



Marco Barbosa | All Rights Reserved

GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA REGULAMENTO

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	06
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	07
2.8. Locais de abastecimento	07
2.9. Material obrigatório	08
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	08
2.11. Penalizações / desqualificações	08
2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	09
2.13. Seguro desportivo	09
3. Inscrições	09
3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)	09
3.2. Valores e períodos de inscrição	09
3.3. Condições devolução do valor inscrição	10
3.4. Material incluído com a inscrição	10
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	10
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	13
5.2. Onde ficar	13
6. Marcação e controles	13
7. Responsabilidade ambiental	13
8. Direitos de imagem	14
9. Apoio de emergência	14
10. Casos omissos	14
11. Diversos	14

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
19 de Setembro	16h00 – 20h00	Porto (local a confirmar)
21 de Setembro	16h00 – 22h00	Caminha (Paços do Concelho)
22 de Setembro	07h00 – 09h00	Junta de freguesia de Dem
22 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 7 de Setembro 2018.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes);**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt.**
- 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 climáticas 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®. Conta ainda com a colaboração das Câmaras Municipais de Caminha, Viana do Castelo, Ponte de Lima e La Guardia e das Juntas de Freguesias de Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga S. João, Arga de cima e Arga de Baixo.

Provas:

No dia **21 de Setembro** decorrerá a prova **GTSA Sunset 13 Km**.

GTSA Sunset 13 Km – A concentração dos atletas participantes será feita no centro da Vila de Caminha às 18h15. Posteriormente, às 18h30, será feita a travessia do Rio Minho em Ferry Boat e a partida da prova será às 19h00, na margem espanhola (La Guardia). Com uma distância de 13 Km e com 800 D+, percorrerá o monte de Santa Tecla, de onde será possível visualizar um dos melhores Sunsets do mundo. Na parte final do percurso haverá travessia do Rio Minho em kayak, terminando a prova no centro da Vila de Caminha.

No dia **22 de Setembro** decorrerá a prova rainha deste evento, o **Ultra Trail 53 km**, e as provas GTSA Aventura 80Km, GTSA Vertical e GTSA Kids.

GTSA Aventura 80 Km/8000 Dac – A concentração dos atletas participantes será feita no centro da Vila de Caminha às 05h30. Às 06h00 será dada a partida da prova. Os atletas correrão até à foz do Rio Minho, onde atravessarão o rio em kayak para a margem espanhola (La Guardia). Seguir-se-á a subida e descida do Monte de Santa Tecla e nova travessia do Rio Minho, novamente em kayak. O restante percurso, que se desenrolará na Serra d'Arga, será comum à prova dos 53Kms.

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.

GTSA Vertical – Tem início às 10h30 em Estorãos e termina no mítico Alto da Senhora do Minho, percorrendo 4 km de distância com 800m D+.

O **GTSA Kids** tem início às 16h, em Dem, junto à linha de meta. 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 **23 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

21 de Setembro (Sexta)

16h00 – Abertura do secretariado nos Paços do Concelho de Caminha
18h15 – Concentração dos atletas GTSA Sunset no centro de Caminha
18h30 – Travessia do Rio Minho em Ferry Boat
19h00 – Partida do GTSA Sunset 13 Km
21h30 – Entrega de prémios GTSA Sunset (centro da vila de Caminha)
22h00 – Encerramento do secretariado

22 Setembro (Sábado)

05h30 – Concentração dos atletas GTSA Aventura 80Km no centro de Caminha
06h00 – Partida GTSA Aventura 80Km (centro de Caminha)
07h00 – Abertura do secretariado em Dem
09h00 – Início da prova Ultra Trail 53km (Dem) e encerramento do secretariado
10h30 – Partida GTSA Vertical (Estorãos)
15h00 – Abertura do secretariado em Dem
16h00 – Partida GTSA Kids (Dem)
17h30 – Entrega de prémios GTSA Aventura 80Km, GTSA Ultra Trail 53 km e GTSA Vertical (Dem)
22h00 – Fim das atividades

