

GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA



GUIA DO ATLETA

ATHLETE'S GUIDE

2024





CARLOS SÁ

NATURE EVENTS

2024 — PRÓXIMOS EVENTOS

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

GERÊS

EXTREME MARATHON®

WORLD'S TOUGHEST ROAD MARATHON™

29 NOV A 1 DEZ
2024

90

EXTREME

ROAD ULTRAMARATHON

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

30 NOVEMBRO
2024

2025 — EVENTOS JÁ CONFIRMADOS

DOURO

TRAIL ADVENTURE®

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

7 A 9 MARÇO
2025

TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

17 E 18 MAIO
2025

SERRA AMARELA

TRAIL MARATHON

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

8 JUNHO
2025

PENACOVA

TRAIL DO CENTRO

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

6 E 7 SETEMBRO
2025

GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

26 A 28 SETEMBRO
2025

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

GERÊS

EXTREME MARATHON®

WORLD'S TOUGHEST ROAD MARATHON™

5 A 7 DEZEMBRO
2025

90

EXTREME

ROAD ULTRAMARATHON

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

6 DEZEMBRO
2025



PROGRAMA

PROGRAM

27 SETEMBRO

SEPTEMBER 27TH

16:00 - 22:00 - Funcionamento do secretariado na Praça da República, Vila Praia de Âncora, **para todas as distâncias**

4:00pm - 10:00pm - Operation of the secretariat at Praça da República, Vila Praia de Âncora, **for all the distances**

20:30 - Transporte dos participantes 100km de Dem para Vila Praia de Âncora (**para quem solicitar por email: info@carlossanatureevents.com**)

8:30 pm - Transport of participants 100km from Dem to Vila Praia de Âncora (**for those who request by email: info@carlossanatureevents.com**)

22:00 - Partida **GTSA 100km**

10:00 pm - Departure **GTSA 100km**

28 SETEMBRO

SEPTEMBER 28TH

06:30 - 08:00 - Funcionamento do secretariado para os 50k e 15k, Junto á Igreja Paroquial de Dem

06:30am - 08:00am - Operation of the secretariat for the 50k and 15k, next to the Parish Church of Dem

08:00 - Partida **GTSA 50km e GTSA 15km**

08:00 am - Departure **GTSA 50km and GTSA 15km**

15:00 - Cerimónia de Entrega de prémios **GTSA GTSA 15km**

3:00 pm - **GTSA 15km Awards Ceremony**

15:00 - Atuação Festival de Folclore de Dem

3:00 pm - Dem Folklore Festival Performance

15:00 - 19:00 - Funcionamento do secretariado para as restantes distâncias, Junto á Igreja Paroquial de Dem

3:00pm - 7:00pm - Operation of the secretariat next to the Parish Church of Dem

16:30 - Cerimónia de Entrega de prémios **GTSA 100km e GTSA 50km**

4:30 pm - **GTSA 100km and GTSA 50km Awards Ceremony**

22:00 - Chegada prevista do último atleta. Encerramento da meta

10:00 pm - Estimated arrival of the last athlete. Finish line



PROGRAMA PROGRAM

29 SETEMBRO
SEPTEMBER 29TH

07:00 - 09:00 - Funcionamento do secretariado na Montaria (junto à linha de partida)

07:00am - 09:00am - Secretarial operations at Montaria (next to the starting line)

09:00 - Partida **GTSA 31km**

09:00 am - Departure **GTSA 31km**

09:30 - Partida **GTSA 17km e Caminhada 12km**

09:30 am - Departure **GTSA 17km e Hike 12km**

12:30 - Partida **GTSA Trail Kids**

12:30 pm - Departure **GTSA Trail Kids**

14:00 - Cerimónia de Entrega de prémios **GTSA 31km e GTSA 17km**

2:00 pm - **GTSA 31km and GTSA 17km Awards Ceremony**

TRACK GPX

Todas as provas estão totalmente marcadas.

Para os participantes dos **100km é OBRIGATÓRIO** que tenham **track do percurso no relógio ou telemóvel.**

Para as restantes distâncias aconselhamos que **tenham o track do percurso no relógio ou telemóvel.**

Link para Download do track do percurso:

<https://shorturl.at/V3f5N>



***OS TRACKS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES**

All the courses are fully marked.

