



1
NEWS
LETTER
PGTA



Olá amigos!

Esperamos que estejam todos muito bem!

Depois de um tempo demasiado longo de paragem, depois de muitas incertezas e muitos recuos, e já com muitas saudades de todos vocês, vamos finalmente realizar o Portugal Trail Adventure 2022, de 12 a 16 de Abril! Estamos muito entusiasmados por voltar a receber-vos nas montanhas do único Parque Nacional de Portugal: o Parque Nacional Peneda-Gerês! Estamos já em preparação para mais um PGTA e queremos deixar-vos alguma informação útil para vos ajudar na vossa preparação. Para além desta 1ª newsletter iremos enviar mais duas nos meses de Fevereiro e Março. Se necessitarem de qualquer ajuda ou esclarecimento não hesitem em contactar-nos através dos canais de comunicação habituais:



WWW.CARLOSSANATUREEVENTS.COM
 INFO@CARLOSSANATUREEVENTS.COM
 WWW.FACEBOOK.COM/PENEDAGERESTRAILADVENTURE

PROGRAMA

12th APRIL - TERÇA-FEIRA/TUESDAY

- **9:00h** - Receção Aeroporto do Porto e viagem de autocarro (duração aproximada de 2:00)
 9:00am - Welcome participants at Porto's airport and bus transfer to Montalegre (2:00h journey approximately)
- **11:00h** - Chegada a Montalegre
 11:00am - Arrival at Montalegre
- **11:00h** - Abertura do Secretariado
 11:00am - Race Bib distribution

- **14:30h** - 1ª etapa, Montalegre - Pitões das Júnias (27km)
 2:30pm - 1st stage, Montalegre - Pitões das Júnias (27km)

- **20:00h** - Jantar no Hotel
 8:00pm - Dinner at Hotel

- **21:00h** - Briefing e projeção de fotos/videos etapa.
 9:00pm - Briefing and photos / videos of the stage.

13th APRIL - QUARTA-FEIRA/WEDNESDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast

- **8:30h** - 2ª etapa, Paradelas - Vila do Gerês (45km)
 8:30am - 2nd stage, Paradelas - Vila do Gerês

- **19:00h** - Jantar no Hotel
 7:00pm - Dinner at Hotel

- **20:30h** - Briefing e projeção de fotos/videos etapa.
 8:30pm - Briefing and photos / videos of the stage.

14th APRIL - QUINTA-FEIRA/THURSDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast

- **8:00h** - 3ª etapa, Vila do Gerês - Entre-ambos-os rios (29km)
 8:00am - 3rd stage, Vila do Gerês - Entre-ambos-os rios

- **19:00h** - Jantar
 7:00pm - Dinner

- **20:30h** - Briefing e projeção de fotos/videos etapa.
 8:30pm - Briefing and photos / videos of the stage.

15th APRIL - SEXTA-FEIRA/FRIDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast

- **8:00h** - Viagem autocarro Soajo (30min)
 8:00am - Bus Transfer Soajo (30min)

- **8:30h** - 4ª etapa, Soajo - Sistelo (34km)
 8:30am - 4th stage, Soajo - Sistelo

- **19:00h** - Jantar
 7:00pm - Dinner

- **20:30h** - Briefing e projeção de fotos/videos etapa.
 8:30pm - Briefing and photos / videos of the stage.

16th APRIL - SÁBADO/SATURDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast

- **9:00h** - 5ª etapa, Ponte da Barca - Arcos de Valdevez (15km)
 9:00am - 5th stage, Ponte da Barca - Arcos de Valdevez

- **12:30h** - Almoço volante e entrega de prémios
 12:30pm - Lunch and prize ceremony

- **14:00h** - Regresso ao Porto
 2:00pm - Return to Porto

TRANSFERES

A Organização do Portugal Trail Adventure garante os seguintes transferes aos participantes (já incluídos no valor da inscrição).

-Dia 12 de Abril de 2022:

8h00: Aeroporto do Porto para Montalegre. O ponto de encontro será no Átrio das Chegadas, junto à loja Interativa do Turismo do Porto e Norte. Estará um elemento do staff da CSNE devidamente identificado para receber os participantes.

- Dia 16 de Abril de 2022:

14h00: Arcos de Valdevez para Aeroporto do Porto

- Transferes entre etapas sempre que necessário

A organização apenas assegurará os transferes acima mencionados. Não será possível assegurar transferes em outros horários nem atender a pedidos individuais.

