

*12ª edição*

# GUIA DO ATLETA

2023

---

GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA



## A CARLOS SÁ NATURE EVENTS

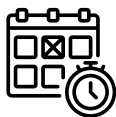
A Carlos Sá Nature Events (CSNE) é uma empresa que promove e organiza eventos desportivos em contacto muito próximo com a Natureza. Carlos Sá, mentor deste projeto, é também o ultramaratonista português com maior reconhecimento internacional na modalidade. O seu currículo é vasto em competições nacionais e internacionais incluindo variadas ultramaratonas de montanha e de estrada e desafios sob condições climáticas extremas quer no deserto, gelo ártico e floresta tropical.

A Carlos Sá Nature Events oferece experiências de trail running e corridas de estrada em Portugal, centrado a sua ação no Parque Nacional Peneda-Gerês, na Serra d'Arga, vale do Douro e Penacova. A empresa organiza várias provas de trail running e experiências de trekking com várias distâncias, proporcionando experiências desportivas para todos os gostos e capacidades. A confiança depositada nesta empresa pela IAU (International Association of Ultrarunners) e pela ITRA (International Trail Running Association) para a organização do Campeonato do Mundo de Trail em 2016, no Parque Nacional Peneda-Gerês, foi o reconhecimento final do trabalho de excelência desenvolvido pela CSNE.

Embora as provas organizadas pela CSNE tenham maioritariamente um público português, tem aumentado a participação de atletas estrangeiros. A última prova por etapas organizada teve uma participação de cerca de 80% de público estrangeiro.







## PROGRAMA



### 29 Setembro • V. N. de Cerveira

**16h00 - 22h00** // Funcionamento do Secretariado/ Distribuição dos dorsais (Vila Nova de Cerveira - Praça da Liberdade)

**20h30** // Transfer dos participantes 100km de Dem para Vila Nova de Cerveira ( **Reserva Gratuita por email: [info@carlossanatureevents.com](mailto:info@carlossanatureevents.com)** )