For participants in the **100km, it is MANDATORY** that they have a **track of the route on their watch or cell phone.**

For the remaining distances, we recommend that you **have the route track on your watch or cell phone.**

Link to download the route track:

***TRACKS MAY SUBJECT TO CHANGES**



MAPA DE DEM - 28 SET.

MAP OF DEM - SEPT. 28TH



A

LOCAL DE PARTIDA E CHEGADA - 50K E 15K
START AND FINISH LINE - 50K AND 15K

LOCAL DE CHEGADA - 100K
FINISH LINE - 100K

41.840218, -8.771116

2

ZONA DE ACAMPAMENTO E BANHOS
CAMPING ZONE AND SHOWERS

41.836940, -8.770799

1

ABASTECIMENTO FINAL
LAST SUPPLIE

41.837565, -8.770677



PERCURSO FINAL
FINAL ROUTE

SOLO DURO - 27 PARA 28 SETEMBRO
PAVILHÃO MUNICIPAL DE CAMINHA



41.870006, -8.835329

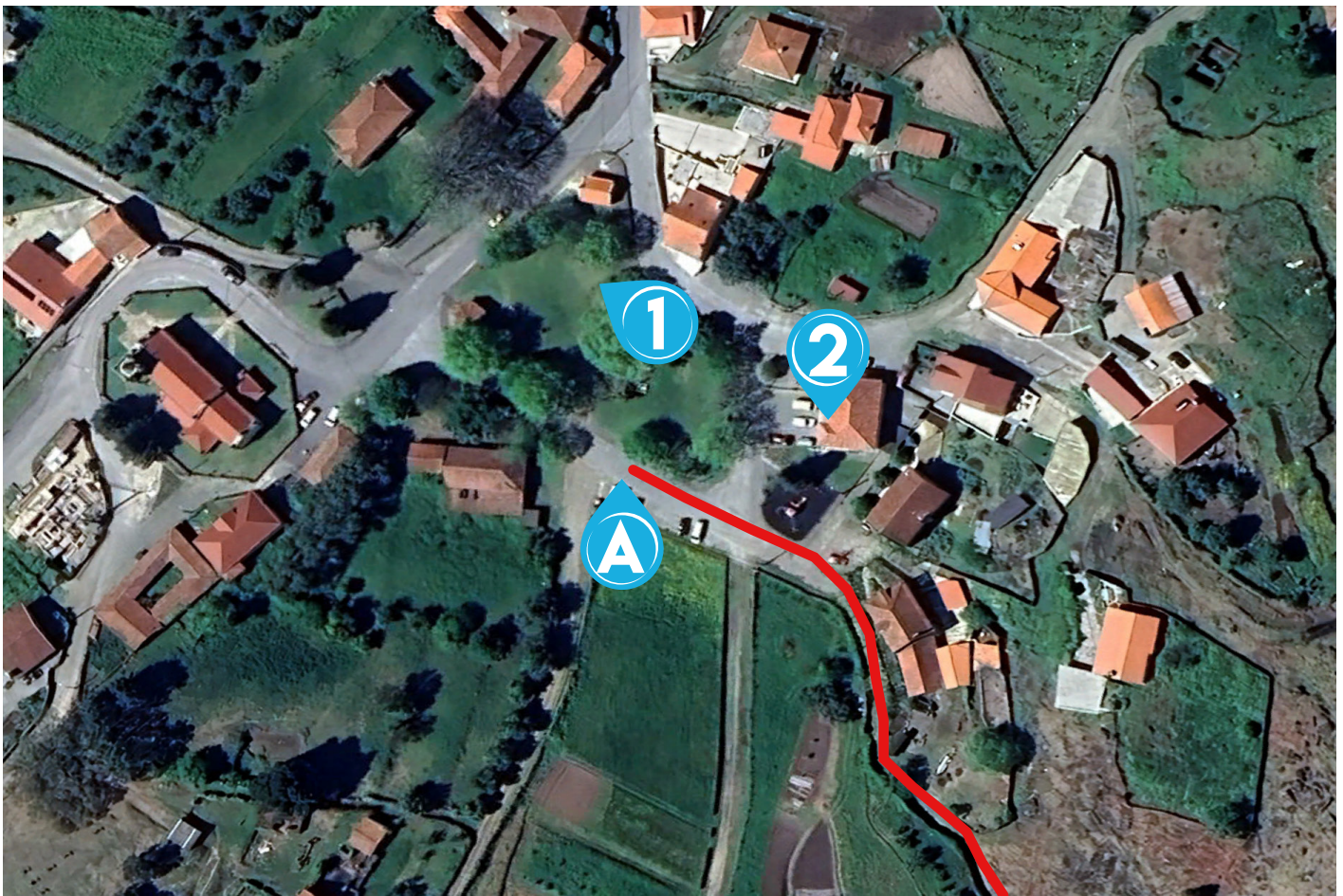


PERCURSO PARA O ABASTECIMENTO E BANHOS
ROUTE TO THE LAS SUPPLIE AND SHOWERS



MAPA DE S. LOUREÇO DA MONTARIA - 29 SET.