23 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 Aventura - 80 Km – 4000m d+(8000dac) – grau 3

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

GTSA Sunset – 13Km – 800m d+ (1600dac) Trail Curto – grau 3

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://carloissanatureevents.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 **GTSA Aventura 80Km** é de **16h**, para o **Ultra Trail 53 km** é de **11h** e para o **Trail Longo 33 km** é de **7h**. Já para as provas de Trail Longo 21 Km e Trail Curto 14 Km não haverá tempo limite.
- Barreiras Horárias para o **GTSA Aventura 80Km**:
 - Ao Km 61 na Montaria, com 12h de prova;
 - Ao Km 72 em Pedrulhos, com 14h de prova
- Barreiras Horárias para o **Utra Trail 53Km**:
 - Ao Km 33, com 7h de prova;
 - Ao Km 44, com 9h de prova.

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 13 km**
 - **Abastecimento 1** – 9 km (Foz do Rio Minho)
- **GTSA Aventura 80 Km**
 - **Abastecimento 1** – 14 Km (Foz do Minho)
 - **Abastecimento 2** – 28 Km (Dem)
 - **Abastecimento 3** – 35 km (Arga S. João)
 - **Abastecimento 4** – 43 km (Arte na Leira)
 - **Abastecimento 5** – 52km (Cerquido)
 - **Abastecimento 6** – 61 km (Montaria)
 - **Abastecimento 7**- 72 Km (Pedrulhos)
- **Ultra Trail 53 km**
 - **Abastecimento 1** – 7 km (Arga S. João)
 - **Abastecimento 2** – 15 km (Arte na Leira)
 - **Abastecimento 3** – 24km (Cerquido)
 - **Abastecimento 4** – 33 km (Montaria)
 - **Abastecimento 5** – 44 km (Pedrulhos)
- **Trail Longo 33 km**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Viveiros)
 - **Abastecimento 2** – 15 km (Chão)
 - **Abastecimento 3** – 22 km (Cerquido)
- **Trail Longo 21 km:**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Viveiros)
 - **Abastecimento 2** –15 km (Chão)
- **Trail Curto 14 km:**
 - **Abastecimento 1** – 8 km (Viveiros)

2.9. Material recomendado

Material recomendado	GTSA Aventura 80 Km	GTSA Vertical	GTSA Sunset 13Km	GTSA 14 km	GTSA 21 km	GTSA 33 km	GTSA 53 km	Caminhada
Luz frontal ou lanterna	x		x				X	
Reservatório de água	X		X	x	x	x	x	
Manta de sobrevivência	X		X	x	x	x	x	
Apito	X		X	x	x	x	x	
Impermeável	X		X	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. Desqualificações

Ficará ainda 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 15 de Janeiro de 2018.

- **GTSA Vertical**

10 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimento, banhos, jersey alusivo à prova, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir.

- **GTSA Sunset**

10 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, jersey alusivo à prova, 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 80 km**

50 Euros

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

- **Ultra Trail 53 km**

35 Euros

O valor de inscrição inclui: colete de finalista, dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, abastecimentos, banhos, reforço alimentar na meta, 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, reforço alimentar na meta, 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, reforço alimentar na meta, 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, reforço alimentar na meta, 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. Condições devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

3.5. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 21 de Setembro, das 16h00 às 22h00, Paços do Concelho de Caminha
- Dia 22 de Setembro, das 07h00 às 09h00, na junta de freguesia de Dem
- Dia 22 de Setembro, das 15h00 às 19h00, junto à meta, em Dem

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 considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

- M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M40 e F40 – 40 a 44 anos
- M45 e F45 – 45 a 49 anos
- M50 e F50 – 50 a 54 anos
- M55 e F55 – 55 a 59 anos
- M60 e F60 – 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:

- M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M40 e F40 – 40 a 49 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) - agrupam-se o M40 e M45;
- M50 e F50 – 50 a 59 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) - agrupam-se o M50 e M55;
- M60 e F60 – mais de 60 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);

Prémios (classificação geral)

GTSA Vertical – classificação geral

Masculino:

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

Feminino:

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

GTSA Sunset 13 km

Masculino:

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

Feminino:

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

GTSA Aventura 80 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, 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 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, 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.

