

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, centrando 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**)

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'ARCA

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



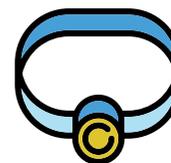
RESERVATÓRIO DE ÁGUA



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

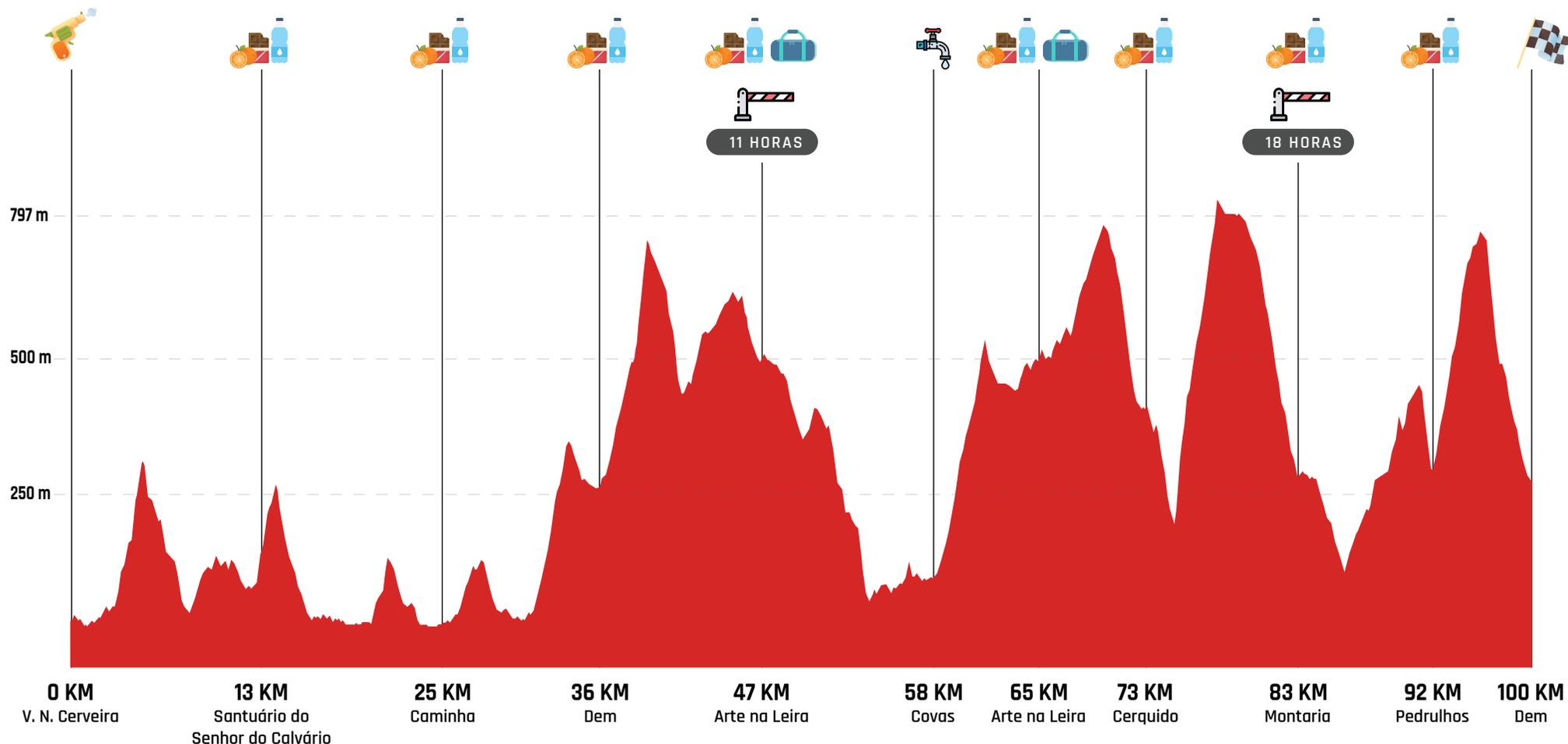
11H DE PROVA
18H DE PROVA



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

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

CHEGADA

JUNTO Á IGREJA DE DEM