MAP OF S. LOURENÇO DA MONTARIA - SEPT 29TH



A

LOCAL DE PARTIDA E CHEGADA - TODAS AS DISTÂNCIAS
START AND FINISH LINE - ALL THE DISTANCES
41.790839, -8.728727

1

ABASTECIMENTO FINAL
LAST SUPPLIE

2

BANHOS
SHOWERS



PERCURSO FINAL
FINAL ROUTE



PROVAS

100K · 50K · 15K · 31K · 17K

12K CAMINHADA



100KM

TRAIL ULTRA
ENDURANCE



100K M



DISTÂNCIA
DISTANCE
100 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
4594 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
4352 D-



PARTIDA
START LINE
VILA PRAIA DE ÂNCORA



CHEGADA
FINISH LINE
DEM



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
27-09-2024



HORÁRIO DE PARTIDA
DEPARTURE TIME
22:00



TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT
24H



100KM

TRAIL ULTRA
ENDURANCE



100KM



MATERIAL OBRIGATÓRIO

MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



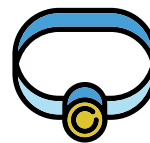
RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE



FRONTAL
HEAD LAMP



TRACK
TRACK

MATERIAL RECOMENDADO

RECOMMENDED MATERIAL



CASACO IMPERMEÁVEL
COM CAPUZ
WATERPROOF JACKET
WITH HOOD

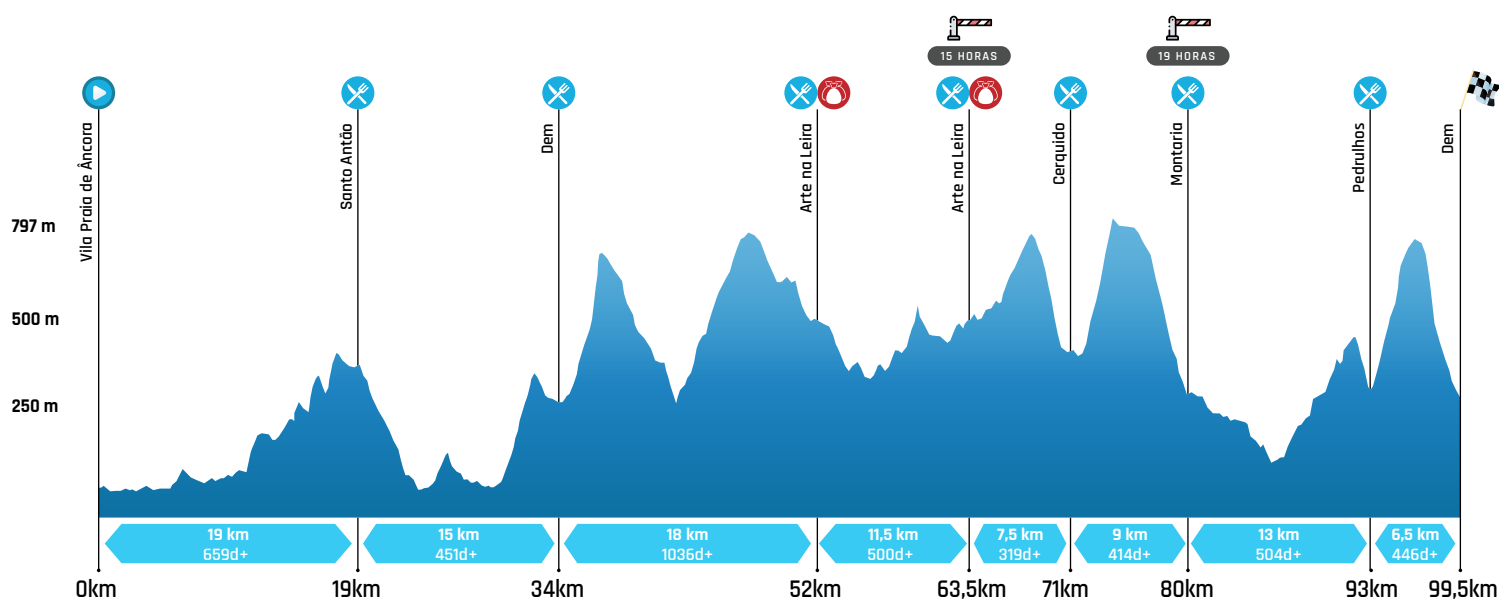


100KM

TRAIL ULTRA ENDURANCE

GRÁFICO DE ALTIMETRIA

ALTIMETRY CHART



Saco Base de Vida

ABASTECIMENTOS

SUPPLIES



Location	Supplies	Distance (KM)	Coordinates
SANTO ANTÃO	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	19 KM	41.848779, -8.834757
DEM	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	34 KM	41.837607, -8.770722
ARTE NA LEIRA	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	52 KM	41.841949, -8.708233
ARTE NA LEIRA	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	63,5 KM	41.841949, -8.708233
CERQUIDO	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	71 KM	41.805675, -8.676162
MONTARIA	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	80 KM	41.791041, -8.728885
PEDRULHOS	SÓLIDOS E LÍQUIDOS	93 KM	41.814798, -8.754381



100KM

TRAIL ULTRA ENDURANCE

BASE DE VIDA

AID STATION

Para os participantes no **GTSA 100km** haverá uma Base de Vida ao km_52 em ARTE NA LEIRA onde têm acesso ao seu saco, na segunda passagem em ARTE NA LEIRA ao km_63,5 também podem aceder ao mesmo saco.

O elemento externo deverá entrar **ao mesmo tempo que o atleta** nas Bases de Vida/Abastecimentos para poder prestar o apoio. **(Conforme o regulamento, o apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de Abastecimento/Base de Vida, sobre pena de desqualificação).**

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.

For participants in the **GTSA 100km** there will be a Life Base at km_52 in ARTE NA LEIRA where they have access to their bag, on the second pass in ARTE NA LEIRA at km_63.5 they can also access the bag sent.

The external element must enter the Aid Station/Supply at the same time as the athlete in order to provide support. **(According to the Rules Book, support for athletes by elements outside the organization is only permitted at Supply/Life Base stations, under penalty of disqualification).**

Each participant can provide the organization with a bag for the Aid Station where they can place their individual belongings and the material they will need throughout the race.

The bag must be delivered to the organization before departure, duly identified with the cards that will be provided when collecting the bib, and will be transported to the respective Aid Station by the organization.



50KM

TRAIL ULTRA



DISTÂNCIA
DISTANCE
50 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
2620 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
2619 D-



PARTIDA
START LINE
DEM



CHEGADA
FINISH LINE
DEM



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
28-09-2024



HORÁRIO DE PARTIDA
DEPARTURE TIME
08:00



TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT
14H





50KM

TRAIL ULTRA



MATERIAL OBRIGATÓRIO

MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



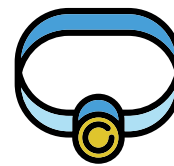
RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE



FRONTAL
HEAD LAMP

MATERIAL RECOMENDADO

RECOMMENDED MATERIAL



CASACO IMPERMEÁVEL
COM CAPUZ
WATERPROOF JACKET
WITH HOOD



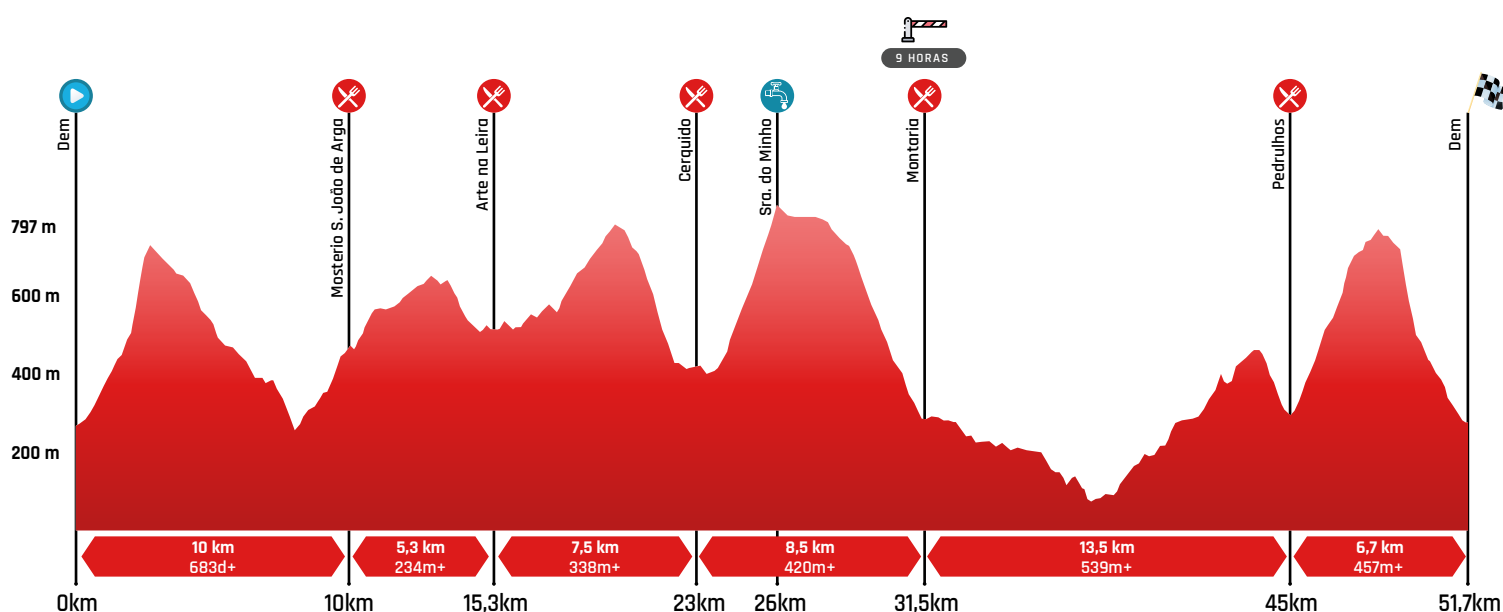
TRACK
TRACK



50 KM

TRAIL ULTRA

GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS SUPPLIES



MOSTEIRO S. JOÃO DE ARGA

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

10 KM

41.838426, -8.732636

ARTE NA LEIRA

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

15,3 KM

41.841949, -8.708233

CERQUIDO

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

23 KM

41.805675, -8.676162

MONTARIA

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

31,5 KM

41.791041, -8.728885

PEDRULHOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

45 KM

41.814798, -8.754381



15 KM



DISTÂNCIA
DISTANCE
15 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
953 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
953 D-



