



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

Grande Trail Serra d'Arga 2019**Levantamento de dorsais**

Levantamento de dorsais GTSA		
Data	Horário	Local
18 de Setembro	16h00 – 20h00	Complexo de piscinas do Fluvial (junto à loja 4Moove), Rua Aleixo da Mota s/n 4150-044 Porto
19 de Setembro	14h00 – 19h00	Barcelos – sede Carlos Sá Nature Events (Avenida da Cal, lote 125, r/c, 4750-787 Vila Boa, Barcelos
20 de Setembro	18h00 – 22h00	Caminha (Paços do Concelho)
21 de Setembro	06h00 – 09h00	Junta de Freguesia de Dem
21 de Setembro	15h00 – 19h00	Centro de Dem (local da meta)
22 de Setembro	07h00 – 08h30	Centro da Montaria (local de partida)

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 5h30, no caso da prova rainha, com uma distância de cerca de 55 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 16 de Setembro 2019.
- 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 nem garante T-shirt oficial da prova.**
- 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 e Viana do Castelo e das Juntas de Freguesias de Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga S. João, Arga de cima e Arga de Baixo, Amonde, Gondar e Orbacém.

A apresentação oficial da prova terá lugar no dia 14 Setembro, em São Lourenço da Montaria. Iniciará às 10h com o **GTSA Desafio Vertical – Trilho VS Estrada**, seguido da conferência de imprensa às 12h00, na Montaria.

O **GTSA Desafio Vertical – Trilho VS Estrada** integrará uma prova vertical de 4km em trilho e uma prova de estrada de 7Km, cuja partida será feita em simultâneo às 10h, mas com locais de partida diferentes. O **GTSA Desafio Vertical Trilho** partirá do local habitual, na freguesia de Estorãos (município de Ponte de Lima). O **GTSA Desafio Vertical Estrada**, partirá do centro de S. Lourenço da Montaria. Ambas terão chegada ao mítico Alto da Sra. do Minho.

Provas:

No dia 14 de Setembro decorrerá **GTSA Desafio Vertical – Trilho VS Estrada**.

GTSA Desafio Vertical Trilho – Tem início às 10h00 em Estorãos e termina no mítico Alto da Senhora do Minho, percorrendo 4 km de distância com 800m D+.

GTSA Desafio Vertical Estrada – Tem início às 10h00 em S. Lourenço da Montaria e termina no mítico Alto da Senhora do Minho, percorrendo 7km de distância com 550m D+.

No dia **21 de Setembro** decorrem em simultâneo duas provas competitivas: o **Ultra Trail 55 km** (a prova rainha deste evento) e o **Trail Longo 37 km**. Estas provas são circulares, com partida e chegada ao centro da freguesia de Dem.

Ultra Trail 55 km – Tem início às 8h00 e percorre trilhos da magnífica Serra d'Arga na distância de cerca de 55 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.

Trail Longo 37km – Para os atletas apurados para o Campeonato Nacional de Trail a prova tem início às 08h30. Para os restantes atletas a prova iniciará às 9h00. Com uma distância de cerca de 37km e um desnível acumulado de 4200m percorrerá 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.

No dia **22 de Setembro** decorrem em simultâneo duas provas competitivas: **Trail Longo 27 km** e **Trail Curto 17 km**. Decorrerá também uma **caminhada com a distância de 12 km** e o **GTSA Kids**. Todas estas provas são circulares, com partida e chegada a S. Lourenço da Montaria.

Trail Longo 27km e Trail Curto 17km - Terão início às 09h00. Com um desnível acumulado de 2400m e 1050m respetivamente, partem na Freguesia de S. Lourenço da Montaria, percorrendo trilhos da Serra d'Arga com passagem pelo fantástico rio Âncora e com chegada a S. Lourenço da Montaria.

A **caminhada** terá início às 09:15h com partida e chegada em S. Lourenço da Montaria.

O **GTSA Kids** tem início às 14h, em S. Lourenço da Montaria, junto à linha de meta. Terá os seguintes escalões e distâncias:

- Até aos **6 anos inclusive** – **250 m**
- Dos **7 anos aos 10 anos** – **750 m**
- Dos **11 anos aos 13 anos** – **1500 m**
- Dos **14 anos aos 17 anos** – **2100 m**

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

2.2. Programa

14 de Setembro – GTSA Desafio Vertical – Trilho VS Estrada

09h30 – 10h00: Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais junto à linha de partida

GTSA Desafio Vertical Trilho - Estorãos

GTSA Desafio Vertical Estrada – Junta de freguesia da Montaria

10h00: Início do GTSA Desafio Vertical – Trilho VS Estrada

11h30: Cerimónia de Entrega de prémios de ambas as provas

12:00: Conferência de Imprensa/Apresentação oficial do **Grande Trail Serra d'Arga 2019**