Solicitamos que nos informem até ao dia 15 de Março se irão necessitar ou não dos transferes disponibilizados. Devem informar por email para info@carlossanatureevents.com

MATERIAL RECOMENDADO E OBRIGATÓRIO

A organização aconselha todos os participantes a fazerem-se acompanhar sempre pelo material descrito abaixo, tendo em conta as características da prova e do terreno onde a mesma se desenrola:

- MÁSCARA FACIAL (OBRIGATÓRIA)
- RESERVA ALIMENTAR;
- RESERVATÓRIO PARA LÍQUIDOS COM PELO MENOS 0,5L DE CAPACIDADE;
- MANTA DE SOBREVIVÊNCIA;
- APITO;
- IMPERMEÁVEL;
- TELEMÓVEL COM BATERIA CARREGADA;
- FRONTAL (OBRIGATÓRIO PARA A 1ª ETAPA QUE SE REALIZA AO FINAL DA TARDE);
- DISPOSITIVO QUE PERMITA VISUALIZAR COORDENADAS GEOGRÁFICAS E ALTIMETRIA - GPS OU OUTRO QUE TENHA ESTA FUNCIONALIDADE.

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** (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

DROP-BAG

No início de cada etapa é possível os participantes deixarem aos elementos da organização, um saco com roupa/ material para banho. Esse mesmo saco estará junto à linha de meta no final de cada etapa.

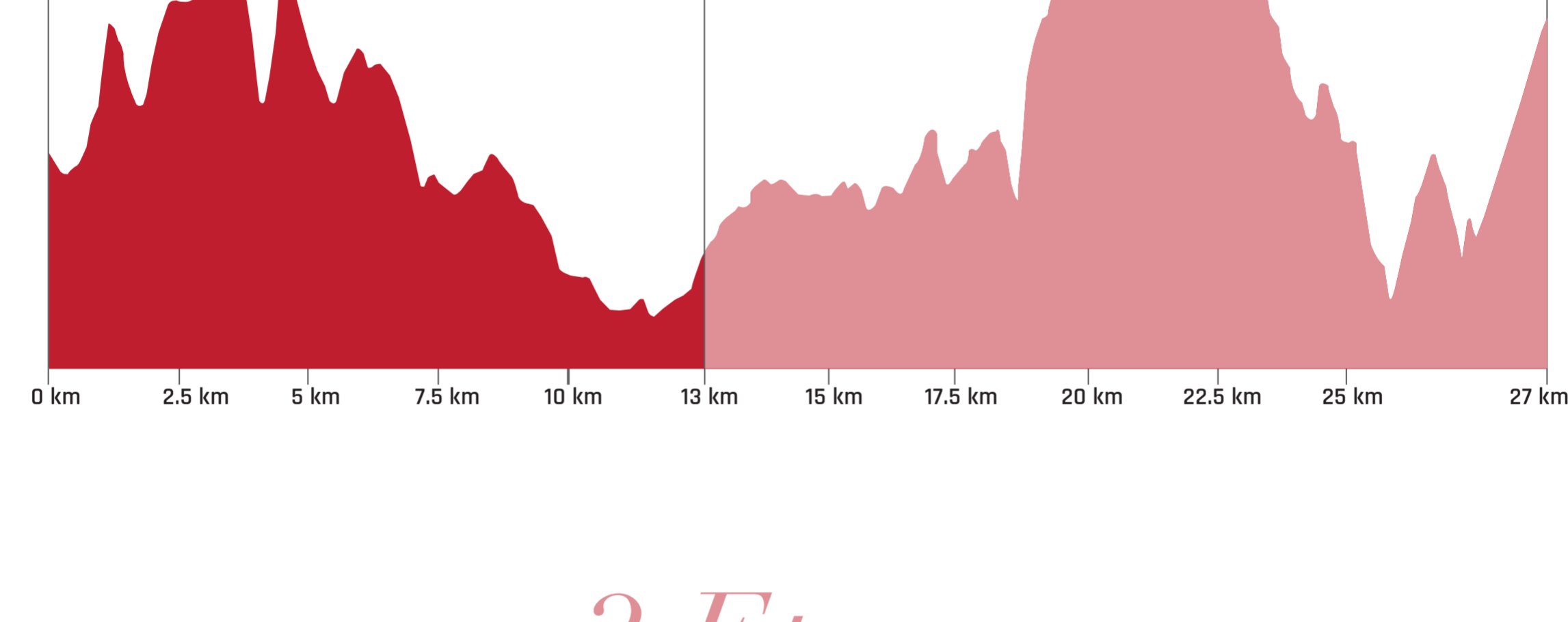
Aconselhamos ainda a que tragam uma toalha para as situações em que os banhos após a prova se realizem junto à linha de meta em instalações municipais, nas quais não será fornecida toalha.

ALIMENTAÇÃO

Pedimos que nos informem para o email info@carlossanatureevents.com se, em termos alimentares, tiverem restrições para a ingestão de produtos de origem animal, especificando quais.