**21h00** // Concentração dos participantes Trail Ultra Endurance 100km

**22h00** // **Partida 100km** (Vila Nova de Cerveira - Praça da Liberdade)

### 30 Setembro • Dem

**06h30** // Funcionamento do Secretariado/ Distribuição dos dorsais (Dem - Junto á Igreja Paroquial de Dem)

**08h00** // **Partida 45km**

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

**15h00** // Funcionamento do Secretariado/ Distribuição dos dorsais (Dem - Junto á Igreja Paroquial de Dem)

**16h00** // Entrega de Prémios em Dem - 100km e 45km

**19h00** // Encerramento do Secretariado

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

### 01 Outubro • S. Lourenço da Montaria

**07h30 - 09h30** // Funcionamento do Secretariado/ Distribuição dos dorsais (Montaria - Junto á linha de partida)

**09h00** // **Partida 27km**

**09h30** // **Partida 17km e Caminhada 12km**

**12h30** // **Partida GTSA KIDS**

**14h00** // Entrega de Prémios Trail Longo 27km, Trail Curto 17km e Atuação do Rancho Folclórico da Montaria

**16h00** // Fim das atividades.



## SECRETARIADOS

**DIA 29 DE SETEMBRO · 16H00 ÀS 22H00**

ATLETAS DE TODAS AS PROVAS

### V. N. DE CERVEIRA

PRAÇA DA LIBERDADE

<https://maps.app.goo.gl/ydGCEZCiyinjASCHv9>

**DIA 30 DE SETEMBRO · 15H00 ÀS 19H00**

TODAS AS PROVAS DE DOMINGO

### DEM

RUA DA IGREJA

<https://maps.app.goo.gl/4HQV5e5FhxFCYmah6>

**DIA 30 DE SETEMBRO · 6H30 ÀS 8H00**

APENAS PARA ATLETAS DOS 45KM

### DEM

RUA DA IGREJA

<https://maps.app.goo.gl/4HQV5e5FhxFCYmah6>

**DIA 01 DE OUTUBRO · 07H30 ÀS 09H30**

TODAS AS PROVAS DE DOMINGO

### MONTARIA

JUNTO Á LINHA DE PARTIDA

<https://maps.app.goo.gl/HX5r3aRjr5NEiQf8A>



**Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários para evitar constrangimentos no secretariado.**

# PROVAS

100K • 45K • 27K • 17K  
12K CAMINHADA





# 100KM

29 SETEMBRO



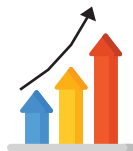
GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# TRAIL ULTRA ENDURANCE 100KM

CARACTERÍSTICAS



**DISTÂNCIA**  
100 KM



**DESNÍVEL POSITIVO**  
4.840 D+



**DESNÍVEL NEGATIVO**  
4.600 D-



**PARTIDA**  
V. N. DE CERVEIRA



**HORÁRIO DE PARTIDA**  
22:00



**ABASTECIMENTOS**  
9



**TEMPO MÁXIMO**  
22H



MATERIAL OBRIGATÓRIO



**MANTA TÉRMICA**



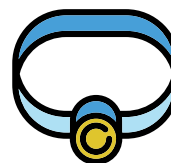
**RESERVATÓRIO DE ÁGUA**



**APITO**



**TELEMÓVEL**



**FRONTAL**

MATERIAL RECOMENDADO



**CASACO IMPERMEÁVEL COM CAPUZ**

GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# TRAIL ULTRA ENDURANCE 100KM



Para os participantes no **GTSA 100Km** haverá uma Base de Vida ao km\_47 em ARTE NA LEIRA onde têm acesso ao seu saco, na segunda passagem em ARTE NA LEIRA ao km\_65 também podem aceder ao saco enviado.

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.



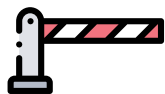
GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA



# TRAIL ULTRA ENDURANCE 100KM



SANTUÁRIO DO S. DO CALVÁRIO	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	13 KM	41.915236, -8.754461
CAMINHA	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	25 KM	41.876000, -8.838880
DEM	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	36 KM	41.837607, -8.770722
ARTE NA LEIRA	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	47 KM	41.841949, -8.708233
COVAS	LÍQUIDOS	58 KM	41.874635, -8.699279
ARTE NA LEIRA	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	65 KM	41.841949, -8.708233
CERQUIDO	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	73 KM	41.805675, -8.676162
MONTARIA	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	83 KM	41.791041, -8.728885
PEDRULHOS	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	92 KM	41.814798, -8.754381