18 de Setembro (Quarta)

16h00 – 20h00: Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais (Complexo de piscinas do Fluvial (junto à loja 4Moove), Rua Aleixo da Mota s/n, 4150-044 Porto)

19 de Setembro (Quinta)

14h00 – 19h00: Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais em Barcelos, na sede da Carlos Sá Nature Events

20 de Setembro (Sexta)

18h00 – 22h00: Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais em Caminha (Paços do Concelho)

21 Setembro (Sábado)

06h00 – Abertura do secretariado/Distribuição de dorsais em Dem

08h00 – Início da prova Ultra Trail 55km (Dem)

08h30 – Início da prova Trail Longo 37km para os atletas apurados no Campeonato Nacional de Trail

09h00 – Início da prova aberta do Trail Longo 37km e encerramento do secretariado

15h00 – Abertura do secretariado/ Distribuição de dorsais em Dem

17h00 – Cerimónia de Entrega de prémios GTSA Ultra Trail 55 km e GTSA Trail Longo 37 km

19h00 - Encerramento do secretariado

20h00 – Fim das atividades

22 Setembro (Domingo)

09h00 – Partida Trail Longo 27 km e Partida Trail Curto 17km

09h15 – Partida da Caminhada 12 km

10h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto 17 km (S. Lourenço da Montaria)

11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo 27 km (S. Lourenço da Montaria)

14h00 – Partida GTSA Kids

15h00 – Cerimónia de entrega de prémios Trail Longo 27 km e Trail Curto 17 km S. Lourenço da Montaria)

17h00 – Fim das atividades

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

Ultra Trail – 55 km – 3000m d+ (6000dac) Trail Ultra Médio – grau 3

Trail Longo – 37 km – 2100m d+ (4200dac) Trail Longo – grau 3

Trail Longo – 27 km – 1200m d+ (2400dac) Trail Longo – grau 2

Trail Curto – 17 km – 550m d+ (1050dac) Trail Curto – grau 2

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/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 55 km** é de **12h** e para o **Trail Longo 37 km** é de **11h**. Já para as provas de Trail Longo 27 Km e Trail Curto 17 Km não haverá tempo limite.
- Barreiras Horárias para o **Utra Trail 55Km**:
 - Ao Km 37,5, às 16h;
 - Ao Km 47, às 18h.

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 Desafio Vertical – Trilho VS Estrada**
 - **Abastecimento 1** – Meta (Alto da Senhora do Minho)

- **Ultra Trail 55 km**
 - **Abastecimento 1** – 9 km (Arga S. João)
 - **Abastecimento 2** – 20,5 km (Arte na Leira)
 - **Abastecimento 3** – 28 km (Cerquido)
 - **Abastecimento 4** – 38 km (Montaria)
 - **Abastecimento 5** – 47km (Pedrulhos)

- **Trail Longo 37 km**
 - **Abastecimento 1** – 11 km (Cerquido)
 - **Abastecimento 2** – 21 km (Montaria)
 - **Abastecimento 3** – 30 km (Pedrulhos)

- **Trail Longo 27 km:**
 - **Abastecimento 1** – 5,5 km (Amonde)
 - **Abastecimento 2** – 10Km (Viveiros)
 - **Abastecimento 3** – 18 km (S. João de Arga)

- **Trail Curto 17 km:**
 - **Abastecimento 1** – 5,5 km (Amonde)
 - **Abastecimento 2** – 10Km (Viveiros)

- **Caminhada**
 - **Abastecimento 1** – 5,5 km (Amonde)

2.9. Material recomendado

Material recomendado	GTSA 17 km	GTSA 27 km	GTSA 37 km	GTSA 55 km	Caminhada	GTSA Desafio Vertical Trilho VS Estrada
Luz frontal ou lanterna				X		
Reservatório de água	x	x	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

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 Março de 2019.