1 Etapa

📍 MONTALEGRE >> PITÕES DAS JÚNIAS 📊 ADVANCED: 27 km [12760+ / 13780-]
 TRAVASSOS >> PITÕES DAS JÚNIAS 📊 STARTER: 13 km [9500+ / 9500-]



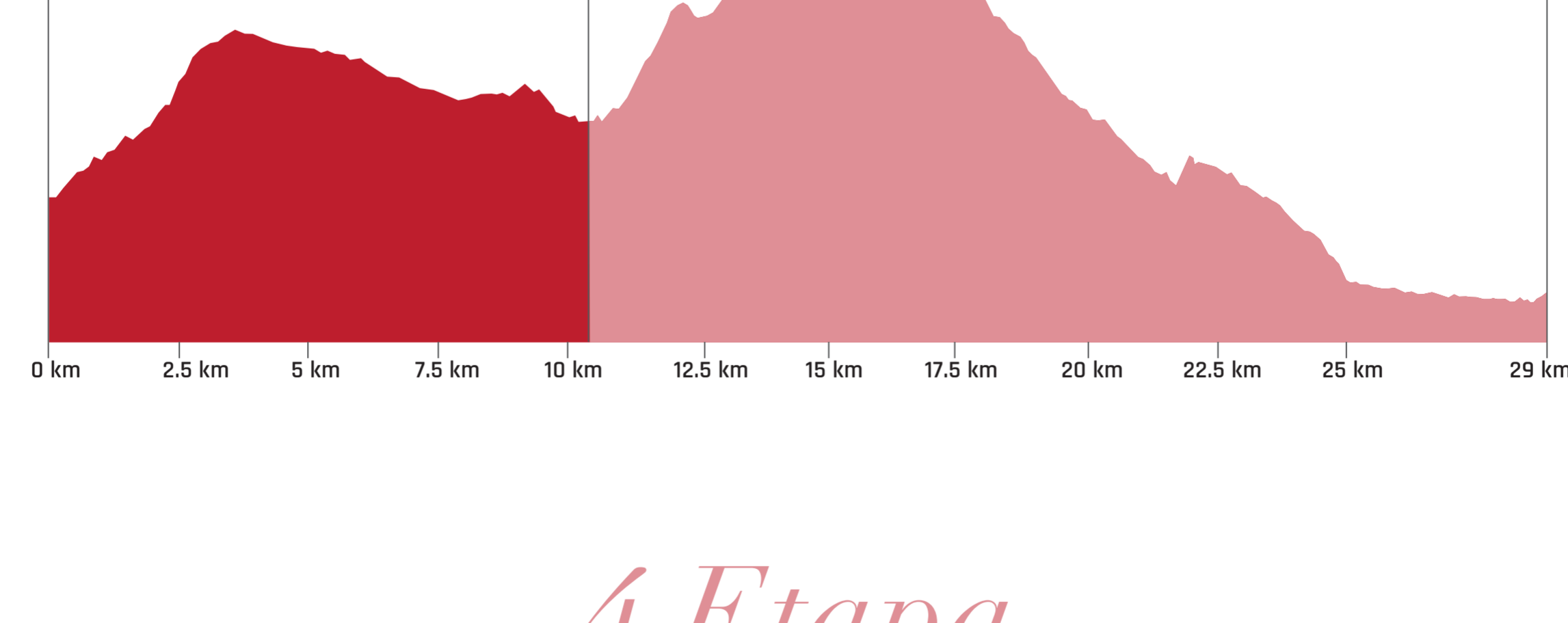
2 Etapa

📍 PARADELA >> VILA DO GERÊS 📊 ADVANCED: 45 km [20300+ / 20140-]
 CABRIL >> VILA DO GERÊS 📊 STARTER: 18 km [7230+ / 9500-]



3 Etapa

📍 GERÊS >> ENTRE-AMBOS-OS-RIOS 📊 ADVANCED: 29 km [17440+ / 20140-]
 VILARINHO >> ENTRE-AMBOS-OS-RIOS 📊 STARTER: 18 km [10800+ / 10800-]