PARTIDA
START LINE
DEM



CHEGADA
FINISH LINE
DEM



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
28-09-2024



HORÁRIO DE PARTIDA
DEPARTURE TIME
08:00



TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT



15 KM

MATERIAL OBRIGATÓRIO

MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE

MATERIAL RECOMENDADO

RECOMMENDED MATERIAL



CASACO IMPERMEÁVEL
COM CAPUZ
WATERPROOF JACKET
WITH HOOD

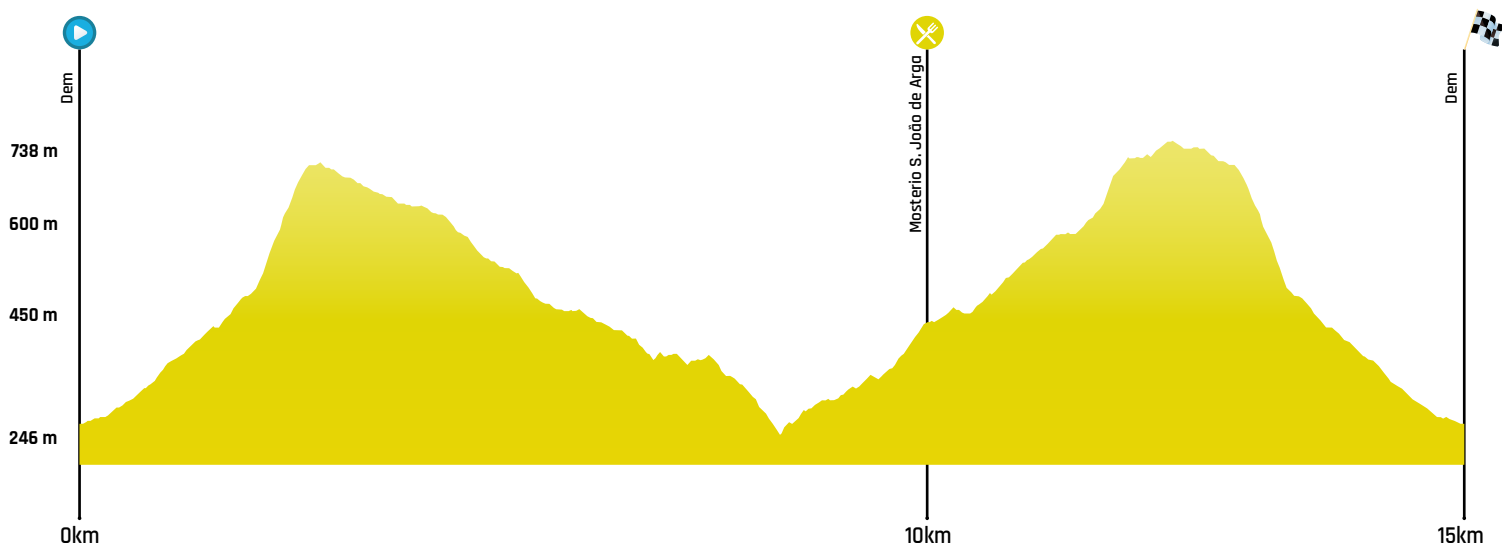


TRACK
TRACK



15 KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS SUPPLIES



MOSTEIRO S. JOÃO DE ARGÁ



SÓLIDOS E LÍQUIDOS



10 KM



41.838426, -8.732636



31KM

TRAIL



DISTÂNCIA
DISTANCE
31 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
1205 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
1205 D-