GTSA Ultra Trail 53 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, 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 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, 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.

GTSA Trail Longo 33 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

GTSA Trail Longo 21 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Gerês Extreme Marathon

GTSA Trail Curto 14 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019
- 2º – Troféu, inscrição 2019
- 3º – Troféu, inscrição 2019

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019
- 2º – Troféu, inscrição 2019
- 3º – Troféu, inscrição 2019

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

GTSA 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 controles

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



Marco Barbosa | All Rights Reserved

GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

REGULATIONS

Index

Index	01
1. Terms of participation	04
1.1. Age requirement	04
1.2. Confirmed registration	04
1.3. Physical condition	04
1.4. External help	04
1.5. Race bibs	04
1.6. Sportsmanlike conduct rules	04
2. The event	05
2.1. Presentation of the event / organization	05
2.2. Program	06
2.3. Distances and altimetry	06
2.4. Maps and route	07
2.5. Time barriers	07
2.6. Time check	07
2.7. Control posts	07
2.8. Refreshment posts	07
2.9. Obligatory gear	08
2.10. Information of places with car traffic	08
2.11. Penalties/ Disqualifications	08
2.12. Participation conditions	09
2.13. Insurance	09
3. Registration	09
3.1. Registration process	09
3.2. Registration prices and deadlines	09
3.3. Cancelations	10
3.4. Included gear	10
3.5. Secretariat (time and places)	10
4. Rankings and prizes	11
4.1. Prize giving: times and places	11
4.2. Prizes	11
5. Information	13
5.1. How to get to Serra d'Arga	13
5.2. Where to stay	13
6. Marks and controls	13
7. Environmental responsibility	13
8. Image rights	14
9. Support and emergency	14
10. Omissions	14
11. Others	14

The secretariat won't be open on Sunday

Runners shall collect their race bibs before Sunday, following the timetable below:

Race bib distribution GTSA		
Day	Hours	Place
19 th September	04:00 pm – 08:00 pm	Porto (to be difened)
21 st September	04:00 pm – 10:00 pm	Caminha (Paços do Concelho)
22 nd September	07:00 am – 09h00 am	Dem Village centre
22 nd September	03:00 pm – 07:00 pm	Dem (finish line)

We call attention to the fact that thousands of people will participate in this competition; if you travel by car, you may not be able to find a place to park.

VERY IMPORTANT

- It is essential to be in a good physical condition to participate in this race;
- Registration on this competition implies full acceptance of the rules;
- Each runner must drink and eat properly at the refreshment posts;
- It is expected that the first runners finish the main race in 5 hours (53 km 300 d+);
- The registration is personal, non-transferable, and will be accepted on a first-come-first-served basis;
- All the data information provided by participants is their own responsibility and must be legit;
- If a registered athlete can no longer participate; or in the case of cancelation of the event due to climatic conditions, the organization has no obligation to reimburse the registration fee;
- No changes to the participant's data will be accepted after 7th September 2018;
- In order to preserve a natural heritage of enormous wealth, we want you to enjoy it in full communion with nature, by respecting and protecting it. For this same reason, we inform you that **liquid refreshments will not be supplied in bottles or plastic cups. Athletes are responsible for bringing with them the container(s) they deem most suitable for their hydration (preferably also suitable for hot drinks);**
- **The Organization reserves the right to accept last minute registrations.**
- **For registrations made in the last month prior to the race, the organization does not guarantee t-shirt size.**
- The contents of this manual are subject to change without notice.

1. Terms of participation

1.1. Age requirement

The minimum age requirement for participation in Grande Trail Serra d'Arga is 18 years of age.

1.2. Confirmed registration

To participate in the competition athletes must have their registration validated and agree to comply with the race regulations.

