



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:

<b>Levantamento de dorsais GTSA</b>		
<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Local</b>
<b>19 de Setembro</b>	<b>16h00 – 20h00</b>	<b>Complexo de Piscinas do Fluvial (Rua Aleixo da Mota, 4150-044 Porto)</b>
<b>21 de Setembro</b>	<b>16h00 – 22h00</b>	<b>Caminha (Paços do Concelho)</b>
<b>22 de Setembro</b>	<b>07h00 – 09h00</b>	<b>Junta de Freguesia de Dem</b>
<b>22 de Setembro</b>	<b>15h00 – 19h00</b>	<b>Centro de Dem (local da meta)</b>

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 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, 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

### 19 de Setembro (Quarta)

**16h00 – 20h00:** Funcionamento do secretariado no Complexo de Piscinas do Fluvial (Rua Aleixo da Mota, 4150-044 Porto)

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

### 2.5. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **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: casaco 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: casaco 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

##### **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.