



1
NEWS
LETTER
PGTA



Olá amigos!

Esperamos que estejam todos muito bem!

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 uma no mês de Abril. 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

26th APRIL - QUARTA-FEIRA/WEDNESDAY

- **9:00h - Receção Aeroporto do Porto e viagem de autocarro para a partida em Melgaço (duração aproximada de 2:00)**
 9:00am - Welcome participants at Porto's airport and bus transfer to the start in Melgaço (2:00h Journey approximately)
- **11:00h - Levantamento dos dorsais e Almoço Livre**
 11:00am - Race bib distribution and Free Lunch
- **16:00h - Partida 1ª Etapa**
 4:00pm - Start of the 1st Stage
- **18:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 6:00pm - Expected arrival of the first athlete
- **20:00h - Jantar em Castro de Laboreiro**
 8:00pm - Dinner at Castro de Laboreiro

27th APRIL - QUINTA-FEIRA/THURSDAY

- **7:30h - Transfer de Castro de Laboreiro para Lindoso**
 7:30am - Transfer from Castro de Laboreiro to Lindoso
- **8:15h - Partida da 2ª Etapa // Advanced**
 8:15am - Start of the 2nd Stage // Advanced
- **9:00h - Partida da 2ª Etapa // Starter**
 9:00am - Start of the 2nd Stage // Starter
- **13:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 1:00pm - Expected arrival of the first athlete
- **19:30h - Jantar em Castro de Laboreiro**
 7:30pm - Dinner in Castro de Laboreiro

28th APRIL - SEXTA-FEIRA/FRIDAY

- **7:30h - Transfer de Castro de Laboreiro para Lindoso**
 7:30am - Transfer from Castro de Laboreiro to Lindoso
- **8:15h - Partida da 3ª Etapa // Advanced**
 8:15am - Start of the 3rd Stage // Advanced
- **9:15h - Partida da 3ª Etapa // Starter**
 9:15am - Start of the 3rd Stage // Starter
- **12:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 12:00am - Expected arrival of the first athlete
- **19:30h - Dinner na Vila do Gerês**
 7:30pm - Dinner in Vila do Gerês

29th APRIL - SÁBADO/SATURDAY

- **8:00h - Partida da 4ª Etapa // Advanced**
 8:00am - Start of the 4th Stage // Advanced
- **8:00h - Partida da 4ª Etapa // Starter**
 8:00am - Start of the 4th Stage // Starter
- **12:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 12:00am - Expected arrival of the first athlete
- **19:30h - Jantar em Outeiro**
 7:30pm - Dinner in Outeiro

30th APRIL - DOMINGO/SUNDAY

- **8:00h - Partida da 5ª Etapa // Advanced**
 8:00am - Start of the 5th Stage // Advanced
- **8:00h - Partida da 5ª Etapa // Starter**
 8:00am - Start of the 5th Stage // Starter
- **12:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 12:00pm - Expected arrival of the first athlete
- **17:30h - Transfer para o Aeroporto**
 5:30pm - Transfer to Porto Airport

TRANSFERES

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

-Dia 26 de Abril de 2023:

9h00: Aeroporto do Porto para Melgaço. O ponto de encontro será no Átrio das Chegadas, junto à loja interativa do Turismo do Porto e Norte e junto à estação de comboios da Companhia. Estará um elemento do staff da CSNE devidamente identificado para receber os participantes.

