

PRESS KIT



GRANDE TRAIL

SERRA D'ARGA 2012



6 e 7 de outubro

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be 'Carlos Sá'.

Organização: Carlos Sá

carlos-sa.com

grandetrailserradearga.blogspot.pt/

Caminha, 2012



ÍNDICE

• A Serra D'Arga: localização e particularidades	3
• Carlos Sá	4
• A Prova	6
• Novidades deste ano	7
• Jornadas do Trail	8
• Programa	9
• Inscrições	11
• Outras informações úteis	12
• Apoios	13
• Contatos	13

A SERRA D'ARGA

A Serra D'Arga emerge entre as margens do rio Lima e do rio Coura e é um espaço de elevada importância para a conservação da natureza, em particular da biodiversidade, já que serve de habitat a um elevado número de espécies. Classificada como um dos locais da rede ecológica europeia Natura 2000 e com cerca de 4500 hectares, divide-se pelo território de quatro concelhos (Caminha, Ponte de Lima, Vila Nova de Cerveira e Viana do Castelo) e goza de uma “proteção especial” que pretende salvaguardar habitats e espécies. Caminha é o concelho que mais se preocupa com esta questão, mantendo tanto o património natural da serra como o humano (cultural, histórico, etnográfico e arquitectónico) em excelente estado de conservação. Exemplo disto são as aldeias pastoris conhecidas como “Argas”, três freguesias caminhenses que possuem no seu conjunto um total de cerca de 175 habitantes, com idades entre os 50 e os 65 anos.

A Serra D'Arga situa-se no Alto Minho, no sistema montanhoso da Peneda-Gerês, e eleva-se até aos 825 metros de altitude no Alto do Espinheiro. Atravessada por inúmeros rios e regatos, é conhecida pelas belíssimas quedas de água e piscinas naturais entre os blocos de granito, que possibilitam imagens e experiências inesquecíveis. O clima da Serra D'Arga é algo instável, podendo dizer-se que os Invernos e Primaveras são chuvosos e frios e os Verões são muito secos e muito quentes.



CARLOS SÁ

Carlos Sá é um dos melhores ultramaratonistas Mundiais da atualidade. A sua mais recente conquista foi um quarto lugar bem merecido na geral (melhor Europeu em prova) de uma das provas mais duras no deserto - a Maratona das Areias, em Marrocos.



Natural da freguesia de Vilar do Monte, em Barcelos, Carlos Sá iniciou-se no atletismo aos 12 anos. Correu como federado da região de Braga, participou em diversos campeonatos de pista e corta-mato, tinha uma admiração especial por provas de longa distância e Carlos Lopes como ídolo.

Aos 13 anos, o conjugar de estudos, treinos e trabalho desenvolveu-lhe um espírito de sacrifício que lhe tem vindo a ser muito útil.

Apesar da conquista constante de lugares cimeiros, aos 19 anos desiste da corrida de estrada e põe de lado o desporto até 2003.

A dedicação posterior à BTT e às caminhadas em Montanha desperta o amor pelo Gerês e leva-o à associação Amigos da Montanha. Em Agosto do ano seguinte, conquista uma das mais altas montanhas dos Pirenéus Aneto e Monte Perdido.

As centenas de atividades, expedições e aventuras desde aí levaram-no às corridas de montanha, onde começa a ocupar lugares cimeiros.

2008 é o ano decisivo em que Carlos Sá começa a dedicar-se às ultramaratonas, mas 2010 é o ano de viragem, em que se estreia em provas internacionais com mais de 100 quilómetros. Vence os 101 Peregrinos em Espanha e o Grande Raid dos Pirenéus em França, uma das mais duras e prestigiadas provas Internacionais. Participa nas provas do Circuito Alpino Espanhol, onde conquista o primeiro lugar, e obtém o segundo lugar na

Maratona Alpino Madrileño, onde bate o antigo recorde em mais de 15 minutos e regista a segunda melhor marca de sempre - só batido pelo campeão Europeu em título.



A 10 abril de 2011, Carlos Sá completa uma das suas maiores proezas: a participação na mítica Marathon des Sables - prova considerada por muitos a mais dura do mundo, onde os atletas têm que percorrer 250 quilómetros, em autonomia total e em pleno deserto do Sahara, durante seis etapas - acabando em oitavo da geral e terceiro não Africano.

A 28 de Agosto de 2011, o ultramaratonista participa pela primeira vez na Ultra Trail du Mont Blanc, prova rainha das ultramaratonas, com os seus 170 quilómetros. Em 2400 atletas e com um limite 48 horas para concluir este desafio, Carlos Sá demorou apenas 22 horas e 48 minutos e classificou-se na 5ª posição da geral, tendo competido com toda a elite mundial da modalidade.