1.3. Physical condition

- It is essential to be in a good physical condition to participate in this race;
- The terrain where this race is held is subject to sudden weather changes. Therefore, runners might be exposed to different weather conditions such as: heat, cold, strong wind, thick mist, intense rain and even snow;
- Athletes must know how to manage their physical and mental stress and cope with adverse situations during the race;
- Athletes must know how to manage physical or mental problems arising from high fatigue, digestive problems, muscular or joint pain, etc;

1.4. External help

External help is not allowed, except on refreshment posts. Athletes must know how to adapt to the problems encountered during the race.

1.5. Race bibs

The race bib is personal and not transferable. Race bibs must be clearly visible throughout the race. In the case of abandonment runners must return their race bib to the organisation.

1.6. Sportsmanlike conduct rules

Unlawful behavior, offensive language and verbal/physical aggressions will not be tolerated and will be punished with penalties, fines or disqualification. Any illegal acts will be reported to the appropriate authorities.

2. The event

2.1. Presentation of the event / organization

The **Grande Trail Serra d'Arga** is organized by Carlos Sá Nature Events®. It has also the support of the Municipal Chambers of Caminha, Viana do Castelo, Ponte de Lima and La Guardia and the support of Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga de São João, Arga de Cima and Arga de Baixo.

Races:

On the 21st September the following race will take place: **GTSA Sunset 13 Km.**

GTSA Sunset 13 km —Participants will meet in Caminha town centre at 06:15 pm. At 06:30 pm, participants will cross the Minho River by ferryboat. With a distance of 13 km/800 D+, GTSA Sunset will pass through Santa Tecla Mount, where they will be able to watch one of the best sunsets in the world. In the final stage of the race, participants will cross the Minho River by kayak, finishing at Caminha town centre.

On the 22nd September, the following races will take place: **GTSA Adventure 80 km, Ultra Trail 53 km, GTSA Vertical and GTSA Kids**

GTSA Adventure 80 km/8000Dac—Participants will meet in Caminha town centre at 05:30 am. The start of the race will be at 06:00 am. The participants will run until the Minho River mouth and there will cross the river, by kayak, to the Spanish riverside (La Guardia). Then, participants will climb and descend Santa Tecla Mount and then they'll cross again the Minho River, by kayak. The remaining course will take place in Serra d'Arga, and will be the same as for Ultra Trail 53km athletes.

Ultra Trail K3 km - It starts at 9:00 am and it has a distance of 53 km and a total accumulated altitude gain of 6 000 m; it starts and finishes in Dem. This fantastic race passes through many preserved historic villages such as S. João d'Arga, Mosteiro S. João de Arga, Arga de Baixo, Arga de Cima, S. Lourenço da Montaria (and its fantastic river, Âncora) and Dem, belonging to three different municipalities: Caminha, Ponte de Lima and Viana do Castelo.

GTSA Vertical – this race has a distance of 4 km and 800 m D+; it starts at 10:30 am in Estorãos (Ponte de Lima) and finishes in the top of Senhora do Minho.

GTSA Kids – it will start at 06:00 pm in Dem Village centre. Ranks and distances:

- Until the age of 7 – 500 m
- 7 – 10 years of age – 1000 m
- 10 – 13 years of age – 1500 m
- 13 – 16 years of age – 2000 m

On the 23rd September three races will take place simultaneously: **Long Trail 33 km and 21 km and Short Trail 14 km**. There will be a short hike with 7 km. All these activities start and finish in S. Lourenço da Montaria.

Long Trail 33 km – It starts at 9:00 am, with a distance of about 33 km and a cumulative gap of 3400m. It crosses the trails of Serra d'Arga passing through several zones of interest like the River Ancora, Pedrulhos, Calçada Romanas, Cerquido, Alto da Senhora do Minho and S. Lourenço of the Mount.

Long Trail 21 km and Short Trail 14 km – It starts at 10:00 am. With an accumulated difference of 2000m and 1300m respectively, it start in the Parish of S. Lourenço da Montaria, crossing tracks of the Serra d'Arga with passage through the fantastic river Âncora, by the town of Chão and finishing at S. Lourenço da Montaria.