- Dia 30 de Abril de 2023:

17h30: Montalegre 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 10 de Abril 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:

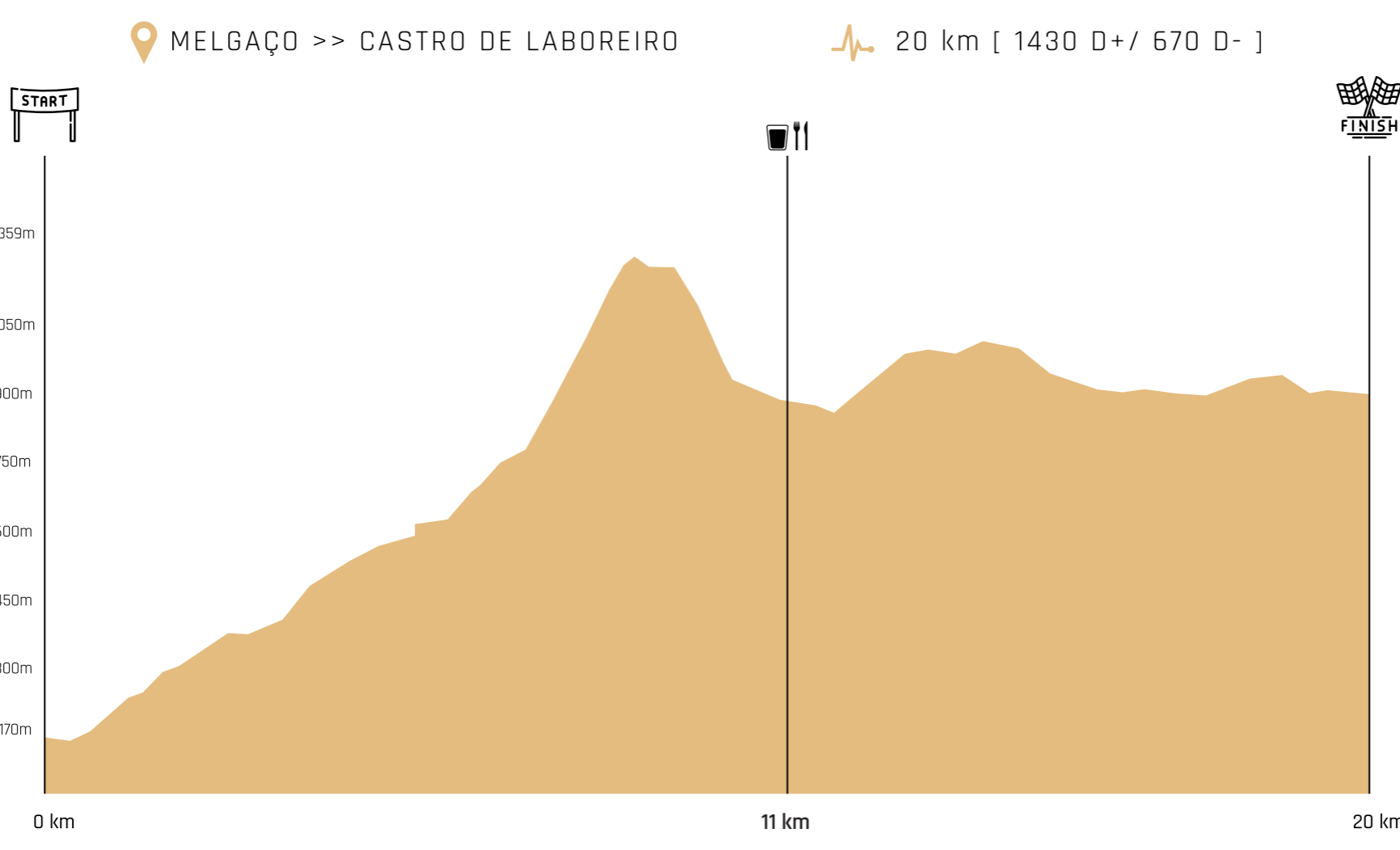
- RESERVA ALIMENTAR;
- RESERVATÓRIO PARA LÍQUIDOS COM PELO MENOS 0,5L DE CAPACIDADE;
- MANTA DE SOBREVIVÊNCIA;
- APITO;
- IMPERMEÁVEL;
- TELEMÓVEL COM BATERIA CARREGADA;
- FRONTAL (OBRIGATÓRIO);
- DISPOSITIVO QUE PERMITA VISUALIZAR COORDENADAS GEOGRÁFICAS E ALTIMETRIA - GPS OU OUTRO QUE TENHA ESTA FUNCIONALIDADE.

