



GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA  
**REGULAMENTO**  
**2023**



## Índice

Índice	01
1. Condições de participação	04
1.1. Idade participação das diferentes provas	04
1.2. Inscrição regularizada	04
1.3. Condições físicas	04
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	04
1.5. Colocação da dorsal	04
1.6. Regras conduta desportiva	04
2. Prova	05
2.1. Apresentação da prova / organização	05
2.2. Programa	06
2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP	07
2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	07
2.5. Tempo limite	07
2.6. Metodologia de controlo de tempos	07
2.7. Postos de controlo	07
2.8. Locais de abastecimento	07
2.9. Material recomendado	07
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
3.4.1. Faturas	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 2023

### Levantamento de dorsais

Levantamento de dorsais GTSA		
Data	Horário	Local
29 de Setembro	15h00 – 20h15	Vila Nova de Cerveira ( Praça da Liberdade)
30 de Setembro	06h30 – 08h00	Dem (Junto á Igreja Paroquial de Dem)
30 de Setembro	15h00 – 19h00	Dem (Junto á Igreja Paroquial de Dem)
1 de Outubro	07h00 – 09h00	Centro de Montaria (local da 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.
- 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 no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição.
- No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados na inscrição nem a organização se vê no dever de devolver qualquer valor da inscrição.
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufrua 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;
- **Esta prova integra o Circuito “Best Trail Series” organizado pela Carlos Sá Nature Events e o Circuito Nacional da ATRP.**

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

As provas competitivas 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, Viana do Castelo e Vila Nova de Cerveira, das Juntas de Freguesias de Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga S. João, Arga de Cima e Arga de Baixo, Amonde, Gondar, Orbacém, Afife e Covas.

#### Provas:

No dia **29 de Setembro** no centro de Vila Nova de Cerveira partirá o **GTSA Trail Ultra Endurance 100km** com início às 20h00.

O **percurso do GTSA Trail Ultra Endurance 100km** com 5510m D+ e 5260m D-, segue pelas localidades de Vilar de Mouros, Caminha, Dem, Covas, Cerquido, Montaria, Pedrulhos terminando em Dem.

No dia **30 de Setembro** decorrerá a prova rainha do evento: o **Ultra Trail 45 km**. Esta é uma prova circular, com partida e chegada no centro da freguesia de Dem.

**Ultra Trail 45 km** – Tem início às 08h00 e percorre trilhos da magnífica Serra d'Arga na distância de cerca de 45 km, com um D+ de 2500 metros, tendo início e fim no centro da freguesia de Dem. Esta fantástica prova passa por várias aldeias preservadas como 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.

No dia **30 de Setembro** decorrem em simultâneo duas provas competitivas, o **Trail Longo 27 km** e o **Trail Curto 17km e ainda a Caminhada 12km**. Decorrerá ainda o **GTSA Kids**. Todas estas provas são circulares, com partida e chegada a S. Lourenço da Montaria.

**Trail Longo 27km** terá início às 09h00 e o **Trail Curto 17km e Caminhada 12km** terão início às 10h00. Com um D+ de 1299m e 700m 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.

O **GTSA Kids** tem início às 12h30, 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 15 anos** – **2100 m**

No final das suas provas todos os participantes terão direito a reforço alimentar, os banhos avaliaremos consoante as condições de pandemia nos dias das provas.

## 2.2. Programa

### 29 de Setembro (Sexta)

**16h00 – 22h00:** Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais (V.N. Cerveira -Praça da Liberdade)

**20h30** – Transfere dos participantes **100km** de Dem para V.N. Cerveira

**21h00** – Concentração dos participantes **GTSA Trail Ultra Endurance 100km** em V.N. Cerveira

**22h00** – Partida **GTSA Trail Ultra Endurance 100km** (V.N. Cerveira -Praça da Liberdade)

### 30 de Setembro (Sábado)

**06h30** – Funcionamento do **secretariado/Distribuição de dorsais** Junto á Igreja Paroquial de Dem

**08h00** – Início da prova **Ultra Trail 45km** (Dem)

**15h00** – Abertura do **secretariado/ Distribuição de dorsais** em Dem Junto á Igreja Paroquial de Dem

**15h00** - Atuação **Festival de Folclore de Dem**

**16h00** – Cerimónia de Entrega de prémios **GTSA Ultra Trail 45 km** e **GTSA Trail Ultra Endurance 100km**

**19h00** - Encerramento do secretariado

**20h00** – Chegada prevista do último atleta. Encerramento da meta

### 1 de Outubro (Domingo)

**07h00 – 09h30** – Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais na Montaria (junto à linha de partida)

**08h45**– Atuação do Rancho Folclórico da Montaria e Grupo de Bombos

**09h00** – Partida **Trail Longo 30km**, **Trail Curto 17km** e **Caminhada 12km**

**12h30** – Partida **GTSA Kids**

**14h00** – Cerimónia de entrega de prémios **Trail Longo 30 km** e **Trail Curto 17 km** (S. Lourenço da Montaria)

**16h00** – 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 Ultra Trail Endurance** – 100 km – 5510m d+ (10000dac) Trail Ultra Endurance grau 3

**GTSA Ultra Trail** – 45 km – 2500m d+ (5000dac) Trail Ultra Médio – grau 3

**GTSA Trail Longo** – 30 km – 1299m d+ (2200dac) Trail Longo – grau 2

**GTSA Trail Curto** – 17 km – 700m 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 Endurance 100 km** é de **22h**. Barreiras Horárias para o **Ultra Trail Endurance 110 km**:
  - Em Dem, ao Km 43, às 05h00 de 30/09, com 9h de prova.
  - Na Montaria, ao Km 95, às 16h00 de 30/09, com 20h de prova.
- O tempo para concluir o **Ultra Trail 45 km** é de **12h**. Barreiras Horárias para o **Utra Trail 45Km**:
  - Na Montaria, ao Km 28, às 15h00, com 7h de prova.