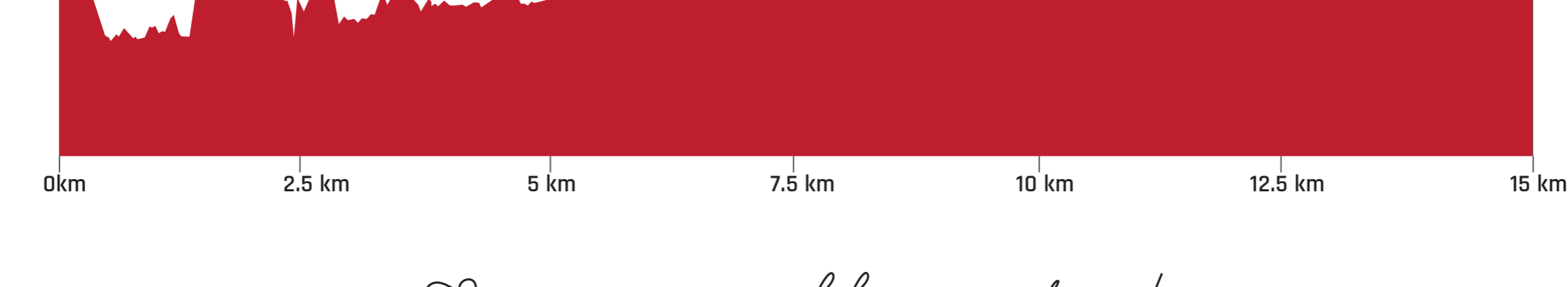
4 Etapa

📍 SOAJO >> SISTELO 📊 ADVANCED: 36 km [17000+ / 17000-]
 PENEDA >> SISTELO 📊 STARTER: 20 km [9800+ / 9800-]



5 Etapa

📍 PONTE DA BARCA >> ARCOS DE VALDEVEZ 📊 15 km [3960+ / 4030-]



See you soon. and keep practicing!



1
NEWS
LETTER
PGTA

Dear friends!

We hope you are all doing very well!

After a too long time, after many uncertainties and many setbacks, and already missing you all, we will finally hold the Portugal Trail Adventure 2022, from April 12th to 16th! We are very excited to welcome you back to the mountains of the only National Park in Portugal: the National Park Peneda-Gerês! We are already preparing for another PGTA and want to leave you some useful information to help you in your preparation. Besides this 1st newsletter we will send two more in February and March. If you need any help or clarification please do not hesitate to contact us through the usual communication channels:



WWW.CARLOSSANATUREEVENTS.COM
 INFO@CARLOSSANATUREEVENTS.COM
 WWW.FACEBOOK.COM/PENEDAGERESTRAILADVENTURE

PROGRAM

12th APRIL - TUESDAY

- **9:00h** - Receção Aeroporto do Porto e viagem de autocarro (duração aproximada de 2:00)
 9:00am - Welcome participants at Porto's airport and bus transfer to Montalegre (2:00h journey approximately)
- **11:00h** - Chegada a Montalegre
 11:00am - Arrival at Montalegre
- **11:00h** - Abertura do Secretariado
 11:00am - Race Bib distribution
- **14:30h** - 1ª etapa, Montalegre - Pitões das Júnias (27km)
 2:30pm - 1st stage, Montalegre - Pitões das Júnias (27km)
- **20:00h** - Jantar no Hotel
 8:00pm - Dinner at Hotel
- **21:00h** - Briefing e projeção de fotos/vídeos etapa.
 9:00pm - Briefing and photos / videos of the stage.

13th APRIL - WEDNESDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast
- **8:30h** - 2ª etapa, Paradela - Vila do Gerês (45km)
 8:30am - 2nd stage, Paradela - Vila do Gerês
- **19:00h** - Jantar no Hotel
 7:00pm - Dinner at Hotel
- **20:30h** - Briefing e projeção de fotos/vídeos etapa.
 8:30pm - Briefing and photos / videos of the stage.

14th APRIL - THURSDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast
- **8:00h** - 3ª etapa, Vila do Gerês - Entre-ambos-os rios (29km)
 8:00am - 3rd stage, Vila do Gerês - Entre-ambos-os rios
- **19:00h** - Jantar
 7:00pm - Dinner
- **20:30h** - Briefing e projeção de fotos/vídeos etapa.
 8:30pm - Briefing and photos / videos of the stage.

15th APRIL - FRIDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast
- **8:00h** - Viagem autocarro Soajo (30min)
 8:00am - Bus Transfer Soajo (30min)
- **8:30h** - 4ª etapa, Soajo - Sistelo (34km)
 8:30am - 4th stage, Soajo - Sistelo
- **19:00h** - Jantar
 7:00pm - Dinner
- **20:30h** - Briefing e projeção de fotos/vídeos etapa.
 8:30pm - Briefing and photos / videos of the stage.

16th APRIL - SATURDAY

- **7:00h** - Pequeno-Almoço
 7:00am - Breakfast
- **9:00h** - 5ª etapa, Ponte da Barca - Arcos de Valdevez (15km)
 9:00am - 5th stage, Ponte da Barca - Arcos de Valdevez
- **12:30h** - Almoço volante e entrega de prémios
 12:30pm - Lunch and prize ceremony
- **14:00h** - Regresso ao Porto
 2:00pm - Return to Porto

TRANSFERS

The Portugal Trail Adventure Organization guarantees the following transfers to participants (already included in the registration fee).