- **GTSA Desafio Vertical Trilho**

10 euros

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

- **GTSA Desafio Vertical Estrada**

10 euros

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

- **Caminhada 12 km**

10 Euros

O valor de inscrição inclui: seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimento, 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 55 km**

35 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, reforço alimentar na meta, medalha de finisher, assim como todas as

ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Trail Longo 37 km**

28 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt 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 27 km**

25 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt 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 17 km**

17 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt 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:

- 18 de Setembro, das 16h às 20h, no Complexo de piscinas do Fluvial (junto à loja 4Moove), Rua Aleixo da Mota s/n, 4150-044 Porto
- 19 de Setembro, das 14h às 19h, na sede da Carlos Sá Nature Events, em Barcelos
- Dia 20 de Setembro, das 18h00 às 22h00, Paços do Concelho de Caminha
- Dia 21 de Setembro, das 06h00 às 09h00, na junta de freguesia de Dem
- Dia 21 de Setembro, das 15h00 às 19h00, junto à meta, em Dem
- Dia 22 de Setembro, das 07h00 às 08h30, junto à partida, na Montaria

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 Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos
- M Sub - 23 e F Sub - 23 – 20 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 55Km, GTSA Trail Longo 37 Km, GTSA Trail Longo 27 Km e GTSA Trail Curto 17Km, da seguinte forma:

- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Sub-23 e F Sub-23 – 20 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 Desafio Vertical Trilho

Masculino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

GTSA Desafio Vertical Estrada

Masculino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

GTSA Ultra Trail 55 km

Masculino:

1º – Troféu, inscrição 2020

2º – Troféu, inscrição 2020

3º – Troféu, inscrição 2020

4º – Troféu

5º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu, inscrição 2020

2º – Troféu, inscrição 2020

3º – Troféu, inscrição 2020

4º – Troféu,

5º – Troféu

GTSA Trail Longo 37 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2020
- 2º – Troféu, inscrição 2020
- 3º – Troféu, inscrição 2020

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2020
- 2º – Troféu, inscrição 2020
- 3º – Troféu, inscrição 2020

GTSA Trail Longo 27 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2020
- 2º – Troféu, inscrição 2020
- 3º – Troféu, inscrição 2020

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2020,
- 2º – Troféu, inscrição 2020
- 3º – Troféu, inscrição 2020

GTSA Trail Curto 17 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2020
- 2º – Troféu, inscrição 2020
- 3º – Troféu, inscrição 2020

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2020
- 2º – Troféu, inscrição 2020
- 3º – Troféu, inscrição 2020

Equipas

GTSA Ultra Trail 55 km / Trail Longo 37 km / Trail Longo 27 km / Trail Curto 17 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

Grande Trail Serra d'Arga 2019

Race bib distribution

Race bib distribution GTSA		
Day	Hours	Place
18 th September	04:00 pm – 08:00 pm	Fluvial's Swimming pool complex (near 4Moove shop), Aleixo da Mota street, 4150 – 044 Porto
19 th September	02:00 pm – 07:00 pm	Barcelos – Carlos Sá Nature Events office (Avenida da Cal, lote 125, r/c, 4750-787 Vila Boa, Barcelos
20 th September	06:00 pm – 10:00 pm	Caminha (Paços do Concelho)
21 st September	06:00 am – 09:00 am	Dem Village centre
21 st September	03:00 pm – 07:00 pm	Dem (finish line)
22 nd September	07:00 am – 08:30 am	Montaria Village Centre (start 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 5:30 hours (55 km 3000 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 16th September 2019;
- 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 and does not guarantee the event's official t-shirt.**
- 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 and Viana do Castelo and the support of Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga de São João, Arga de Cima and Arga de Baixo.

The public presentation of the event will be held on the 14th September, at São Lourenço da Montaria. It will begin at 10 am with the **GTSA Vertical Challenge – Trail VS Road**, followed by the press conference at 12 noon, at Montaria.

The **GTSA Vertical Challenge – Trail VS Road** will be composed for a trail race of 4Km and a road race of 7Km, whose start will be simultaneous at 10am, but will have different start lines. The **GTSA Vertical Challenge Trail** will start at the usual place, at Estorãos (Ponte de Lima municipality). The **GTSA Vertical Challenge Road** will start at Montaria Village centre. Both races will have their finish line at Sra. do Minho.

Races:

On the 14th September will take place the **GTSA Vertical Challenge – Trail VS Road**.

GTSA Vertical Challenge Trail – this race has a distance of 4 km and 800 m D+; it starts at 10:00 am in Estorãos (Ponte de Lima) and finishes in the top of Senhora do Minho.

GTSA Vertical Challenge Road - this race has a distance of 7 km and 550m D+; it starts at 10:00 am in Montaria and finishes in the top of Senhora do Minho.

On the 21st September, the following races will take place: **GTSA Ultra Trail 55 km and GTSA Long Trail 37Km**. All these races start and finish in Dem.

Ultra Trail 55 km - It starts at 8:00 am and it has a distance of 55 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, Cerquido, S. Lourenço da Montaria (and its fantastic river, Âncora) and Dem, belonging to three different municipalities: Caminha, Ponte de Lima and Viana do Castelo.