ABASTECIMENTOS

4



TEMPO MÁXIMO

12H



MANTA TÉRMICA



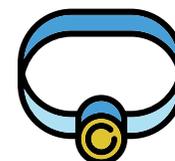
RESERVATÓRIO DE ÁGUA



APITO



TELEMÓVEL



FRONTAL



CASACO IMPERMEÁVEL COM CAPUZ

MATERIAL RECOMENDADO

CARACTERÍSTICAS

MATERIAL OBRIGATÓRIO



GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

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

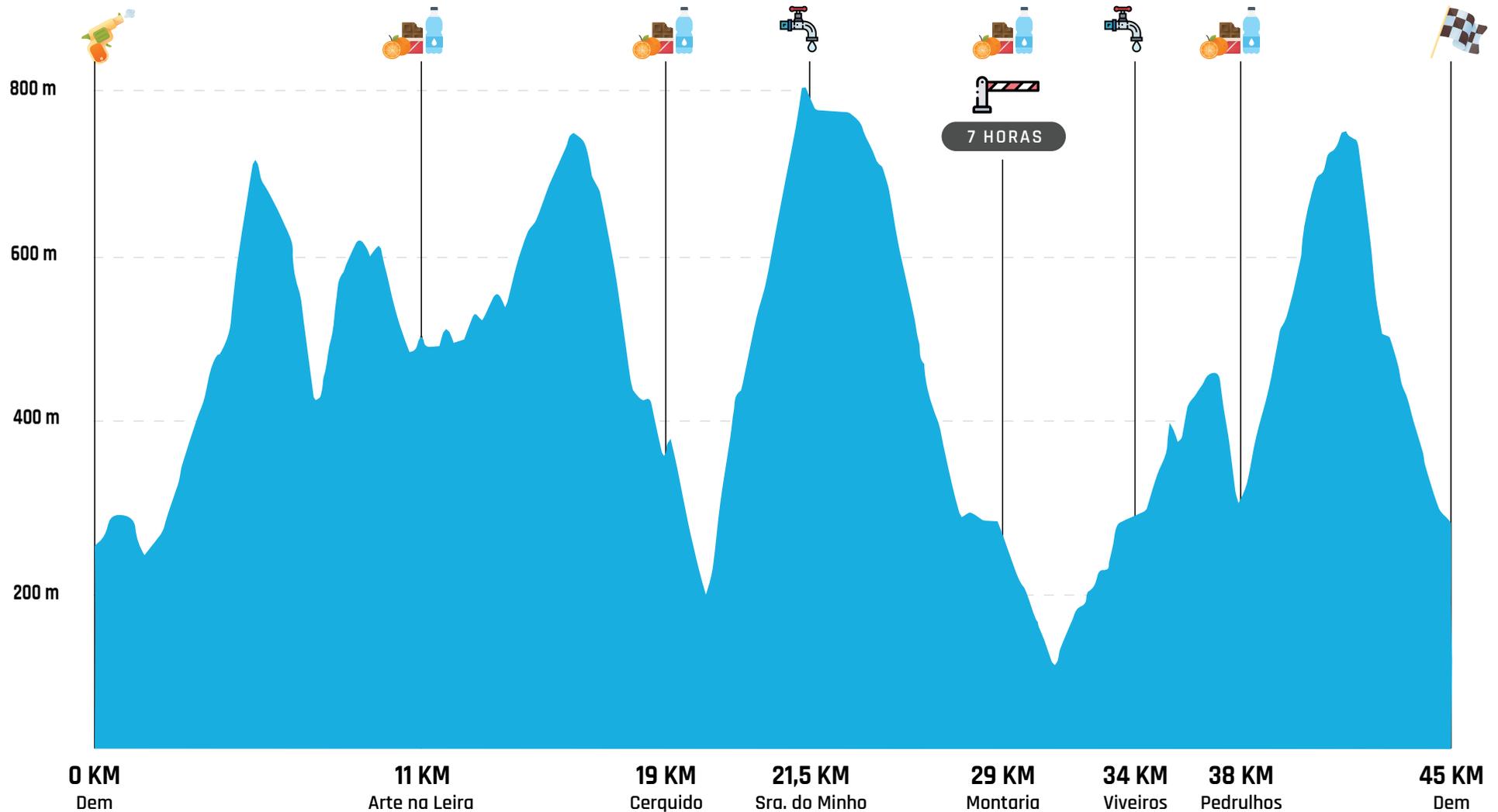


7H DE PROVA

GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

ULTRA TRAIL 45KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



DOWNLOAD TRACK GPX:

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

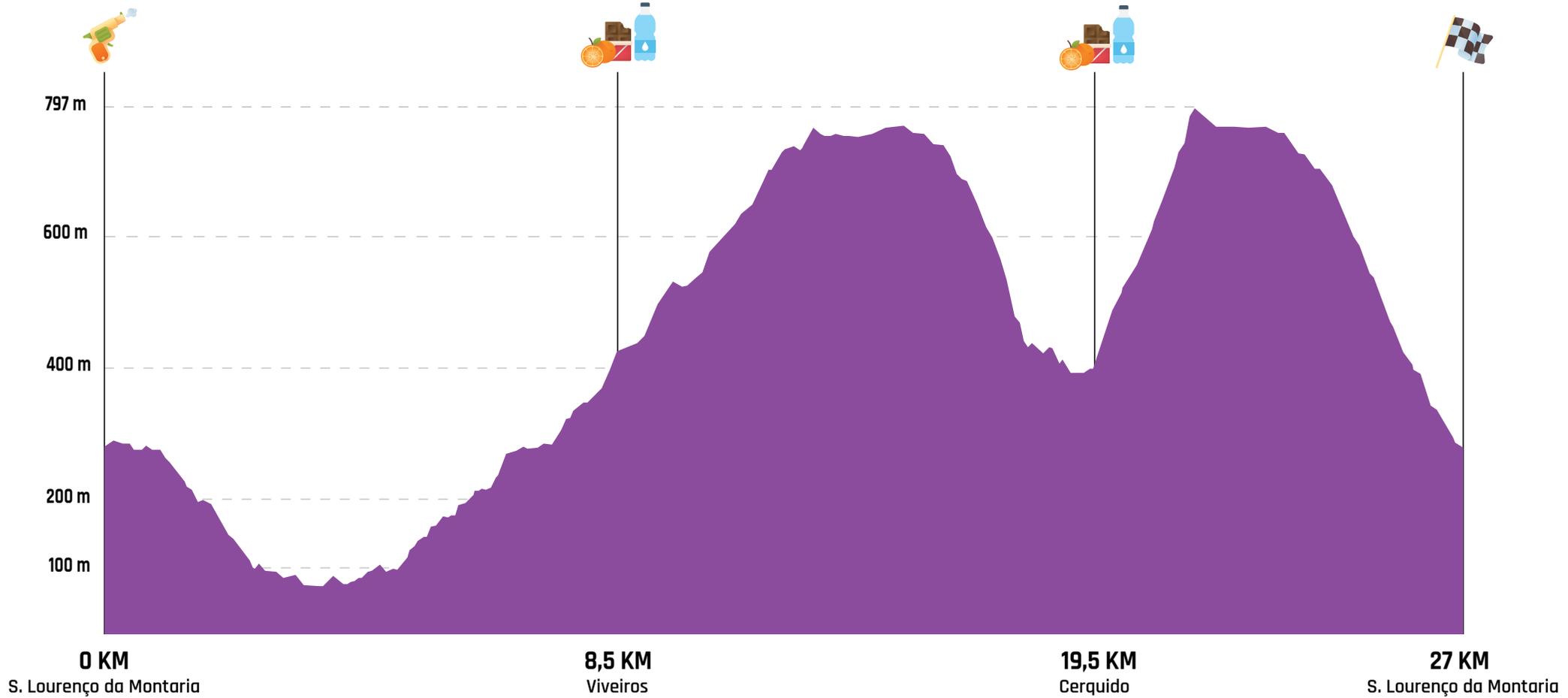
41.805675, -8.676162



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

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 dappled light on the ground and water. The overall scene is serene and natural.