-April 12, 2022:

8:00 am: Porto Airport to Ponte da Mizarela. The meeting point will be in the arrivals Hall, near the Porto e Norte Tourism Interactive Shop. There will be a CSNE staff member duly identified to welcome the participants.

- April 16, 2022:

02:00 pm: Vila do Gerês to Porto Airport

- Transfers between stages whenever necessary.

The organization will only assure the above mentioned transfers. It will not be possible to provide transfers at other times or to attend individual requests.

We ask you to inform us until March 15th if you will need or not the available transfers.

Please inform us to info@carlossanatureevents.com

RECOMMENDED GEAR

The organization advises all participants to always be accompanied by the gear described below, taking into account the characteristics of the race and the terrain where it takes place:

- FACIAL PROTECION MASK (MANDATORY)
- FOOD SUPPLIE;
- STOCK OF WATER (MINIMUM 0,5L);
- SURVIVAL BLANKET;
- WHISTLE;
- WATERPROOF JACKET;
- CHARGED CELLPHONE;
- FRONTAL TORCH (mandatory for the 1st stage that will happen in the evening);
- DEVICE THAT ALLOWS READING GEOGRAPHIC COORDINATES AND ALTIMETRY - GPS OR OTHER THAT HAS THIS FUNCTIONALITY;

We inform you that liquid refreshments will not be supplied in bottles or plastic cups. Athletes are responsible for bringing with them the container(s) they deem most suitable for their hydration (preferably also suitable for hot drinks).

DROP-BAG

PGTA participants can leave a drop-bag at the start line, in each stage. That bag will be later transferred to the finish line.

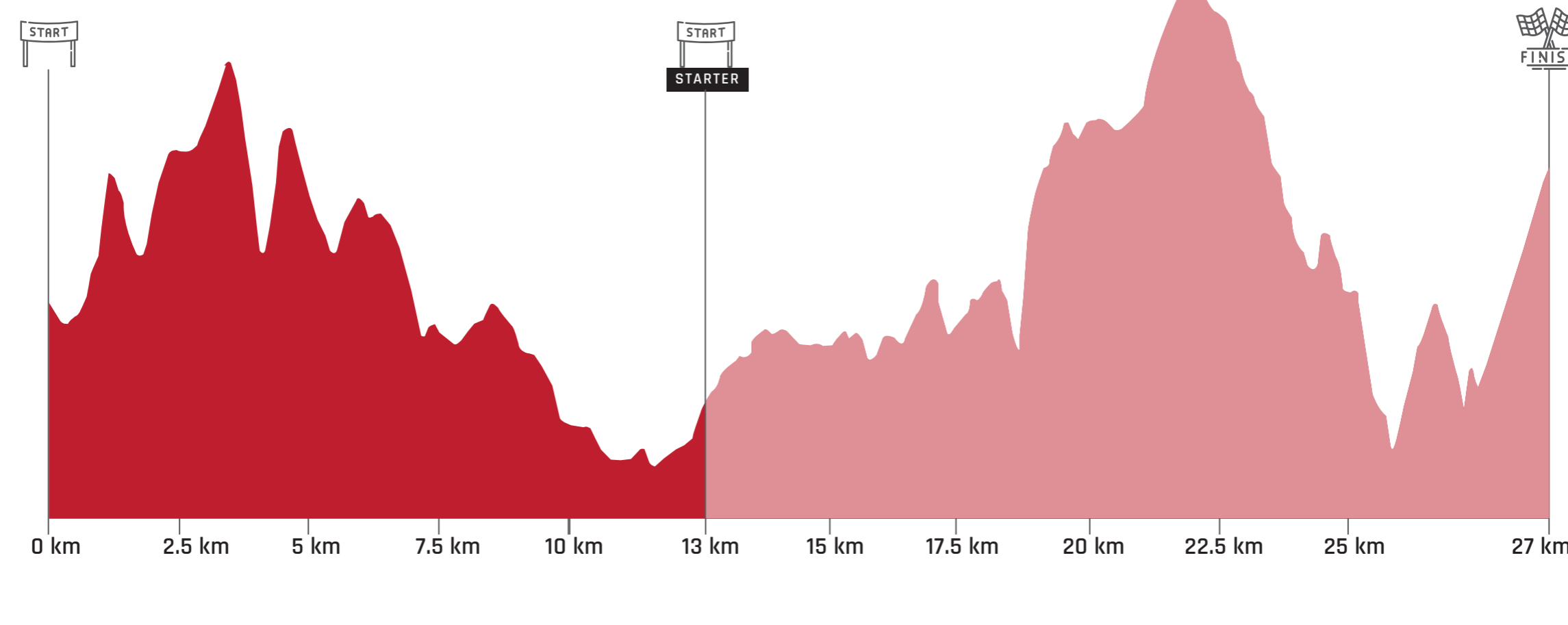
We advise all the participants to bring a towel for all the situations in which the showers after the race will be located near the finish line, in municipal facilities, where the towel is not given.