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).

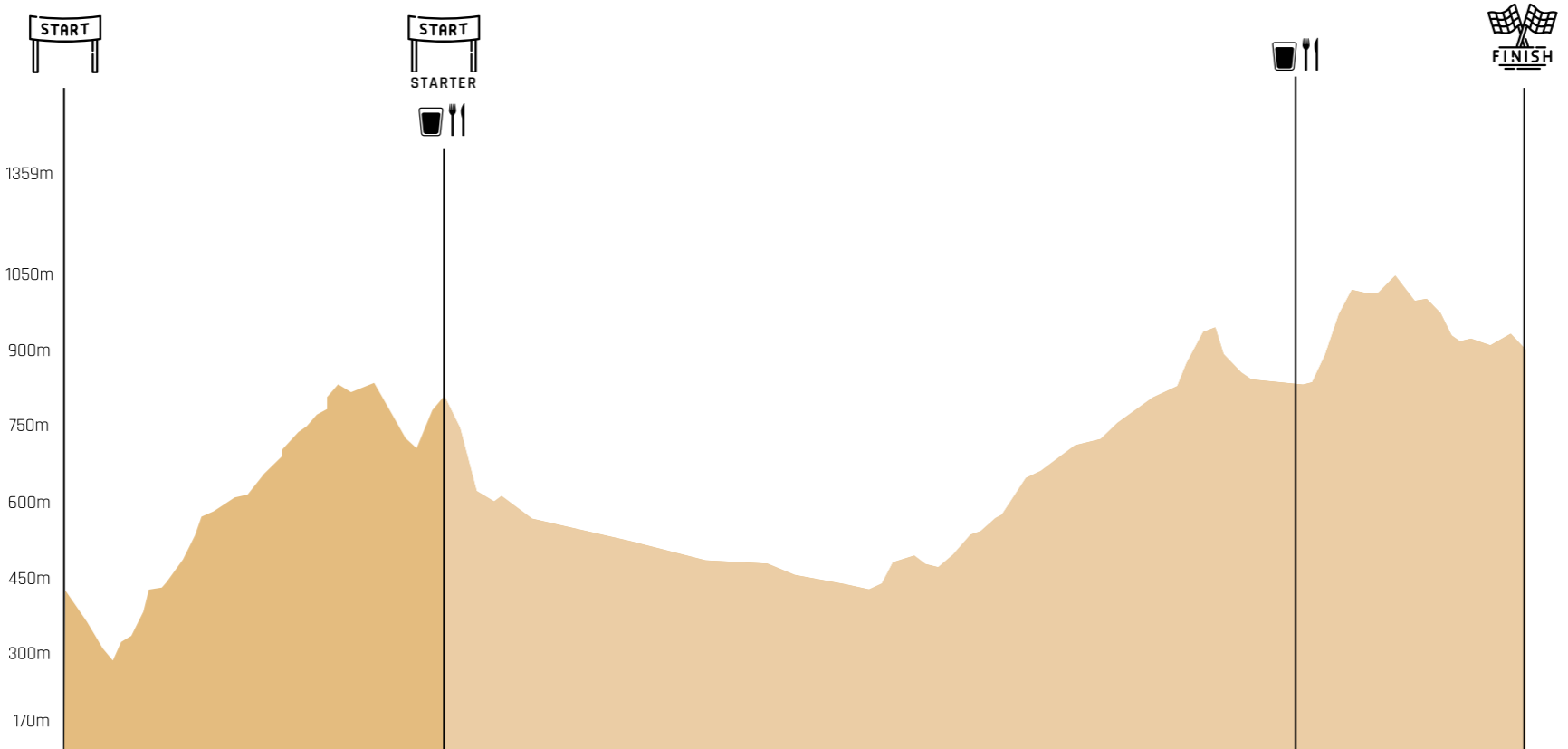
ALIMENTAÇÃO

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.