KM 47 ARTE NA LEIRA  
KM 83 MONTARIA

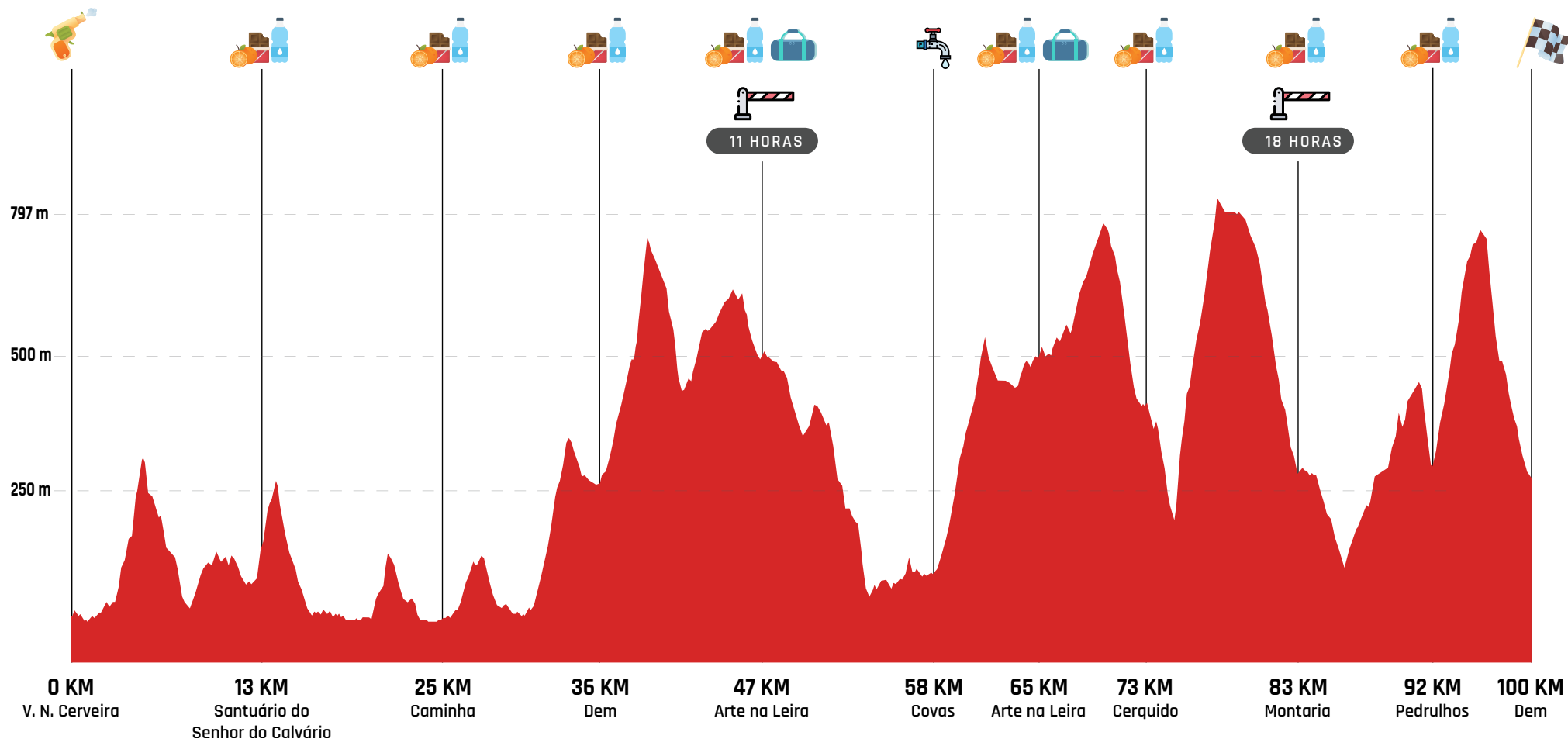
11H DE PROVA  
18H DE PROVA



GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

# TRAIL ULTRA ENDURANCE 100KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



**DOWNLOAD TRACK GPX:**

[https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4\\_nnZ?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4_nnZ?usp=share_link)