FOOD RESTRICTIONS

In case you have any dietary restrictions regarding food of animal origin, we kindly ask you to inform us by e-mail to info@carlossanatureevents.com

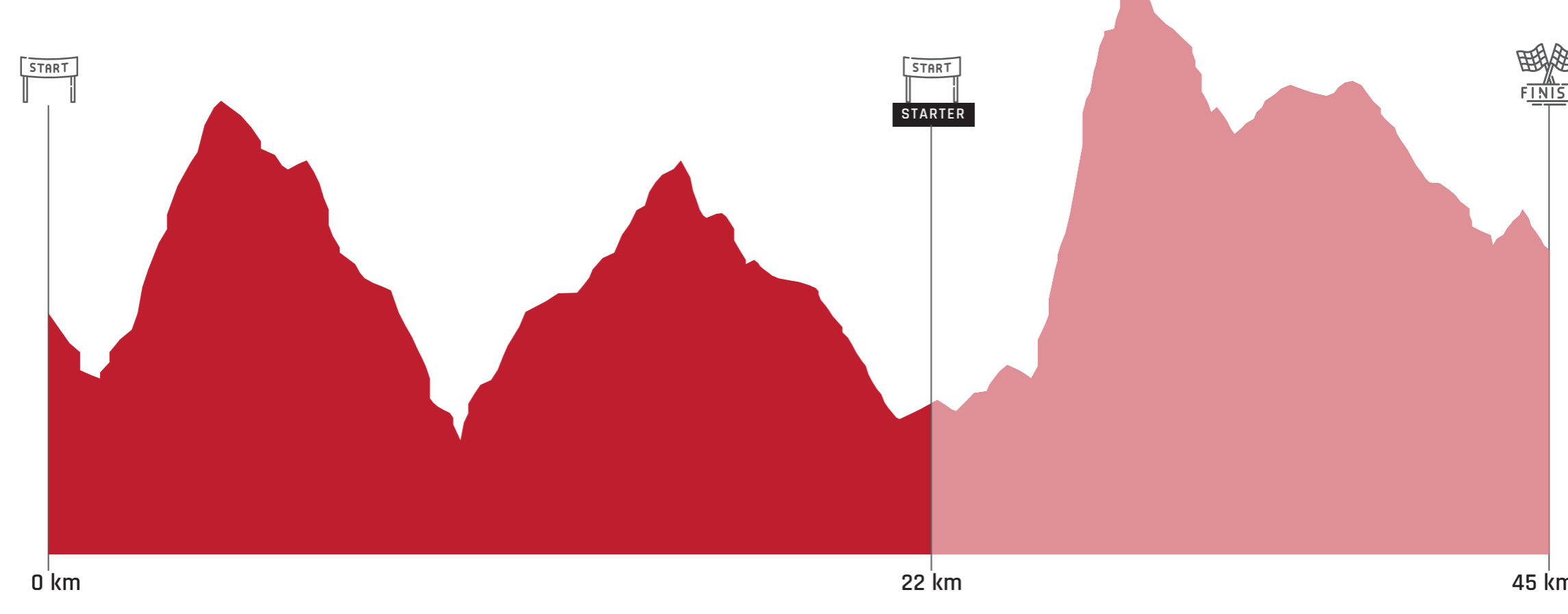
1st stage

📍 MONTALEGRE >> PITÕES DAS JÚNIAS ⚡ ADVANCED: 27 km [1276D+ / 1378D-]
 TRAVASSOS >> PITÕES DAS JÚNIAS STARTER: 13 km [1080D+ / 1080D-]



