



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 2020**Levantamento de dorsais**

Levantamento de dorsais GTSA		
Data	Horário	Local
23 de Setembro	16h00 – 20h00	Porto (local a informar brevemente)
24 de Setembro	14h00 – 19h00	Barcelos – sede Carlos Sá Nature Events (Avenida da Cal, lote 125, r/c, 4750-787 Vila Boa, Barcelos)
25 de Setembro	18h00 – 22h00	Caminha (Paços do Concelho)
26 de Setembro	06h00 – 09h00	Junta de Freguesia de Dem
26 de Setembro	15h00 – 19h00	Centro de Dem (local da meta)
27 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 21 de Setembro 2020.
- 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 climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

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

1.5. Colocação da dorsal

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

1.6. Conduta desportiva

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

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O **Grande Trail da Serra d'Arga** é organizado pela Carlos Sá Nature Events®. 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.

Provas:

No dia **26 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 – Tem início 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 **27 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

23 de Setembro (Quarta)

16h00 – 20h00: Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais (Porto, em local a definir)

24 de Setembro (Quinta)

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

25 de Setembro (Sexta)

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

26 Setembro (Sábado)

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

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

09h00 – Início da prova 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

27 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

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

- **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
Luz frontal ou lanterna				X	
Reservatório de água	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	

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

- **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:

- 23 de Setembro, das 16h às 20h, no Porto (local a definir)
- 24 de Setembro, das 14h às 19h, na sede da Carlos Sá Nature Events, em Barcelos
- 25 de Setembro, das 18h00 às 22h00, Paços do Concelho de Caminha
- 26 de Setembro, das 06h00 às 09h00, na junta de freguesia de Dem
- 26 de Setembro, das 15h00 às 19h00, junto à meta, em Dem
- 27 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 Ultra Trail 55 km

Masculino:

1º – Troféu, inscrição 2021

2º – Troféu, inscrição 2021

3º – Troféu, inscrição 2021

4º – Troféu

5º – Troféu

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021
- 4º – Troféu,
- 5º – Troféu

GTSA Trail Longo 37 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

GTSA Trail Longo 27 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

GTSA Trail Curto 17 km

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2021
- 2º – Troféu, inscrição 2021
- 3º – Troféu, inscrição 2021

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.