The **short hike** will start at 10:10, starting and finishing in S. Lourenço da Montaria

Once the race is finished, runners can take a shower and have a light meal.

2.2. Program

21st September (Friday)

04:00 pm – 10:00 pm – Race bib distribution (Paços de Concelho, Caminha)

06:15 pm - Meeting point for GTSA Sunset - Caminha Village's centre

06:30 pm – Cross of the Minho River by ferryboat

07:00 pm – Start GTSA Sunset 13 km

09:30 pm – Prize giving GTSA Sunset (Caminha town centre)

22nd September (Saturday)

05:30 am – Meeting point for GTSA Adventure 80Km - Caminha Village's centre

06:00 am – Start GTSA Adventure 80Km

07:00 am – 09:00 am – Race bib distribution (Dem)

09:00 am – Start Ultra Trail 53 km

10:30 am – Start GTSA Vertical (Estorãos)

03:00 pm – Race bib distribution (Dem)

16:00 am – Start GTSA Kids (Dem)

05:30 pm – Prize giving GTSA Adventure 80Km, GTSA Ultra Trail 53 km and GTSA Vertical (Dem)

10:00 pm – End of activities.

23rd September (Sunday)

09:00 am – Start Long Trail 33 km

10:00 am – Start Long Trail 21 km and Short Trail 14 km (S. Lourenço da Montaria)

10:10 am – Start Short Hike 7 km

11:30 am – Expected arrival of the first athletes Short Trail 14 km (S. Lourenço da Montaria)

11:50 am – Expected arrival of the first athletes Long Trail 21 km and Long Trail 33 km (S. Lourenço da Montaria)

03:00 pm – Prize giving Long Trail 33 km | Long Trail 21 km | Short Trail 14 km ((S. Lourenço da Montaria)

Athletes must go to the start line autonomously.

2.3. Distance, altimetry and ATRP* difficulty levels

GTSA Adventure - 80 Km – 4000m d+(8000dac) – level 3

GTSA Vertical – 4 Km – 800m d+ (1600dac) Short Trail – level 4

GTSA Sunset– 13Km – 800m d+ (1600dac) Short Trail – level 3

Ultra-Trail – 53 km – 3000m d+ (6000dac) Medium - distance Ultra-Trail – level 3

Long Trail – 33 km – 1700m d+ (3400dac) Long Trail – level 3

Long Trail – 21 km – 1000m d+ (2000dac) Long Trail – level 3

Short Trail – 14 km – 650m d+ (1300dac) Long Trail – level 2

* ATRP – Portuguese Trail Running Association

2.4. Maps and route

Please see 2.1. More info at:

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

2.5. Time barriers

- Any runner who abandons the race must inform the organisation and return his race bib.
- **GTSA Adventure 80 km** has a time limit of **16 hours maximum**; **Ultra Trail 53 km** has a time limit of **11 hours maximum** and **Long Trail 33 km** has a time limit of **7 hours maximum**. There are no time limits for the other races.
- Time barriers for **GTSA Adventure 80 km**:
 - Km 61, 12 hours
 - Km 72, 14 hours
- Time Barriers for **Ultra Trail 53 km**:
 - Km 33, 7 hours
 - Km 44, 9 hours

2.6. Time check

Time is controlled by chip; athletes must validate it in the checkpoints. The loss of a chip is the sole responsibility of the participant. All the costs associated with its replacement shall be borne by the participant.

2.7. Control posts

Intermediate time controls will be opportunely defined.