17 KM

01 OUTUBRO

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

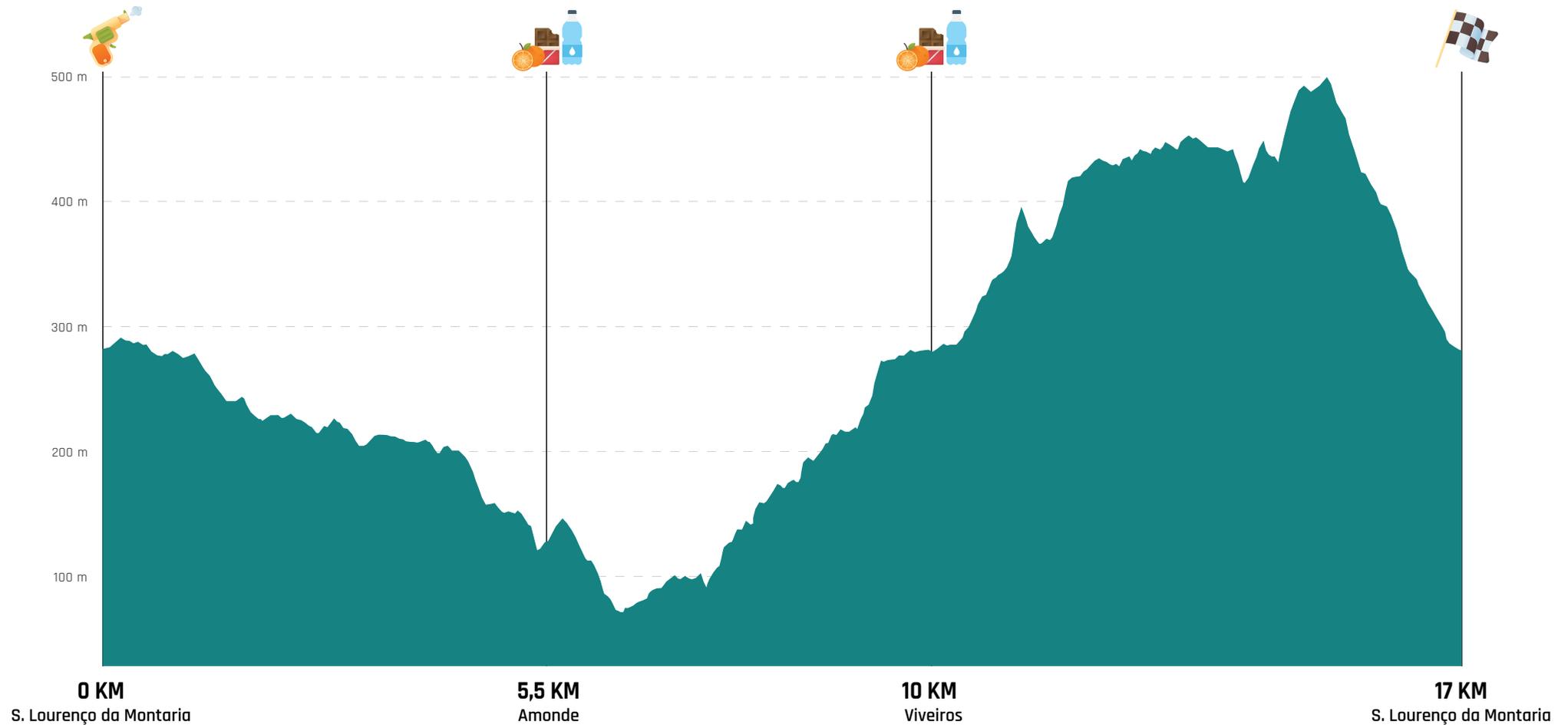
41.796713, -8.733248

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



GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA

CAMINHADA 12KM