Este ano, como referido, Carlos Sá voltou a participar na Marathon de Sables e a obter uma excelente marca, conquistando o 4º lugar da geral e o primeiro não-africano.



A PROVA – GTSA 2012

O Grande Trail da Serra D'Arga (G TSA) é uma prova de ultra trail e nasceu o ano passado, enquanto projeto pessoal e “sonho antigo” do ultramaratonista Carlos Sá, que tinha a serra como local de treino. A edição do ano passado esgotou as inscrições e trouxe à região 650 atletas, quer portugueses quer oriundos de países como Espanha, França ou Angola. Entre as atividades desportivas, incluiu música, palestras, fogo de artifício, partilha de experiências e muito convívio. Tudo isto contamos repetir-se durante esta segunda edição, numa dose ainda maior.

A divisão de provas também será a mesma, mantendo o esplendor dos trilhos do ano passado. Para os mais corajosos, há a **Maratona** de cerca de 42 quilómetros, para os menos experientes, o **Trail** de 21 quilómetros e para quem quer andar sem grandes pressas, o **mini trail/caminhada** de 12 quilómetros. As três acontecem em simultâneo e todas exigem inscrição.

- **Maratona**

A Maratona tem início às 08h00h. Começa e termina no centro da freguesia de Dem, tem uma distância de cerca de 42 km e um desnível acumulado de 5000 metros.

- **Trail**

O Trail parte às 10:00h de Dem e termina em São Lourenço da Montaria. Tem uma distância de 21 km e um desnível acumulado de 2000 metros.

- **Mini Trail**

Tem início às 10:00h na freguesia de Dem, onde termina. Tem uma distância de 12 km e um desnível acumulado de 1200 metros.

Em todas as provas anteriores existirão os seguintes escalões, orientados pela idade dos participantes:

- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (+ de 50 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)

- Veteranos Femininos F-40 (+ de 40 anos)

Em relação aos prémios, na Maratona os primeiros lugares recebem a oferta da inscrição para a edição do GTSA 2013 e 100€ em compras SportZone. No Trail e no minitrail só diverge o valor do vale, que desce para 50€.

Novidades da II edição do GTSA

As novidades deste ano prendem-se com duas novas atividades: o Free Trail e o I Trail Jovem, ambas a acontecer no sábado, dia 6.



O **I Trail Jovem** surge a pensar nos mais jovens e no futuro do trail. Numa prova de graúdos, Carlos Sá criou uma prova de miúdos, promovendo também o trail como uma atividade de família. Dia 6 de outubro, na Mata do Camarido, em Caminha, será realizado o I Trail Jovem, destinado a crianças e com os seguintes escalões:

Até aos 7 anos - 500m

Dos 7 anos aos 10 anos – 1000m

Dos 10 anos aos 13 anos – 1500m

Dos 13 anos aos 16 anos – 2000m

É necessária inscrição prévia e gratuita, a partir de 1 de junho.

O **Free Trail** é uma atividade de sábado, aberta a todos os inscritos nas provas de dia 7 de outubro. Destina-se a todos os que queiram fazer um treino de descompressão ou que simplesmente queiram conhecer a vila de Caminha, assim como a bela Mata do Camarido ou a foz do Minho. Tal como no Trail Jovem, é necessária a inscrição gratuita, a partir de 1 de junho.

O Grande Trail Serra D'Arga tem o apoio das Câmaras Municipais de Caminha, Viana do Castelo e Ponte de Lima; das juntas de freguesia de Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga de cima e Arga de Baixo, Arga S. João; do clube Desnível Positivo; e de um vasto número de patrocinadores.



JORNADAS TÉCNICAS DO TRAIL

As jornadas técnicas do Trail assumem uma grande importância no fim de semana do Grande Trail Serra D'Arga. Para além de ser um momento de convívio e partilha de experiências por parte de nomes ilustres como João Garcia e o próprio Carlos Sá, é um momento de aprendizagem e aprofundação de conhecimentos para os praticantes e amantes da modalidade.

Este ano, as jornadas técnicas começam às 15h30, no Hotel Porta do Sol, e contam com a experiência de Carlos Sá sobre a vida de um ultramaratonista, com Humberto Faria e as lesões desportivas, com o *ultra men* António Nascimento e o Sr. Marco Olmo com o tema *el corredor*.

Marco Olmo é italiano e é a maior referência mundial da modalidade. Com 63 anos, continua ao mais alto nível e representa um caso raro de persistência, para quem a idade não é um obstáculo mas um fator de experiência, numa das atividades mais exigentes do planeta. Será, portanto, uma mais valia para todos os atletas portugueses ouvir as suas experiências e correr ao seu lado.