# 45 KM

30 SETEMBRO

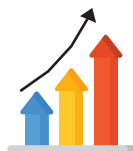




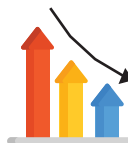
# ULTRA TRAIL 45KM



**DISTÂNCIA**  
45 KM



**DESNÍVEL POSITIVO**  
2576 D+



**DESNÍVEL NEGATIVO**  
2584 D-



**PARTIDA**  
JUNTO Á IGREJA DE DEM



**HORÁRIO DE PARTIDA**  
8:00



**ABASTECIMENTOS**  
4



**TEMPO MÁXIMO**  
12H



**MANTA TÉRMICA**



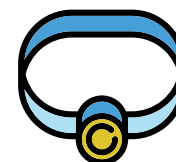
**RESERVATÓRIO DE ÁGUA**



**APITO**



**TELEMÓVEL**



**FRONTAL**



**CASACO IMPERMEÁVEL COM CAPUZ**



GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

# ULTRA TRAIL 45KM



ARTE NA LEIRA

CERQUIDO

MONTARIA

PEDRULHOS



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



11 KM

19 KM

29 KM

38 KM

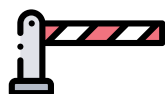


41.841949, -8.708233

41.805675, -8.676162

41.791041, -8.728885

41.814798, -8.754381



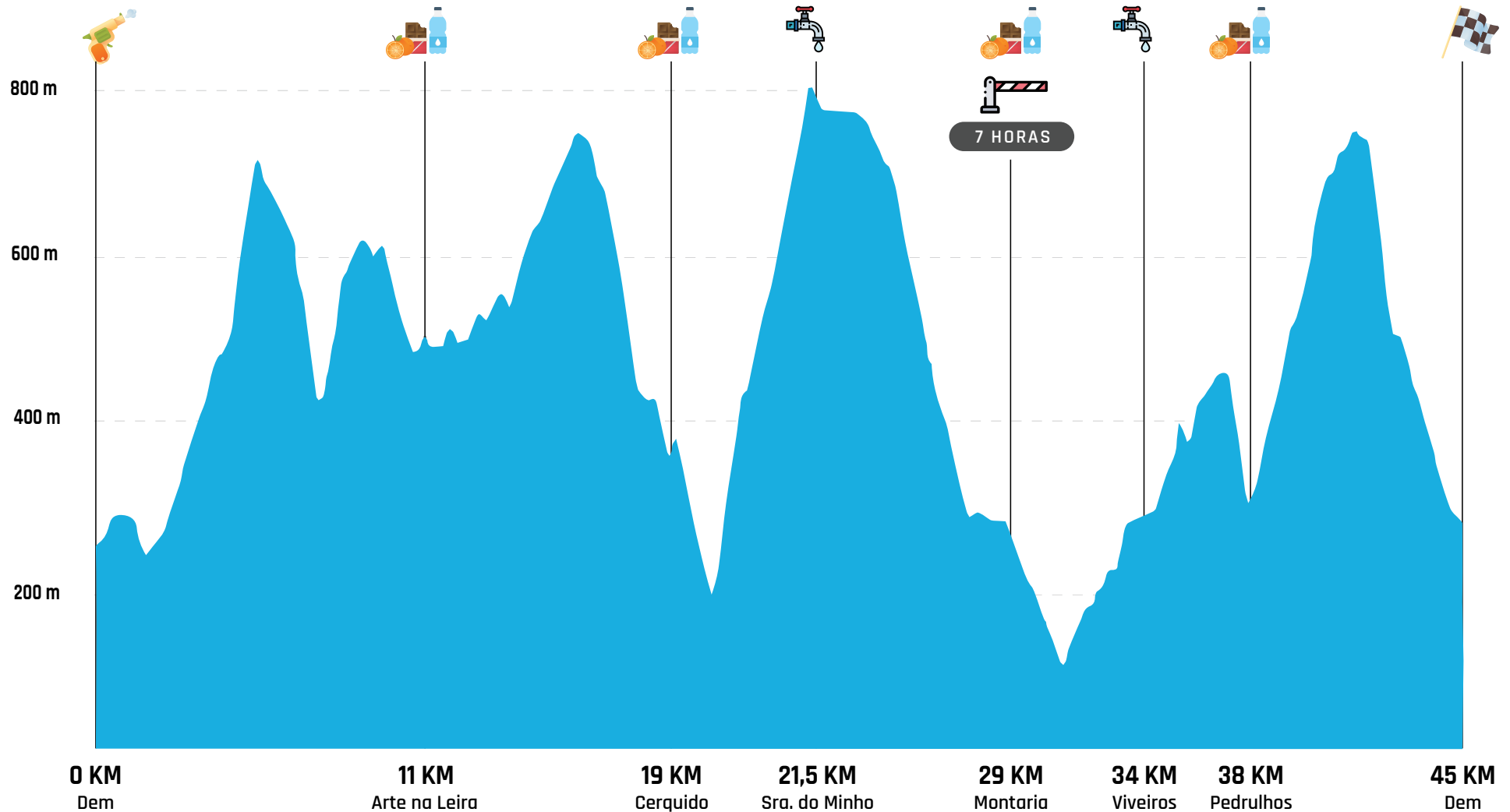
KM 29 MONTARIA



7H DE PROVA

# ULTRA TRAIL 45KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



DOWNLOAD TRACK GPX:

[https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4\\_nnZ?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4_nnZ?usp=share_link)



# 27 KM

01 OUTUBRO



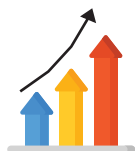
GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

# TRAIL LONGO 27KM



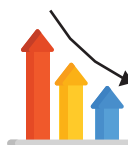
DISTÂNCIA

27 KM



DESNÍVEL POSITIVO

1299 D+



DESNÍVEL NEGATIVO

1298 D-



PARTIDA/ CHEGADA

SÃO LOURENÇO DA MONTARIA



HORÁRIO DE PARTIDA

9:00



ABASTECIMENTOS

2



TEMPO MÁXIMO

NÃO TEM



MANTA TÉRMICA



RESERVATÓRIO  
DE ÁGUA



APITO



TELEMÓVEL

MATERIAL RECOMENDADO



CASCO IMPERMEÁVEL  
COM CAPUZ

GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# TRAIL LONGO 27KM



ABASTECIMENTOS



VIVEIROS

CERQUIDO



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



8,5 KM

19,5 KM



41.796713, -8.733248

41.805675, -8.676162

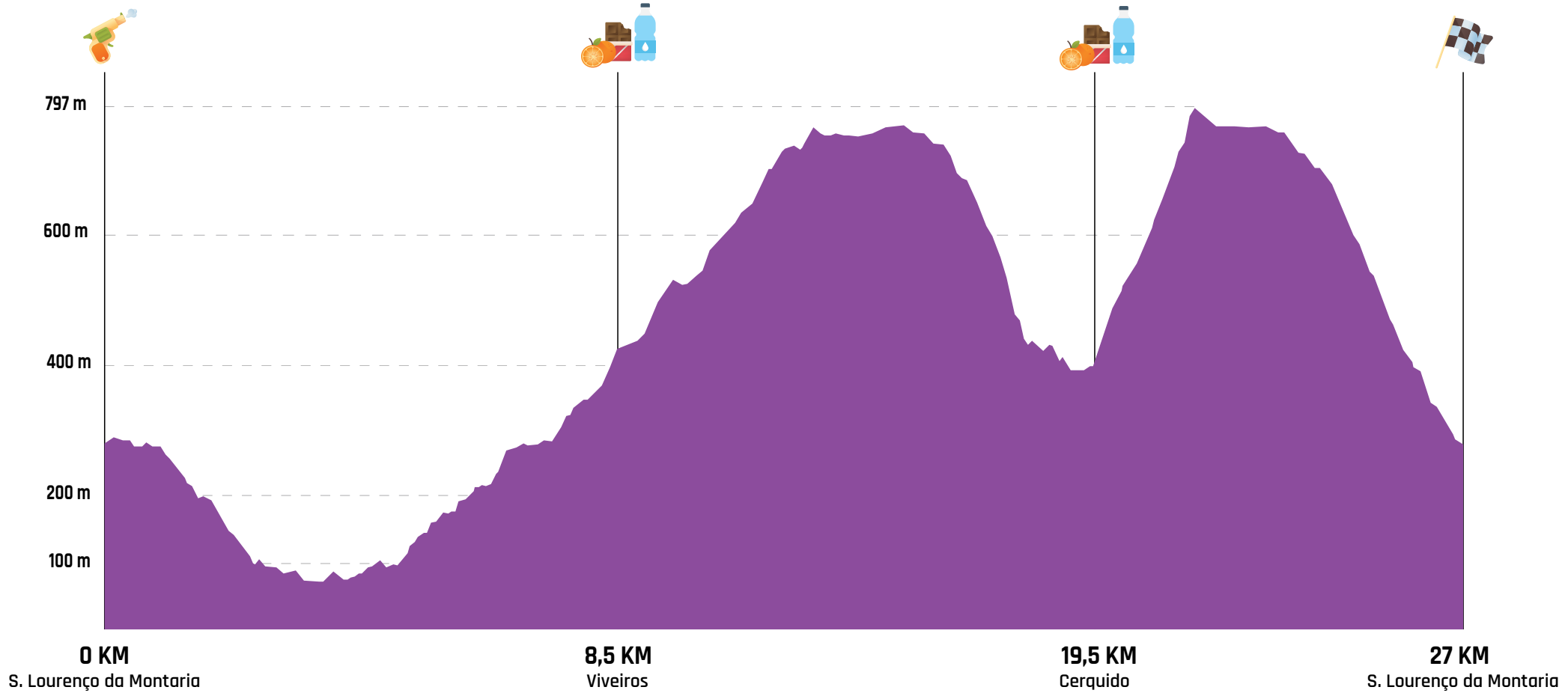




GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

# TRAIL LONGO 27KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



DOWNLOAD TRACK GPX:

[https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4\\_nnZ?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4_nnZ?usp=share_link)

A triathlete is seen from behind, running on a narrow dirt trail in a dense forest. The runner is wearing a green and yellow cycling jersey, black shorts, and a yellow hydration pack. The trail is bordered by a stream on the right, which flows over rocks. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the forest floor. The overall scene is serene and natural.

# 17 KM

01 OUTUBRO



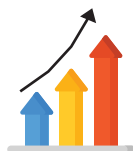
GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# TRAIL CURTO 17KM