Long Trail 37 km – For athletes competing at National Trail Championships it starts at 8:30 am. For other athletes it will start at 09:00 am. Has a distance of about 37 km and a cumulative gap of 4200m. It crosses the trails of Serra d'Arga passing through several zones of interest like the River Ancora, Pedrulhos, Calçada Romanas, Cerquido, Senhora do Minho and S. Lourenço da Montaria.

On the 22nd September two races will take place simultaneously: **Long Trail 27 km** and **Short Trail 17 km**. There will be also a **short hike with 12 km**. All these activities start and finish in S. Lourenço da Montaria.

Long Trail 27 km and Short Trail 17 km – It starts at 09:00 am. With an accumulated difference of 2400m and 1050m respectively, it starts in the Parish of S. Lourenço da Montaria, crossing tracks of the Serra d'Arga with passage through the fantastic river Âncora and finishing at S. Lourenço da Montaria.

The **short hike** will start at 09:15, starting and finishing in S. Lourenço da Montaria.

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

GTSA Kids – it will start at 02:00pm in S. Lourenço da Montaria. Ranks and distances:

- Until the age of 6 – 250 m
- 7 – 10 years of age – 750 m
- 11 – 13 years of age – 1500 m
- 14 – 17 years of age – 2100 m

2.2. Program

14th September – GTSA Vertical Challenge – Trail VS Road

09:30am – 10:00am: Race bib distribution near the start line

GTSA Vertical Challenge Trail - Estorãos

GTSA Vertical Challenge Road – Montaria Village centre

10:00am: Start GTSA Vertical Challenge – Trail VS Road

11:30am: Prize giving ceremony GTSA Vertical Challenge – Trail VS Road

12:00 noon: Press Conference/Public Presentation of **Grande Trail Serra d'Arga 2019**

18th September (Wednesday)

04:00 pm – 08:00 pm – Race bib distribution in Fluvial's Swimming pool complex (near 4Moove shop), Aleixo da Mota street, 4150 – 044 Porto

19th September (Thursday)

02:00 pm – 07:00 pm – Race bib distribution in Barcelos (Carlos Sá Nature Events office)

20th September (Friday)

06:00 pm – 10:00 pm – Race bib distribution (Paços de Concelho, Caminha)

21st September (Saturday)

06:00 am – 09:00 am – Race bib distribution (Dem)

08:00 am – Start Ultra Trail 55 km

08:30 am – Start Ultra Trail 37 km (for athletes competing at the National Trail Championships)

09:00 am – Start Ultra Trail 37 km (for other athletes)

03:00 pm – Race bib distribution (Dem)

05:00 pm – Prize giving GTSA Ultra Trail 55 km and GTSA Long Trail 37 km

07:00 pm – Secretariat closing

08:00 pm – End of activities.

22nd September (Sunday)

09:00 am – Start Long Trail 27 km and Short Trail 17 km (S. Lourenço da Montaria)

09:15 am – Start Short Hike 12 km

10:15 am – Expected arrival of the first athletes Short Trail 17 km (S. Lourenço da Montaria)
Lourenço da Montaria)

11:30 am – Expected arrival of the first athletes Long Trail 27 km (S. Lourenço da Montaria)

02:00 pm – Start GTSA Kids

03:00 pm – Prize giving Long Trail 27 km and Short Trail 17 km ((S. Lourenço da Montaria)

05:00 pm – End of the event

Athletes must go to the start line autonomously.

2.3. Distance, altimetry and ATRP* difficulty levels

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

Ultra-Trail – 55 km – 3000m d+ (6000dac) Medium - distance Ultra-Trail – level 3

Long Trail – 37 km – 2100m d+ (4200dac) Long Trail – level 3

Long Trail – 27 km – 1200m d+ (2400dac) Long Trail – level 2

Short Trail – 17 km – 550m d+ (1050dac) Long Trail – level 2

* ATRP – Portuguese Trail Running Association

2.4. Maps and route

Please see 2.1. More info at:

<https://www.carlossanatureevents.com/en/gtsa>

2.5. Time barriers

- Any runner who abandons the race must inform the organisation and return his race bib.
- **GTSA Ultra Trail 55 km** has a time limit of **12 hours maximum** and **Long Trail 37 km** has a time limit of **11 hours maximum**. There are no time limits for the other races.
- Time Barriers for **Ultra Trail 55 km**:
 - Km 37,5 at 04:00pm
 - Km 47 at 06:00pm