DISTÂNCIA

12 KM



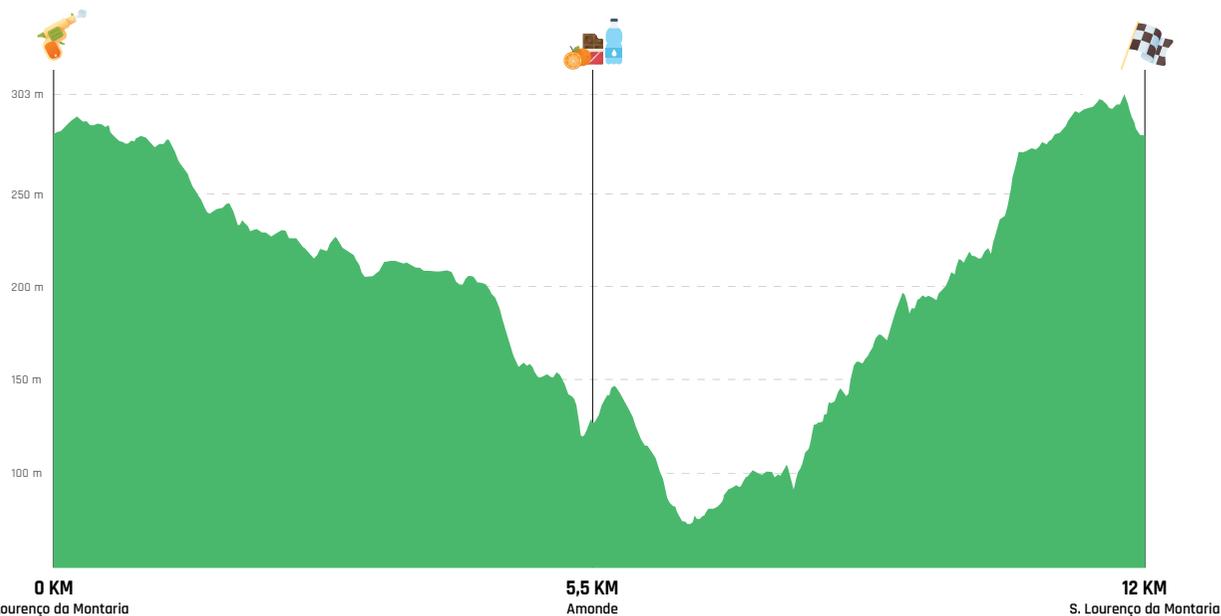
PARTIDA/
CHEGADA

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

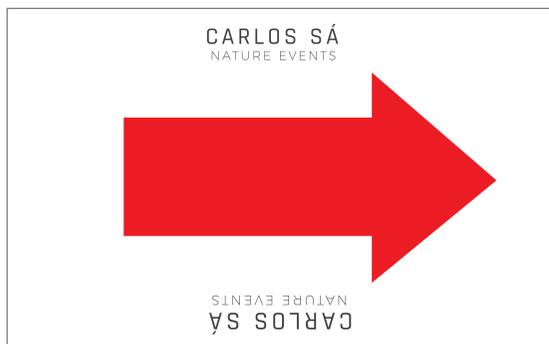
SÃO LOURENÇO DA MONTARIA

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