PARTIDA
START LINE
S. LOURENÇO DA MONTARIA



CHEGADA
FINISH LINE
S. LOURENÇO DA MONTARIA



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
29-09-2024



HORÁRIO DE PARTIDA
DEPARTURE TIME
09:00



TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT





31KM

TRAIL



MATERIAL OBRIGATÓRIO

MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE

MATERIAL RECOMENDADO

RECOMMENDED MATERIAL



CASACO IMPERMEÁVEL
COM CAPUZ
WATERPROOF JACKET
WITH HOOD



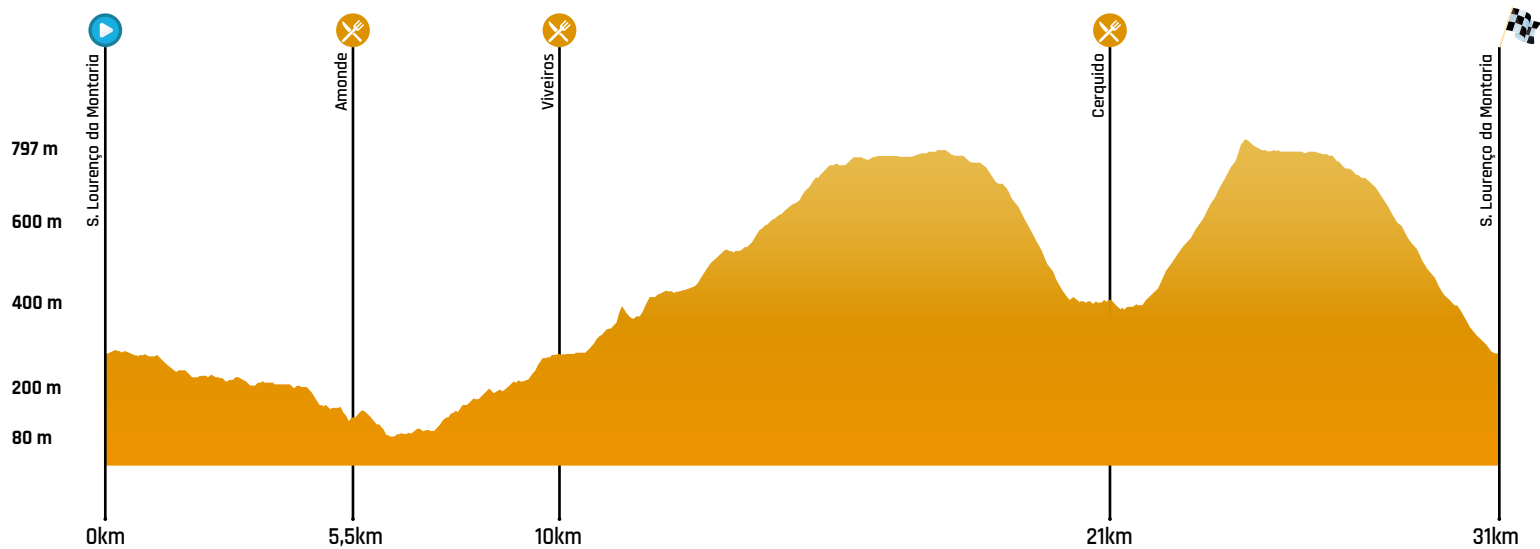
TRACK
TRACK



31 KM

TRAIL

GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS SUPPLIES



AMONDE

VIVEIROS

CERQUIDO



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



5,5 KM

10 KM

21 KM



41.790447, -8.760890

41.797016, -8.733208

41.805675, -8.676162



17 KM

TRAIL SPRINT



DISTÂNCIA
DISTANCE
17 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
639 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
639 D-