2.8. Refreshment posts

- **GTSA Adventure 80 Km**
 - Refreshment 1 – 14 km (Foz do Minho)
 - Refreshment 2 – 28 km (Dem)
 - Refreshment 3 – 35 km (Arga S. João)
 - Refreshment 4 – 43 km (Arte na Leira)
 - Refreshment 5 – 52 km (Cerquido)
 - Refreshment 6 – 61 km (Montaria)
 - Refreshment 7 – 72 km (Pedrulhos)
- **GTSA Vertical**
 - Refreshment 1 – Finish line (top of Senhora do Minho)
- **GTSA Sunset 13 km**
 - Refreshment 1 – 9 km (Foz do Rio Minho)
- **Ultra Trail 53 km**
 - Refreshment 1 – 7 km (Arga S. João)
 - Refreshment 2 – 15 km (Arte na Leira)
 - Refreshment 3 – 24 km (Cerquido)
 - Refreshment 4 – 33 km (Montaria)
 - Refreshment 5 – 44 km (Pedrulhos)
- **Long Trail 33 km**
 - Refreshment 1 – 8 km (Viveiros)
 - Refreshment 2 – 15 km (Chão)
 - Refreshment 3 – 22 km (Cerquido)
- **Long Trail 21 km**
 - Refreshment 1 – 8 km (Viveiros)
 - Refreshment 2 – 15 km (Chão)
- **Long Trail 14 km**
 - Refreshment 1 – 8 km (Viveiros)

2.9. Recommended gear

Recommended gear	GTSA Adventure 80 Km	GTSA Vertical	GTSA Sunset 13Km	GTSA 14 km	GTSA 21 km	GTSA 33 km	GTSA 53 km	Short hike
Torch	x		x				X	
Stock of water	X		X	x	x	x	x	
Survival blanket	X		X	x	x	x	x	
Whistle	X		X	x	x	x	x	
Waterproof jacket	X		X	x	x	x	x	
Cellphone	x		X	x	x	x	x	

Regardless of the weather conditions, participants should consider this material as their Survival Kit, so it is advisable to always bring this gear on hard-to-reach mountainous terrain.

2.10. Information of places with car traffic

The organization will have a security system throughout the course. However, as it will be impossible to cut road traffic in some places, participants must comply with the traffic rules on public-use roads and must respect the surrounding environment.

2.11. Penalties/ Disqualifications

Disqualification, based on the following:

- No complying with the present rules;
- Not finishing the route;
- Throwing rubbish away;
- Race number not visible;
- Refusal to comply with the orders from the organization;
- Anti-sporting behaviour.

Participants who fall under the last two points won't be able to register in future editions.

2.12. Participation conditions

Registration on this competition implies full acceptance of the rules. Participants will be held accountable for all actions that may cause material or moral damages to themselves and/or to third parties. The organization declines all responsibility in case of accident, negligence, or theft of objects.

2.13. Insurance

The entry fee includes a personal accident insurance premium.

3. Registration

3.1. Registration process

Online registration: <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Registration prices and deadlines

Registrations open on 15th January 2018.

- **Ultra Trail 80 km**

50 Euro

The registration fee includes: finisher waistcoat, race bib, injury assurance, t-shirt, refreshments, showers, light meal at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

- **GTSA Vertical**

10 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, jersey, refreshments, showers + other possible offers.

- **GTSA Sunset**

10 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, jersey, refreshments, showers + other possible offers.

- **Short Hike 7 km**

5 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, jersey, refreshments, showers + other possible offers.

- **Ultra Trail 53 km**

35 Euro

The registration fee includes: finisher waistcoat, race bib, injury assurance, t-shirt, refreshments, showers, light meal at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

- **Long Trail 33 km**

25 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers, light meal at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

- **Long Trail 21 km**

20 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers, light meal at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

- **Short Trail 14 km**

15 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers, light meal at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

3.3. Included gear

See 3.2.

3.4. Cancelations

If a registered athlete does not attend the race, the organization has no obligation to reimburse the registration fee. If the athlete requests a change for a race with a lower distance, any difference value will not be refunded.

3.5. Secretariat (time and places)

The secretariat will be open on the following days and times:

- 21st September, 04:00 pm – 10:00 pm, Paços do Concelho de Caminha
- 22nd September, 07:00 am - 09:00 am, Dem (parish council)
- 22nd September, 03:00 pm – 07:00 pm, next to the finish line in Dem

Athletes must bring an identity document and four pins.