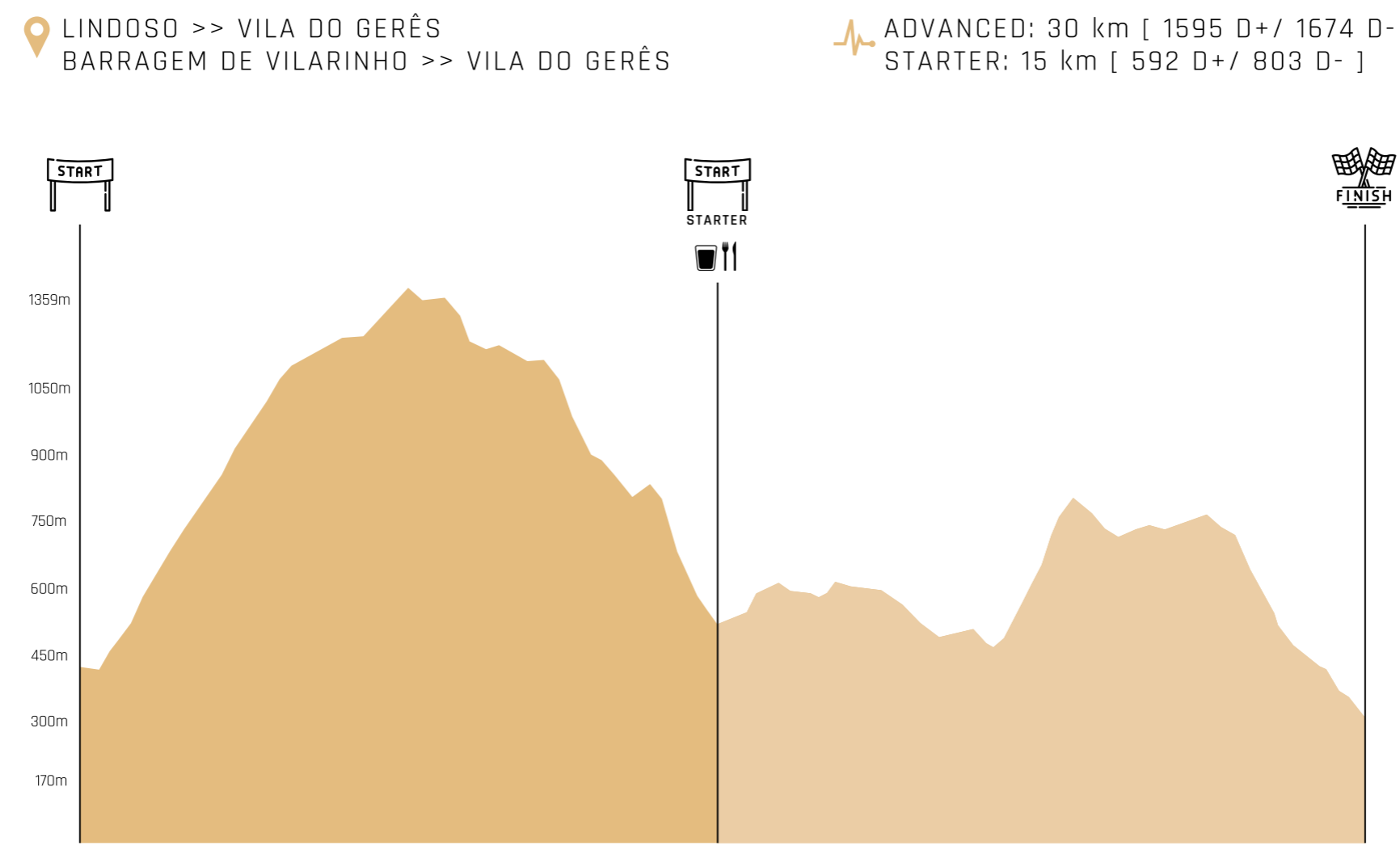
1ª Etapa / 1st Stage



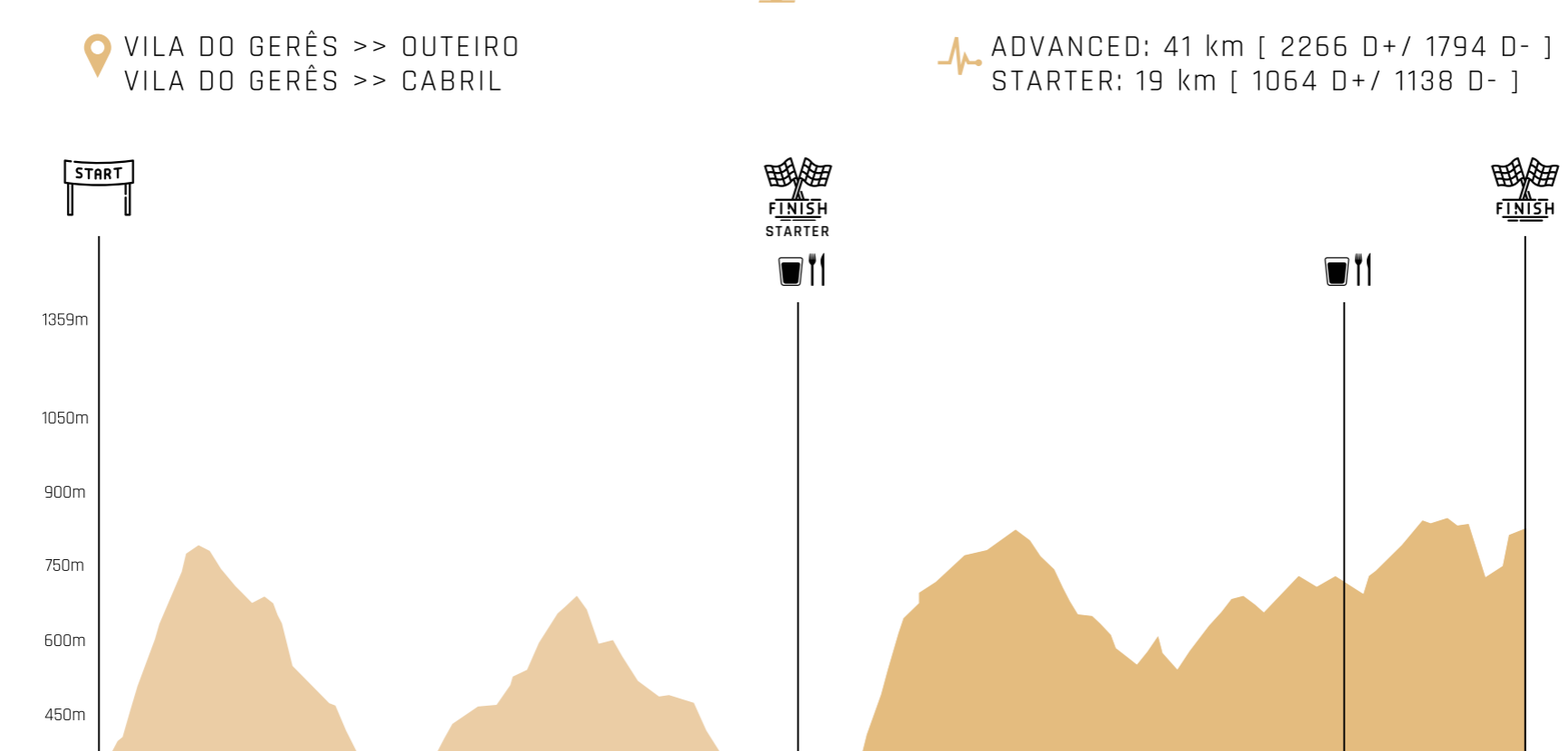