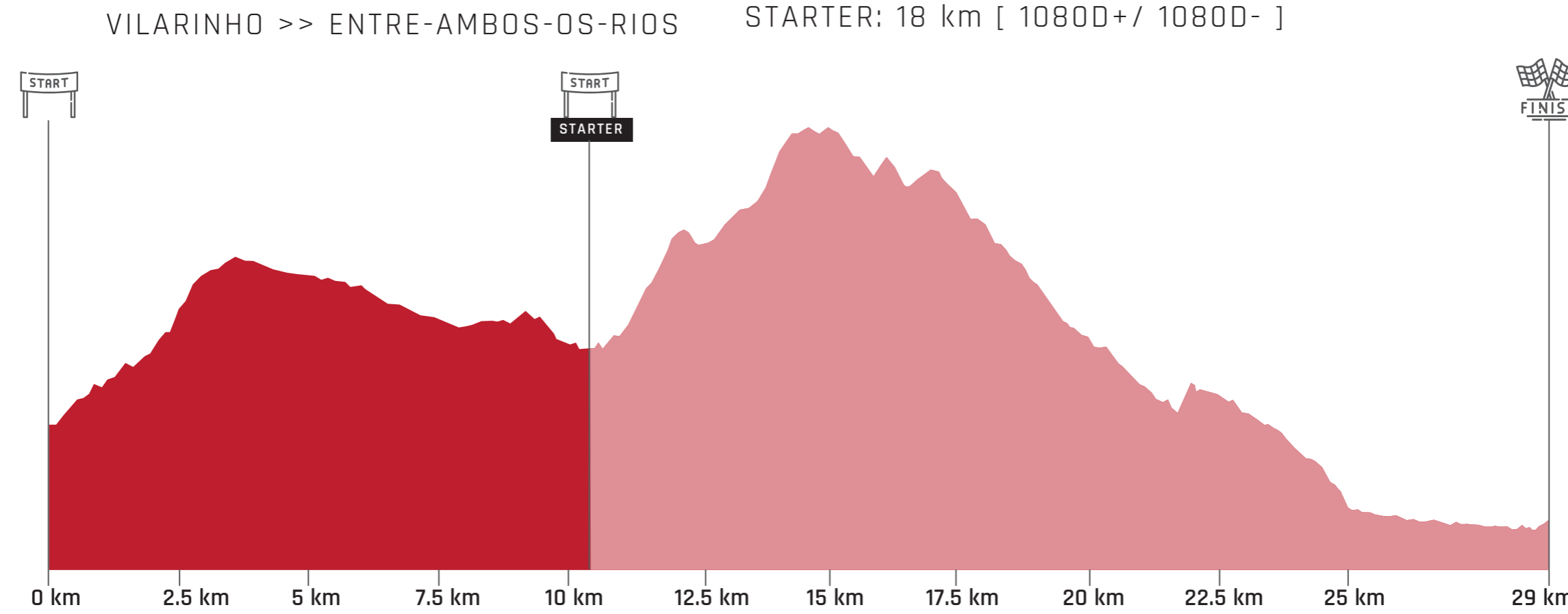
2nd stage

📍 PARADELA >> VILA DO GERÊS ⚡ ADVANCED: 45 km [2030D+ / 2014D-]
 CABRIL >> VILA DO GERÊS STARTER: 18 km [7230D+ / 5800D-]