PARTIDA
START LINE
S. LOURENÇO DA MONTARIA



CHEGADA
FINISH LINE
S. LOURENÇO DA MONTARIA



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
29-09-2024



HORÁRIO DE PARTIDA
DEPARTURE TIME
09:30



TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT



17 KM

TRAIL SPRINT



MATERIAL OBRIGATÓRIO

MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA
THERMAL BLANKET



RESERVATÓRIO DE ÁGUA
WATER TANK



APITO
WHISTLE



TELEMÓVEL
MOBILE PHONE

MATERIAL RECOMENDADO

RECOMMENDED MATERIAL



CASACO IMPERMEÁVEL
COM CAPUZ
WATERPROOF JACKET
WITH HOOD



TRACK
TRACK

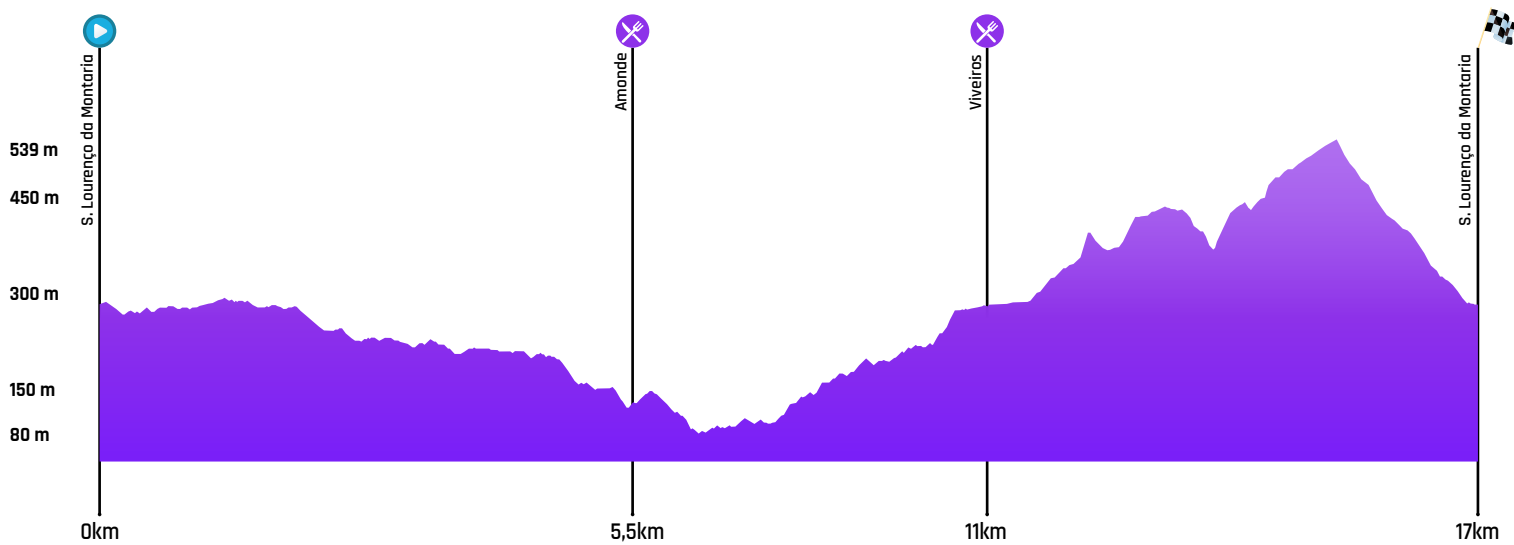


17 KM

TRAIL SPRINT

GRÁFICO DE ALTIMETRIA

ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS

SUPPLIES



AMONDE

VIVEIROS



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



5,5 KM

11 KM



41.790447, -8.760890

41.797016, -8.733208



12KM

CAMINHADA



DISTÂNCIA
DISTANCE
12 KM



DESNÍVEL POSITIVO
ELEVATION GAIN
400 D+



DESNÍVEL NEGATIVO
ELEVATION LOSS
400 D-



PARTIDA
START LINE
S. LOURENÇO DA MONTARIA



CHEGADA
FINISH LINE
S. LOURENÇO DA MONTARIA