4. Rankings and prizes

4.1. Prize giving: times and places

See program.

4.2. Prizes and ranks

There will be classification by categories determined by the ATRP. For the classification and scoring of athletes in the ranks it will be considered the age that the athlete will have on October 31 of the current competitive season. Ex: An athlete who turns 40 between January 1st and October 31st will be classified in the M40 category throughout the Championship.

- M Sub-23 and F Sub-23 – 18 to 22 years old
- M Seniors and F Seniors – 23 to 39 years old
- M40 and F40 – 40 to 44 years old
- M45 and F45 – 45 to 49 years old

- M50 and F50 – 50 to 54 years old
- M55 and F55 – 55 to 59 years old
- M60 and F60 – more than 60 years old

As for team classifications, the times of the 3 best athletes in the general classification will be considered, (regardless of sex or age).

GTSA Adventure 80 Km, GTSA Ultra Trail 53Km, GTSA Long Trail 33 Km, GTSA Long Trail 21 Km and GTSA Short Trail 14 Km, will be awarded as follows:

- M Sub 23 and F Sub-23 – 18 to 22 years old (first 3 men and first 2 women);
- M Seniors and F Seniors – 23 to 39 years old (first 3 men and first 2 women);
- M40 and F40 – 40 to 49 years old (first 3 men and first 3 women);
- M50 and F50 – 50 to 59 years old (first 3 men and first 3 women);
- M60 and F60 – more than 60 years old (first 3 men and first 3 women);

Prizes

GTSA Vertical

Male:

1st - Trophy

2nd - Trophy

3rd- Trophy

Female:

1st - Trophy

2nd - Trophy

3rd - Trophy

GTSA Sunset 13 km

Male:

1st - Trophy

2nd - Trophy

3rd - Trophy

Female:

1st - Trophy

2nd - Trophy

3rd- Trophy

GTSA Adventure 80 Km

Male:

1st – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
4th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
5th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Female:

1st – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
4th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
5th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Ultra Trail 53 km.

Male:

1st - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
4th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
5th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Female:

1st - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
4th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
5th – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Long Trail 33 km

Male:

1st - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Female:

1st- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Long Trail 21 km

Male:

1st- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd- Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Female:

1st - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
2nd - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon
3rd - Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon

Long Trail 14 km

Male:

1st – Trophy, registration 2019
2nd – Trophy, registration 2019
3rd – Trophy, registration 2019

Female:

1st – Trophy, registration 2019
2nd – Trophy, registration 2019
3rd – Trophy, registration 2019

If you win a registration in one of the races of Gerês Extreme Marathon, you must confirm your participation in the race by e-mail till 18th October 2018.

Teams

GTSA Ultra Trail 53 km / Long Trail 33 km / Long Trail 21 km / Short Trail 14 km

1st - Trophy
2nd - Trophy
3rd - Trophy

5. Information

5.1. How to get to Serra d'Arga

Highway A28, exit 28 (Dem)

5.2. Where to stay

Runners can camp on the competition place or in the Sportive Pavilion of Caminha. Participants must bring sleeping bags.

6. Marks and controls

The route is marked with bright tapes and flags. All participants must pass through the established control posts.

7. Environmental responsibility

Athletes can't throw down their litter (whether it's biodegradable or not) along the course. They must deposit their litter either in the nearest refreshment post, or at the finish line.

8. Image rights

Each participant authorizes the organizers to use any images or recordings taken during the event. Those images may be used for promotional documents and/or advertising mediums (radio, press, video, photo, internet, outdoors, etc.).

9. Support and emergency

There will be support, help and emergency teams to provide care to the participants who need it.

10. Omissions

Omissions in this regulation shall be resolved by the organizing committee.

11. Others

- Participants are required to assist the injured and to respect the traffic rules in road crossings.
- The organization reserves the right to make changes it deems necessary depending on different conditions, such as the cancelation of the race due to weather conditions.