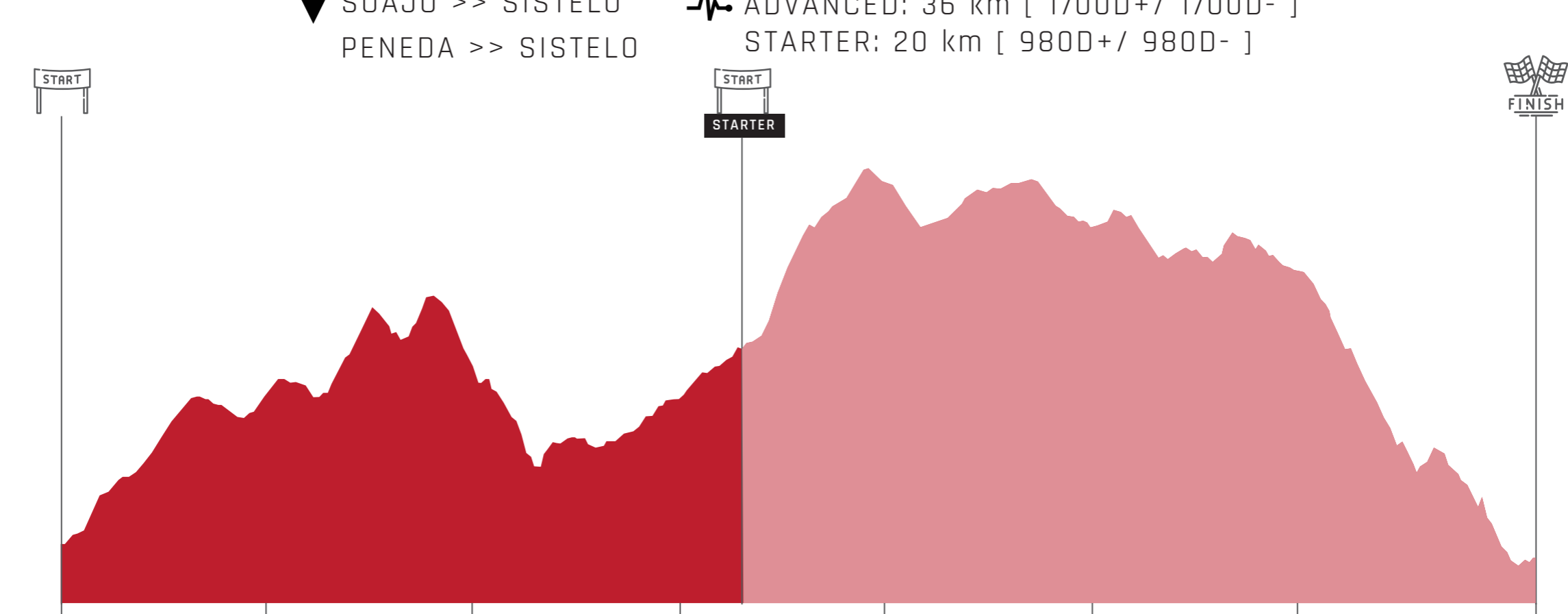
3rd stage

📍 GERÊS >> ENTRE-AMBOS-OS-RIOS ⚡ ADVANCED: 29 km [1744D+ / 2014D-]
 VILARINHO >> ENTRE-AMBOS-OS-RIOS STARTER: 18 km [1080D+ / 1080D-]



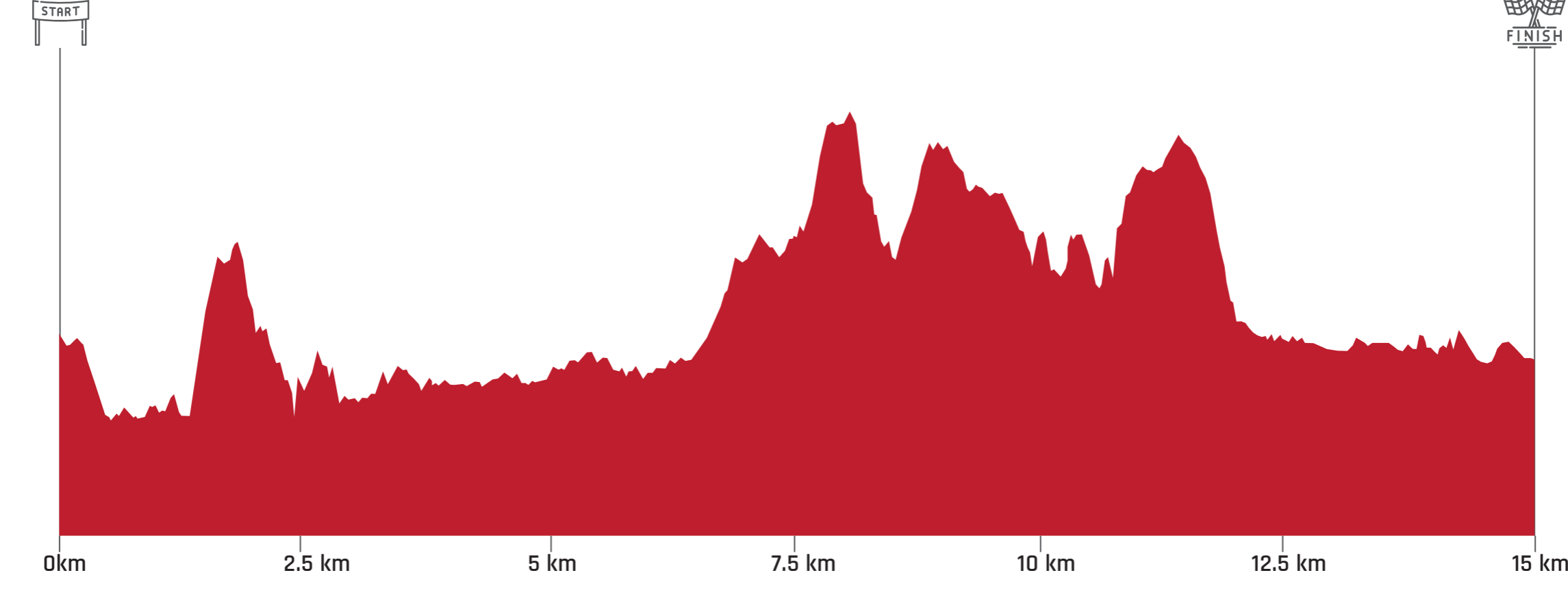
4th stage

📍 SOAJO >> SISTELO ⚡ ADVANCED: 36 km [1700D+ / 1700D-]
 PENEDA >> SISTELO STARTER: 20 km [9800D+ / 9800D-]



5th stage

📍 PONTE DA BARCA >> ARCOS DE VALDEVEZ ⚡ 15 km [3960D+ / 4030D-]



See you soon, and keep practicing!