km**

20 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Trail Curto 14 km**

15 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

3.3. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.4. Secretariado da prova / horários e locais

- O secretariado funcionará no dia 15 de Julho de 2017, na Quinta de Pentieiros, entre as 10h00 e as 10h30 e no local da partida do Sunset, junto à Igreja Matriz de Caminha, entre as 17h e as 19h.
- O secretariado funcionará no dia 23 de Setembro 2017, em Dem, entre as 07h00 e as 9h00 e entre as 15h e as 19h.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

Irá haver classificação por categorias determinada pela ATRP. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Dezembro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

- Sub-23 – 19 a 22 anos
- Seniores – 23 a 39 anos
- M40 – 40 a 44 anos

- M45 – 45 a 49 anos
 - M50 – 50 a 54 anos
 - M55 – 55 a 59 anos
 - M60 – mais de 60 anos
- Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).
 - Serão atribuídos prémios por escalões, nas provas GTSA Ultra Trail 53Km*, GTSA Trail Longo 33 Km*, GTSA Trail Longo 21 Km* e GTSA Trail Curto 14Km* da seguinte forma:
 - Sub-23 – 19 a 22 anos
 - Seniores – 23 a 39 anos
 - M40 – 40 a 49 anos
 - M50 – 50 a 59 anos
 - M60 – mais de 60 anos

Prémios

GTSA Vertical (classificação geral)

Masculino:

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

Feminino:

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

GTSA Sunset 32 km (classificação geral)

Masculino:

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

Feminino:

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

GTSA Sunset 17 km (classificação geral)

Masculino:

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

Feminino:

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

GTSA Ultra Trail 53 km* (classificação geral e prémios para escalões conforme descrito acima)

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 4º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 5º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 4º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 5º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon.

Trail Longo 33 km* (classificação geral e prémios para escalões conforme descrito acima))

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

Trail Longo 21 km* (classificação geral e prémios para escalões conforme descrito acima))

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2018, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

Trail Curto 14 km* (classificação geral e prémios para escalões conforme descrito acima)

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018
- 2º – Troféu, inscrição 2018
- 3º – Troféu, inscrição 2018

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2018
- 2º – Troféu, inscrição 2018
- 3º – Troféu, inscrição 2018

A intenção de usufruir das inscrições oferta para o Gerês Extreme Marathon devem ser comunicadas à organização por e-mail, até dia 18 de Outubro.

Equipas

Ultra Trail 53 km / Trail Longo 33 km / Trail Longo 21 km / Trail Curto 14 km

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

5. Informações

5.1. Como chegar

Auto-estrada A28, saída 28 (Dem).

5.2. Onde ficar

Existe a possibilidade de acampar no local de concentração da prova ou dormir em solo duro no Pavilhão gimnodesportivo de Caminha. Os participantes deverão trazer consigo o material necessário para a dormida.

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.