2ª Etapa / 2nd Stage



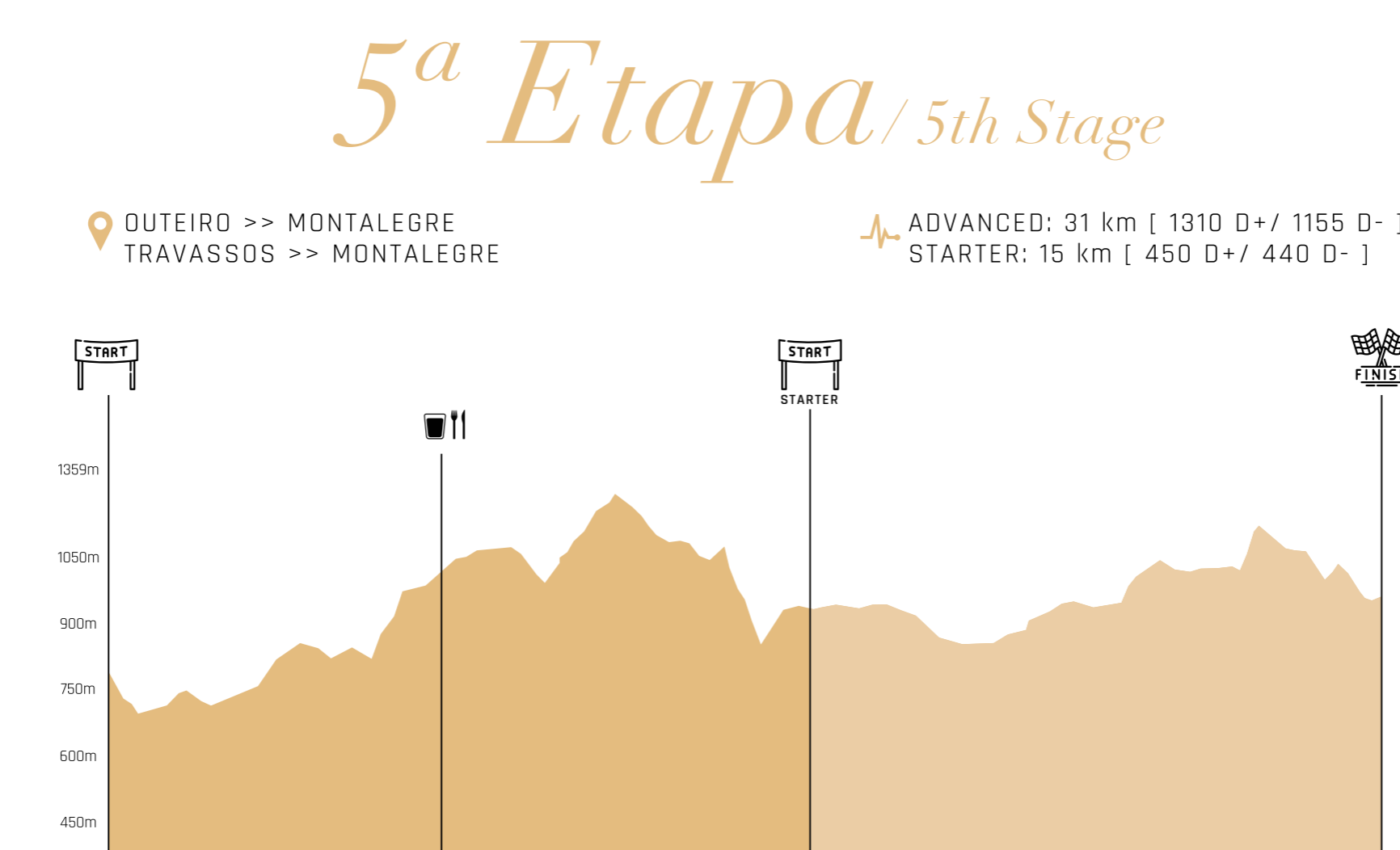
3ª Etapa / 3rd Stage



4ª Etapa / 4th Stage



5ª Etapa / 5th Stage



See you soon, and keep practicing!