Já para as provas **Trail Longo 30 km** e **Trail Curto 17 Km** não haverá tempo limite.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através de um chip que o atleta tem no seu dorsal.

## 2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

## 2.9. Locais de abastecimento

- **Ultra Trail Endurance 100 km**  
**BREVEMENTE**
- **Ultra Trail 45 km**  
**BREVEMENTE**
- **Trail Longo 30 km**  
**BREVEMENTE**
- **Trail Curto 17 km**  
**BREVEMENTE**

**Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança.**

**Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.**

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

**Informa-se 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 julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**



### 2.9.1 Base de Vida

Para os participantes no GTSA 100Km haverá uma Base de Vida.

O elemento externo deverá entrar ao mesmo tempo que o atleta nas Bases de Vida/Abastecimentos para poder prestar o apoio.

Cada participante pode entregar à organização **um saco para a base de vida** onde pode colocar os seus pertences individuais e o material que irá necessitar ao longo da prova.

O saco deve ser entregue à organização antes da partida, devidamente identificados com os cartões que serão fornecidos no levantamento do dorsal, e será transportado para a respetiva Base de Vida pela organização.

### 2.10. Material obrigatório e recomendado

Poderá haver Controle de material Obrigatório, tendo o atleta como penalização, 15 MINUTOS no tempo final, por cada item em falta.

MATERIAL RECOMENDADO	100KM	45KM	30KM	17KM
Casaco impermeável com capuz	✓	✓	✓	✓
Máscara facial	✓	✓	✓	✓
MATERIAL OBRIGATÓRIO	100KM	45KM	30KM	17KM
Frontal operacional	✓	✓	—	—
Telemóvel operacional	✓	✓	✓	✓
Manta de sobrevivência	✓	✓	✓	✓
Apito	✓	✓	✓	✓
Reservatório de água	✓	✓	✓	✓

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.

### 2.11. 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.

### 2.12. 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.**

### 2.13. 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.

### 2.14. 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 <https://www.carlossanatureevents.com/pt/gtsa>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura das inscrições a 01 de Janeiro 2023

Fecho das inscrições a 22 de Setembro 2023

- **GTSA Ultra Trail Endurance 100km**  
De 01 de Janeiro a 31 de Julho - **1ª Fase:** 85 Euros  
De 01 de Agosto a 22 de Setembro - **2ª Fase:** 95 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, medalha de finalista, colete alusivo 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 45 km**

De 01 de Janeiro a 31 de Julho - **1ª Fase:** 35 Euros

De 01 de Agosto a 22 de Setembro - **2ª Fase:** 40 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 30 km**

De 01 de Janeiro a 31 de Julho - **1ª Fase:** 30 Euros

De 01 de Agosto a 22 de Setembro - **2ª Fase:** 35 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 17km**

De 01 de Janeiro a 31 de Julho - **1ª Fase:** 17 Euros

De 01 de Agosto a 22 de Setembro - **2ª Fase:** 22 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.

- **Caminhada 12km**

De 01 de Janeiro a 22 de Setembro: 15 Euros

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

### 3.3. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

### 3.4. Condições devolução do valor inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

<b>Data de Cancelamento</b>	<b>Percentagem de Reembolso</b>
até 31 de Maio	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Junho a 31 de Agosto	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 1 de Setembro	Sem Reembolso

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2024, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;

#### 3.4.1. Faturas

**Alertamos todos os atletas das regras de faturação, quem desejar NIF na fatura deve indicar no ato de inscrição. Após 72h do pagamento, a organização não pode efetuar alterações às faturas.**

### 3.5. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- 29 de Setembro, das 16h00 às 22h00, V.N. Cerveira – Praça da Liberdade
- 30 de Setembro, das 06h30 às 08h00, junto á Igreja Paroquial de Dem
- 30 de Setembro, das 15h00 às 19h00, junto á Igreja Paroquial de Dem
- 1 de Outubro, das 07h00 às 09h00, junto à partida, na Montaria

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

### 4.2. Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus e prémios monetários segundo a tabela abaixo:

BREVEMENTE

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários para as provas 100km, 45km, 30km e 17km:

- M/F Juniores – 18 e 19 anos
- M/F Sub 23 - dos 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão etário.

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Auto-estrada A28, saída 28 (Dem).

### 5.2. Onde ficar

Existe a possibilidade de acampar no campo de Futebol de Dem. Os participantes deverão trazer consigo o material necessário para a dormida.

## 6. Marcação e controlos

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

## 7. Responsabilidade ambiental

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

Para 2023 a Carlos Sá Nature Events quer propor, tal como em 2022, a todos os que decidam inscrever-se nos seus eventos, uma pequena contribuição de 5€ (opcional) para a compra de árvores autóctones. Em conjunto com os parceiros locais que nos têm acompanhado ao longo dos últimos anos, a Carlos Sá Nature Events, compromete-se, com os fundos angariados, a desenvolver ações de plantação de árvores e reflorestação de zonas ardidas nas áreas geográficas onde desenvolve a sua atividade. Estas ações serão agendadas e levadas a cabo pela CSNE seguindo as orientações destes parceiros locais que, melhor do que ninguém, conhecem a região, as espécies e as alturas certas para fazer as plantações.

Poderão associar-se a esta iniciativa selecionando o EXTRA “Compensação Carbónica” no ato da inscrição.

## 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.