CARACTERÍSTICAS



**DISTÂNCIA**  
17 KM



**DESNÍVEL POSITIVO**  
700 D+



**DESNÍVEL NEGATIVO**  
619 D-



**PARTIDA/  
CHEGADA**  
SÃO LOURENÇO DA MONTARIA



**HORÁRIO DE PARTIDA**  
09:30



**ABASTECIMENTOS**  
2



**TEMPO MÁXIMO**  
NÃO TEM



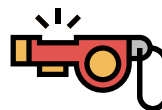
MATERIAL RECOMENDADO



**MANTA TÉRMICA**



**RESERVATÓRIO  
DE ÁGUA**



**APITO**



**TELEMÓVEL**



**CASCO IMPERMEÁVEL  
COM CAPUZ**

GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# TRAIL CURTO 17KM



ABASTECIMENTOS



AMONDE

VIVEIROS



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



5,5 KM

10 KM



41.790475, -8.760911

41.796713, -8.733248

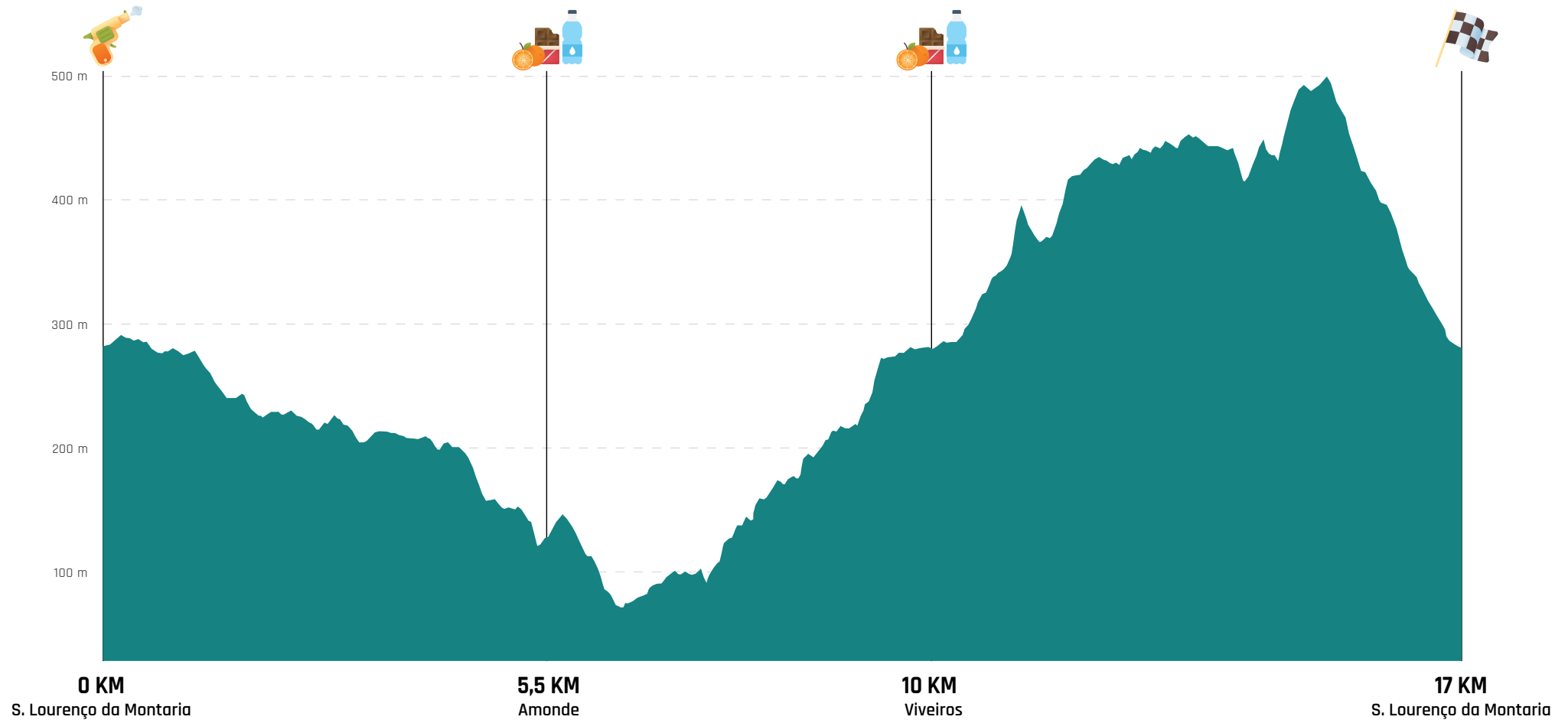




GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# TRAIL CURTO 17KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



**DOWNLOAD TRACK GPX:**

[https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4\\_nnZ?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/10MR9oGuBZf9A-IUT9xuWArDWEM-4_nnZ?usp=share_link)



GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# CAMINHADA 12KM



**DISTÂNCIA**

12 KM



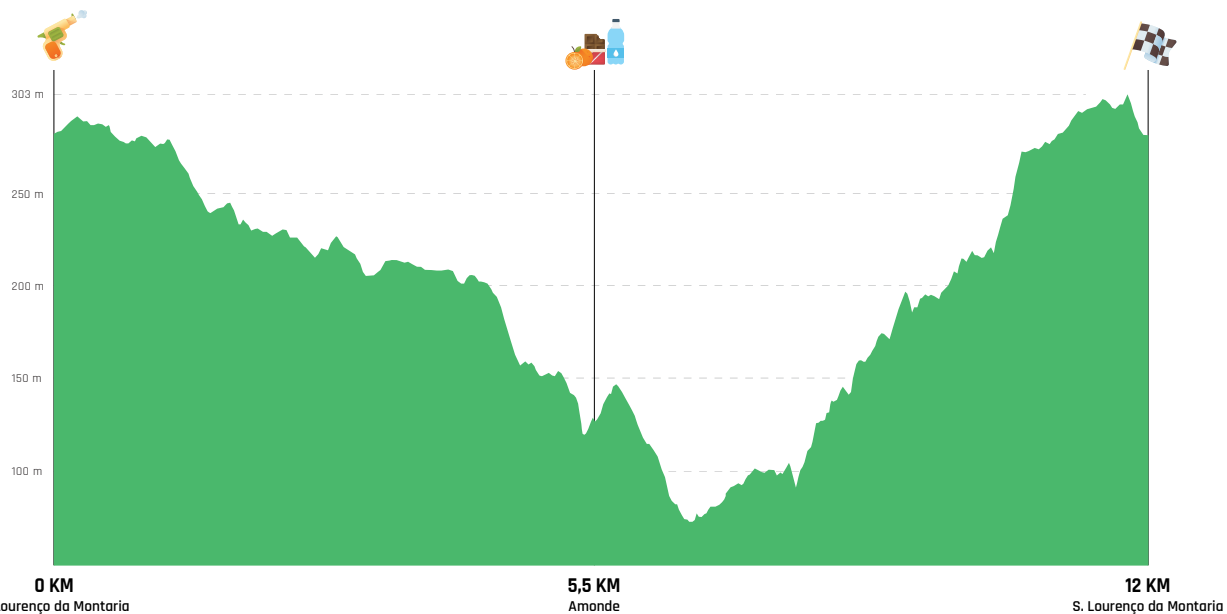
**PARTIDA/  
CHEGADA**

SÃO LOURENÇO DA MONTARIA



**HORÁRIO DE PARTIDA**

09:30



GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

# TRAIL KIDS



**DISTÂNCIA**

Até aos 6 anos inclusive: 250 m  
Dos 7 anos aos 10 anos: 750m  
Dos 11 anos aos 13 anos: 1500m  
Dos 14 anos aos 17 anos: 2100mm



**HORÁRIO**

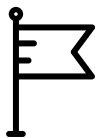
12:30



**PARTIDA/  
CHEGADA**

SÃO LOURENÇO DA MONTARIA

As inscrições para o GTSA Trail Kids são **gratuitas** e poderão ser feitas no próprio dia.



## MARCAÇÕES

Ao longo do percurso existem várias placas sinalizadoras como as das imagens que se seguem. O percurso está marcado com fita sinalizadora, bandeirolas, placas direcionais e placas informativas devidamente identificadas.



## BANHOS

### 30 DE SETEMBRO

CAMPO DE JOGOS DE DEM

### 1 DE OUTUBRO

JUNTA DE FREGUESIA DA MONTARIA

Os banhos serão condicionados devido às condições dos locais.

## SOLO DURO

### Pavilhão Municipal de Caminha



41.870006, -8.835329

### Campo de Jogos de Dem



41.836818, -8.771224



## ABASTECIMENTOS

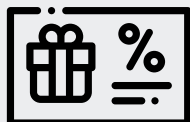
Informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação.

Na zona de meta haverá um reforço alimentar de sólidos e líquidos para todos os atletas.



JERSEY OFICIAL

# IMPETUS



Para além de produzir a t-shirt oficial do evento a **IMPETUS** tem um presente especial para ti atleta!  
**15% de desconto** em toda a loja online com o código: **ARGA15**

Desconto não acumulável com outras promoções e válido até **01 de Dezembro 2023**





**20%**

**DESCONTO**

CÓDIGO:  
**GTSA23**

**EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION**

**OFERTA VÁLIDA ATÉ 8 DE OUTUBRO**

**NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.**

**BE EXCELLENT ANYTIME ANYWHERE**

# Oferta Exclusiva

## Grande Trail Serra D'Arga

Utilize o código:

**GTSA20**

ao realizar a compra.

**20% de desconto** em todos os produtos  
da loja online da Fyke.



## ORGANIZAÇÃO



## APOIOS INSTITUCIONAIS



## APOIOS

IMPETUS