1

**NEWS
 LETTER
 PGTA**

Dear friends!

We hope you are all doing very well!

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 one more in April. 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

26th APRIL - QUARTA-FEIRA/WEDNESDAY

- **9:00h - Receção Aeroporto do Porto e viagem de autocarro para a partida em Melgaço (duração aproximada de 2:00)**
 9:00am - Welcome participants at Porto's airport and bus transfer to the start in Melgaço (2:00h journey approximately)
- **11:00h - Levantamento dos dorsais e Almoço Livre**
 11:00am - Race bib distribution and Free Lunch
- **16:00h - Partida 1ª Etapa**
 4:00pm - Start of the 1st Stage
- **18:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 6:00pm - Expected arrival of the first athlete
- **20:00h - Jantar em Castro de Laboreiro**
 8:00pm - Dinner at Castro de Laboreiro

27th APRIL - QUINTA-FEIRA/THURSDAY

- **7:30h - Transfer de Castro de Laboreiro para Lindoso**
 7:30am - Transfer from Castro de Laboreiro to Lindoso
- **8:15h - Partida da 2ª Etapa // Advanced**
 8:15am - Start of the 2nd Stage // Advanced
- **9:00h - Partida da 2ª Etapa // Starter**
 9:00am - Start of the 2nd Stage // Starter
- **13:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 1:00pm - Expected arrival of the first athlete
- **19:30h - Jantar em Castro de Laboreiro**
 7:30pm - Dinner in Castro de Laboreiro

28th APRIL - SEXTA-FEIRA/FRIDAY

- **7:30h - Transfer de Castro de Laboreiro para Lindoso**
 7:30am - Transfer from Castro de Laboreiro to Lindoso
- **8:15h - Partida da 3ª Etapa // Advanced**
 8:15am - Start of the 3rd Stage // Advanced
- **9:15h - Partida da 3ª Etapa // Starter**
 9:15am - Start of the 3rd Stage // Starter
- **12:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 12:00am - Expected arrival of the first athlete
- **19:30h - Dinner na Vila do Gerês**
 7:30pm - Dinner in Vila do Gerês

29th APRIL - SÁBADO/SATURDAY

- **8:00h - Partida da 4ª Etapa // Advanced**
 8:00am - Start of the 4th Stage // Advanced
- **8:00h - Partida da 4ª Etapa // Starter**
 8:00am - Start of the 4th Stage // Starter
- **12:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 12:00am - Expected arrival of the first athlete
- **19:30h - Jantar em Outeiro**
 7:30pm - Dinner in Outeiro

30th APRIL - DOMINGO/SUNDAY

- **8:00h - Partida da 5ª Etapa // Advanced**
 8:00am - Start of the 5th Stage // Advanced
- **8:00h - Partida da 5ª Etapa // Starter**
 8:00am - Start of the 5th Stage // Starter
- **12:00h - Chegada prevista do primeiro atleta**
 12:00pm - Expected arrival of the first athlete
- **17:30h - Transfer para o Aeroporto**
 5:30pm - Transfer to Porto Airport

TRANSFERS

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

-April 26th, 2023:

9:00 am: Porto Airport to Melgaço. The meeting point will be in the arrivals Hall, near the Porto e Norte Tourism Interactive Shop and next to Campanhã train station. There will be a CSNE staff member duly identified to welcome the participants.