DATA DE PARTIDA
DEPARTURE DATE
29-09-2024



HORÁRIO DE PARTIDA
DEPARTURE TIME
09:30



TEMPO MÁXIMO
TIME LIMIT

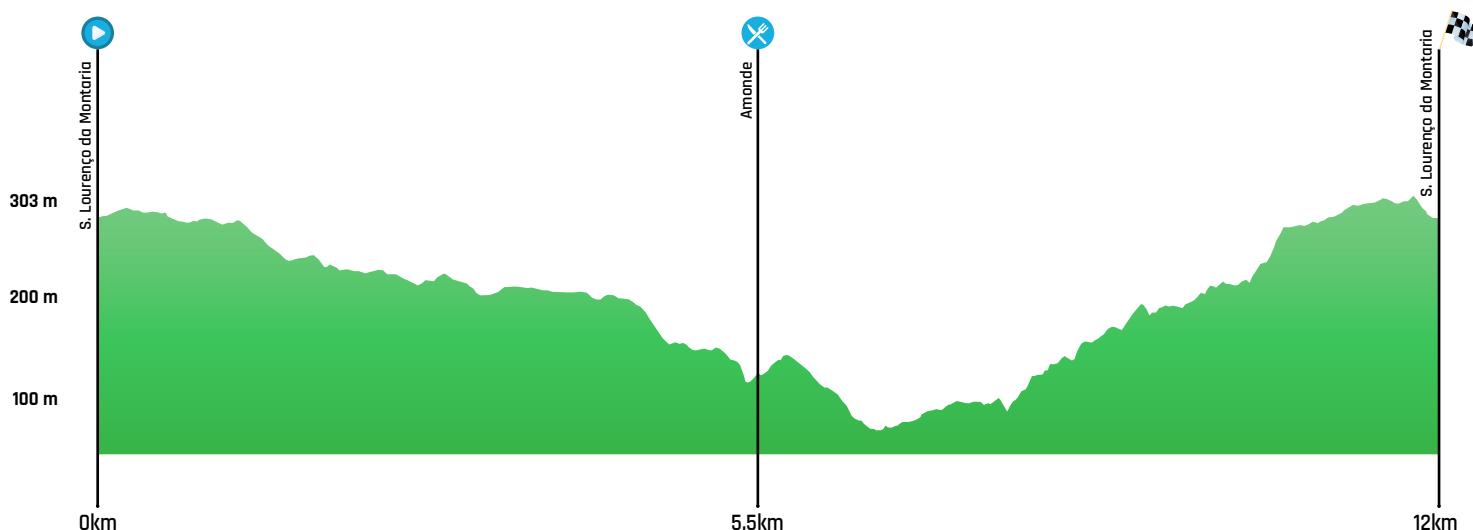


12KM

CAMINHADA

GRÁFICO DE ALTIMETRIA

ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS

SUPPLIES



AMONDE



SÓLIDOS E LÍQUIDOS



5,5 KM



41.790447, -8.760890



MARCAÇÕES

MARKS

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.

Along the route there are several signposts like those in the images below. The route is marked with signaling tape, flags, directional signs and information signs duly identified.



ABASTECIMENTOS

SUPPLIES

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.

Please be advised that liquid supplies will not be supplied through bottles or plastic cups.

Each athlete is responsible for carrying the container(s) they deem most appropriate for their hydration.

In the goal zone there will be a food supplement of solids and liquids for all athletes.



ORGANIZAÇÃO



APOIOS INSTITUCIONAIS



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

APOIOS

IMPETUS



CHOCOLATE
Avianense
DESDE
1914