Na edição do ano passado, a adesão superou as expectativas. Depois de esgotar o auditório de Caminha (onde estava inicialmente prevista a realização das jornadas), encheu o auditório do Hotel Porta do Sol, que tem capacidade para cerca de 400 pessoas.

Durante mais de três horas, a sala manteve-se cheia e atenta para ouvir grandes nomes do trail.

Este ano, em simultâneo, decorre a I Exposição do Trail, na sala ao lado. Mais uma novidade a acrescentar a este grande evento, onde estarão expostos produtos relacionados com o desporto, turismo, cultura e produtos regionais.



PROGRAMA

Grande Trail Serra D'Arga – 6 e 7 de Outubro de 2012

Sábado, 6 de outubro:

Estádio Morber Caminha

09h00 – Entrega de dorsais (Staff) e I Trail Jovem

10h00 – Partida primeira prova

12h00 – Free Trail em Caminha - 9km

13h00 – Fim das atividades da manhã

Hotel Porta do Sol

14h00 – Entrega de dorsais (Staff) e I Exposição do Trail

15h30 – Jornadas Técnicas – Sessão de Boas-Vindas

15h45 – A vida de um Ultra Maratonista, com Carlos Sá

16h15 – Lesões desportivas, com Humberto Faria

16h45 – Intervalo

17h30 – Ultra Men, com António Nascimento

18h00 – El Corredor, com Marco Olmo

18h40 – Ficha Técnica do Grande Trail Serra D'Arga

19h00 – Sessão de Autógrafos

Domingo, 7 de outubro:

Dem (local da partida)

6h30 - Entrega de dorsais

7h – Abertura exposição do Trail

7h30 – Controle Zero MARATONA

8h00 – Partida MARATONA

9h30 - Controle Zero Trail 21km e Mini Trail/Caminhada 12km

10h00 – Partida Trail 21km e Mini Trail/Caminhada 12km



São Lourenço da Montaria (local da chegada dos 21km)

11h – Actuação do Grupo de bombos de S. Lourenço da Montaria e chegada prevista dos primeiros atletas do Mini TRAIL (Dem)

12h – Chegada prevista dos primeiros atletas do TRAIL (S. Lourenço da Montaria)

12h00 – Início do serviço de almoços (Os almoços serão servidos a todos os atletas, caminheiros e acompanhantes que requisitem este serviço, desde as 12h até aos últimos atletas a terminarem as provas) e chegada prevista dos primeiros atletas da MARATONA (Dem)

14h30 – Atuação Grupo Cantares A Ponte Estorãos

15h – Cerimónia de entrega de prémios aos atletas do TRAIL e Mini Trail/Caminhada

15h30 – Atuação Rancho Folclórico de Dem

16h - Cerimonia de entrega de prémios aos atletas da MARATONA

16h30 - Atuação Grupo Bombos S. Lourenço da Montaria

18h – Cerimónia de Encerramento



INSCRIÇÕES

As inscrições para o GTSA 2012 abrem no dia 1 de junho e todas as provas terão limite de inscrições (que só podem ser efetuadas até dia 23 de setembro). Para a maratona de 42km, serão aceites 400 inscrições. Já para o trail (21km) e mini - trail ou caminhada (12km), apenas 300 inscrições cada.

As inscrições são feitas através do blog grandetrailserradearga.blogspot.com, serão aceites por ordem de chegada e têm o custo de 20€ para a Maratona e 15€ para o Trail e o Mini Trail.

Este valor inclui peitoral personalizado, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica e buff alusivos à prova, abastecimentos, banhos, colete polar de finisher a todos que terminem a Maratona, Trail, e Mini Trail/Caminhada e inscrição gratuita nas atividades do dia 6: Free Trail/Caminhada e Jornadas Técnicas. Os atletas que pretendam almoçar e os seus acompanhantes pagaram 5€.



OUTRAS INFORMAÇÕES

É muito importante referir que esta é uma prova de extrema dureza, que conjuga alta quilometragem com longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol e todo um conjunto de factores. Prova disso mesmo é as cerca de três horas e meia que se prevê que os atletas demorem a completar o percurso.

Assim sendo, o participante deverá ter consciência da sua preparação física e ter cuidado quando ao material que leva e às reservas de abastecimento líquido e sólido de que necessita. É imprescindível a hidratação e alimentação convenientes.

Para saber mais sobre a prova ou obter outras informações, deve consultar os seguintes links:

- <http://grandetrailserradearga.blogspot.pt/>
- <http://www.facebook.com/pages/Grande-Trail-Serra-DArga/268751096494020>
- <http://carlos-sa.com/>

APOIOS



CONTACTOS ÚTEIS

Carlos Sá

carlossaultrunner@gmail.com

922 059 193

Liliana Pinho

liliana.modestopinho@gmail.com

938 735 608