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 Vertical Challenge – Trail VS Road**
 - **Refreshment 1** – Finish line (top of Senhora do Minho)
- **Ultra Trail 55 km**
 - **Refreshment 1** – 9 km (Arga S. João)
 - **Refreshment 2** – 20,5 km (Arte na Leira)
 - **Refreshment 3** – 28 km (Cerquido)
 - **Refreshment 4** – 38 km (Montaria)
 - **Refreshment 5** – 47 km (Pedrulhos)
- **Long Trail 37 km**
 - **Refreshment 1** – 11 km (Cerquido)
 - **Refreshment 2** – 21 km (Montaria)
 - **Refreshment 3** – 30 km (Pedrulhos)
- **Long Trail 27 km**
 - **Refreshment 1** – 5,5 km (Amonde)
 - **Refreshment 2** – 10 km (Viveiros)
 - **Refreshment 3** – 18km (S. João de Arga)
- **Short Trail 17 km**
 - **Refreshment 1** – 5,5 km (Amonde)
 - **Refreshment 2** – 10 km (Viveiros)

- **Short Hike 12km**
 - **Refreshment 1** – 5,5 km (Amonde)

2.9. Recommended gear

Recommended gear	GTSA Vertical Challenge – Trail VS Road	GTSA 17 km	GTSA 27 km	GTSA 37 km	GTSA 55 km	Short hike
Torch					X	
Stock of water	X	x	x	x	x	x
Survival blanket		x	x	x	x	
Whistle		x	x	x	x	
Waterproof jacket		x	x	x	x	
Cellphone	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 March 2019.

- **GTSA Vertical Challenge Trail**

10 Euro

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

- **GTSA Vertical Challenge Road**

10 Euro

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

- **Short Hike 12 km**

10 Euro

The registration fee includes: injury insurance, t-shirt, refreshments, showers, light meal at the finish line + other possible offers.

- **Ultra Trail 55 km**

35 Euro

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

- **Long Trail 37 km**

28 Euro

The registration fee includes: race bib, injury insurance, 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 27 km**

25 Euro

The registration fee includes: race bib, injury insurance, 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 17 km**

17 Euro

The registration fee includes: race bib, injury insurance, 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. Cancellations

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:

- 18th September, 04:00 pm – 08:00 pm, Fluvial's Swimming pool complex (near 4Moove shop), Aleixo da Mota street, 4150 – 044 Porto
- 19th September, 02:00 pm - 07:00 pm, Barcelos (Carlos Sá Nature Events office)
- 20th September, 06:00 pm – 10:00 pm, Paços do Concelho de Caminha
- 21st September, 06:00 am - 09:00 am, Dem
- 21st September, 03:00 pm – 07:00 pm, next to the finish line in Dem
- 22nd September, 07:00 pm – 08:30 pm, next to the start line in Montaria

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 31st 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 Júnior and F Júnior – 18 and 19 years old
- M Sub-23 and F Sub-23 – 20 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 Ultra Trail 55Km, GTSA Long Trail 37 Km, GTSA Long Trail 27 Km and GTSA Short Trail 17 Km, will be awarded as follows:

- M Júnior and F Júnior – 18 and 19 years old (first 3 men and first 3 women);
- M Sub 23 and F Sub-23 – 18 to 22 years old (first 3 men and first 3 women);
- M Seniors and F Seniors – 23 to 39 years old (first 3 men and first 3 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 (overall ranking)

GTSA Vertical Challenge Trail

Male:

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

Female:

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

GTSA Vertical Challenge Road

Male:

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

Female:

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

Ultra Trail 55 km

Male:

1st - Trophy, registration 2020
2nd - Trophy, registration 2020
3rd - Trophy, registration 2020
4th – Trophy
5th – Trophy

Female:

1st - Trophy, registration 2020
2nd - Trophy, registration 2020
3rd - Trophy, registration 2020
4th – Trophy
5th – Trophy

Long Trail 37 km

Male:

1st - Trophy, registration 2020
2nd- Trophy, registration 2020
3rd- Trophy, registration 2020

Female:

1st- Trophy, registration 2020
2nd- Trophy, registration 2020
3rd- Trophy, registration 2020

Long Trail 27 km

Male:

1st- Trophy, registration 2020
2nd- Trophy, registration 2020
3rd- Trophy, registration 2020

Female:

- 1st - Trophy, registration 2020
- 2nd - Trophy, registration 2020
- 3rd - Trophy, registration 2020

Short Trail 17 km

Male:

- 1st – Trophy, registration 2020
- 2nd – Trophy, registration 2020
- 3rd – Trophy, registration 2020

Female:

- 1st – Trophy, registration 2020
- 2nd – Trophy, registration 2020
- 3rd – Trophy, registration 2020

Teams

GTSA Ultra Trail 55 km / Long Trail 37 km / Long Trail 27 km / Short Trail 17 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.