GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

REGULAMENTO 2024

BEST TRAILS SERIES

CARLOS SÁ
NATURE EVENTS

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 2024

Levantamento de dorsais

Levantamento de dorsais GTSA		
Data	**Horário**	**Local**
27 de Setembro	**16h00 – 22h00**	**Vila Praia de Âncora (Praça da República)**
28 de Setembro	**06h30 – 08h00**	**Dem (Junto á Igreja Paroquial de Dem)**
28 de Setembro	**15h00 – 19h00**	**Dem (Junto á Igreja Paroquial de Dem)**
29 de Setembro	**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, 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;
- **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 **27 de Setembro** no centro de Vila Praia de Âncora partirá o **GTSA 100km** com início às 22h00.

O percurso do GTSA 100km com 5510m D+ e 5260m D-, segue pelas localidades de Dem, Covas, Cerquido, Montaria, Pedrulhos terminando em Dem.

No dia **28 de Setembro** decorrerá a prova rainha do evento, o **GTSA 50km**, e uma novidade, o **GTSA 15km.**

GTSA 50km– Tem início às 08h00 e percorre os trilhos da magnífica Serra d'Arga. Na distância de cerca de 50km, 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 quatro concelhos: Caminha, Ponte de Lima e Viana do Castelo.

GTSA 15km– É a grande novidade de 2024, uma prova curta com bastante altimetria cerca de 1000D+, com uma beleza impar. O Mosteiro de S. João D'Arga, as cascatas do Rio de S. João e a Pedra Alçada são pontos altos deste percurso. Uma oportunidade para os adeptos das provas curtas poderem correr no sábado estes 15km e no domingo os 17km da Montaria com as suas incríveis cascatas do Pincho.

No dia **29 de Setembro** decorrem em simultâneo duas provas competitivas, o **GTSA 31km** e o **GTSA 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.

GTSA 31km terá início às 09h00 e o **GTSA 17km e Caminhada 12km** terão início às 09h30. 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 16 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

27 de Setembro (Sexta)
16h00 – 22h00: Funcionamento do secretariado/Distribuição de dorsais (Praça da República-V.P. Âncora)
20h30 – Transfere dos participantes **100km** de Dem para V.P. Âncora
21h00 – Concentração dos participantes **GTSA 100km** em V.P. Âncora
22h00 – Partida **GTSA 100km** (V.P. Âncora)

28 de Setembro (Sábado)

06h30 – Funcionamento do **secretariado/Distribuição de dorsais** Junto á Igreja Paroquial de Dem
08h00 – Início da prova **GTSA 50km** (Dem)
08h00 – Início da prova **GTSA 15km**
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 50 km**, **GTSA 100km e GTSA 15km**
19h00 - Encerramento do secretariado
20h00 – Chegada prevista do último atleta. Encerramento da meta

29 de Setembro (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 **GTSA 31km**
09h30 – Partida **GTSA 17km** e **Caminhada 12km**
12h30 – Partida **GTSA Kids**
14h00 – Cerimónia de entrega de prémios **GTSA 31 km** e **GTSA 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

GTSA 100km – 5510m d+ (10000dac)
GTSA 50km – 2500m d+ (5000dac)
GTSA 31km – 1299m d+ (2200dac)
GTSA 17km – 700m d+ (1050dac)
GTSA 15km – 1000m d+

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 **GTSA 100km** é de **22h**. Barreiras Horárias para o **GTSA 100km:**
    - BREVEMENTE
- O tempo para concluir o **GTSA 50km** é de **12h**. Barreiras Horárias para o **GTSA 50km:**
    - Na Montaria, ao Km 28, às 15h00, com 7h de prova.

Já para as provas **GTSA 31km**, **GTSA 17km** e **GTSA 15km** 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

- **GTSA 100km**

  BREVEMENTE

- **GTSA 50km**

  BREVEMENTE

- **GTSA 31km**

  BREVEMENTE

- **GTSA 17km**

- **GTSA 15km**

  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**	**50km**	**31km**	**17km**	**15km**
Casaco impermeável com capuz	X	X	X	X	X

Material Obrigatório	**100km**	**50km**	**31km**	**17km**	**15km**
Frontal Operacional	X	X	-	-	-
Telemóvel Operacional	X	X	X	X	X
Manta de Sobrevivência	X	X	X	X	X
Apito	X	X	X	X	X
Reservatório de Água	X	X	X	X	X

Independentemente das condições climatéricas 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 2024**
Início da **2ª Fase** de inscrições a **24 de Agosto 2024**
Fecho das inscrições a **20 de Setembro 2024**

- **GTSA 100km**
  De 01 de Janeiro a 24 de Agosto - 85 Euros
  De 24 de Agosto a 20 de Setembro - 95 Euros

  O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta 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.

- **GTSA 50 km**
  De 01 de Janeiro a 24 de Agosto - 40 Euros
  De 24 de Agosto a 20 de Setembro - 45 Euros

  O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta 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.

- **GTSA 31 km**
  De 01 de Janeiro a 24 de Agosto - 27 Euros
  De 24 de Agosto a 20 de Setembro - 32 Euros

  O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta 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.

- **GTSA 17km**
  De 01 de Janeiro a 24 de Agosto - 17 Euros
  De 24 de Agosto a 20 de Setembro - 22 Euros

  O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta 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.

- **GTSA 15km**
  De 01 de Janeiro a 24 de Agosto - 15 Euros
  De 24 de Agosto a 20 de Setembro - 20 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta 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 20 de Setembro: 15 Euros

  O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta 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:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
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 2025, 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:

- 27 de Setembro, das 16h00 às 22h00, Vila Praia de Âncora
- 28 de Setembro, das 06h30 às 08h00, junto á Igreja Paroquial de Dem
- 28 de Setembro, das 15h00 às 19h00, junto á Igreja Paroquial de Dem
- 29 de Setembro, 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 conforme tabela abaixo:

Prémios	M/F	100km	50km	31km	17km	15km
Geral	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
Jun 18 aos 19 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
Sub-23 20 aos 22 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
Séniores 23 aos 39 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
M/F 40 40 aos 49 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
M/F 50 50 aos 59 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
M/F 60 + 60 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X

Haverá Prémios Monetários, conforme anunciado no regulamento do Circuito Best Trails Series.
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).

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 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.

Para 2024 a Carlos Sá Nature Events quer propor, 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.