- April 30th, 2023:

5:30 pm: Montalegre 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 April 10th 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:

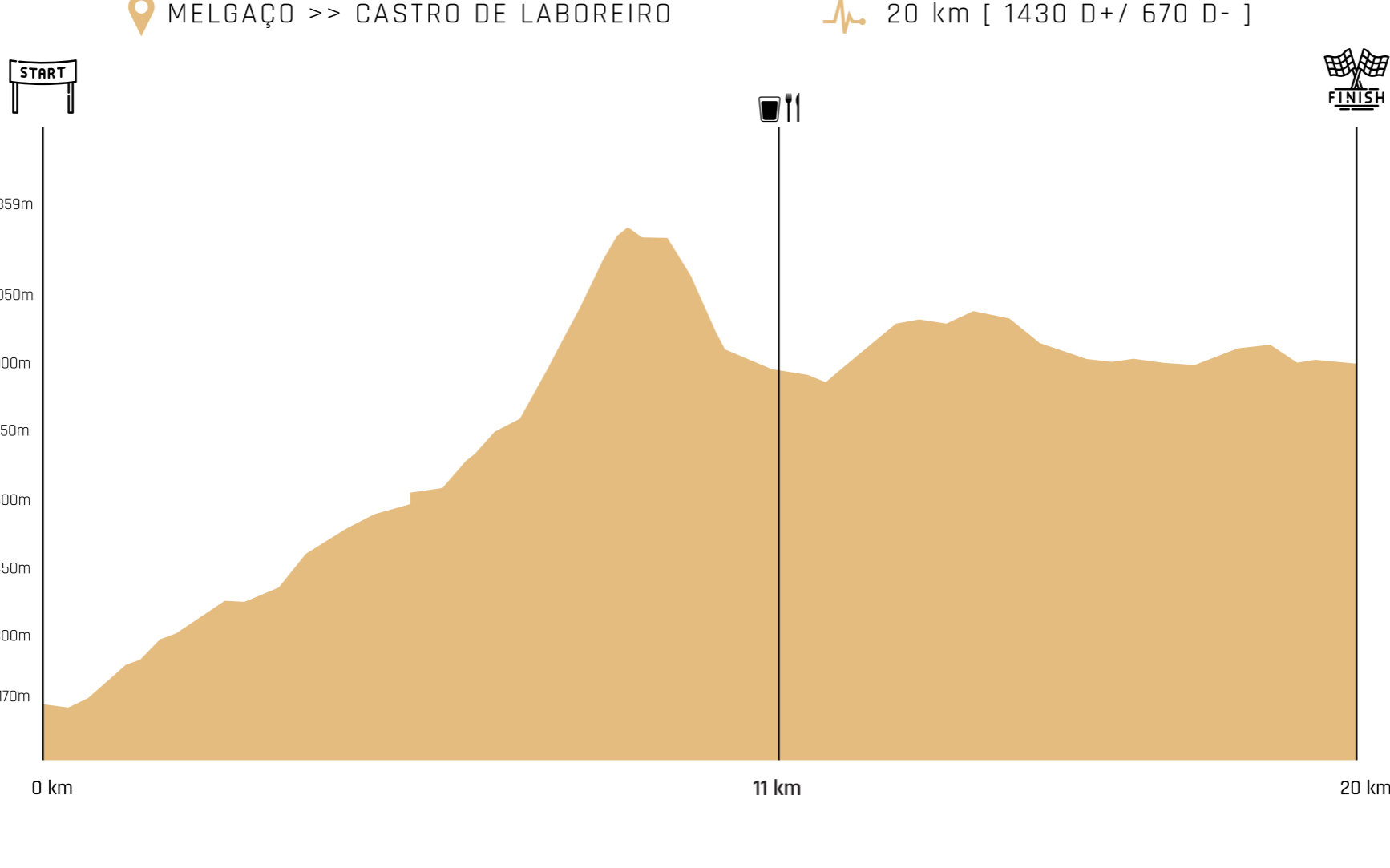
- FOOD SUPPLY;
- STOCK OF WATER (MINIMUM 0,5L);
- SURVIVAL BLANKET;
- WHISTLE;
- WATERPROOF JACKET;
- CHARGED CELLPHONE;
- FRONTAL TORCH (Mandatory);
- DEVICE THAT ALLOWS READING GEOGRAPHIC COORDINATES AND ALTIMETRY - GPS OR OTHER THAT HAS THIS FUNCTIONALITY;

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).

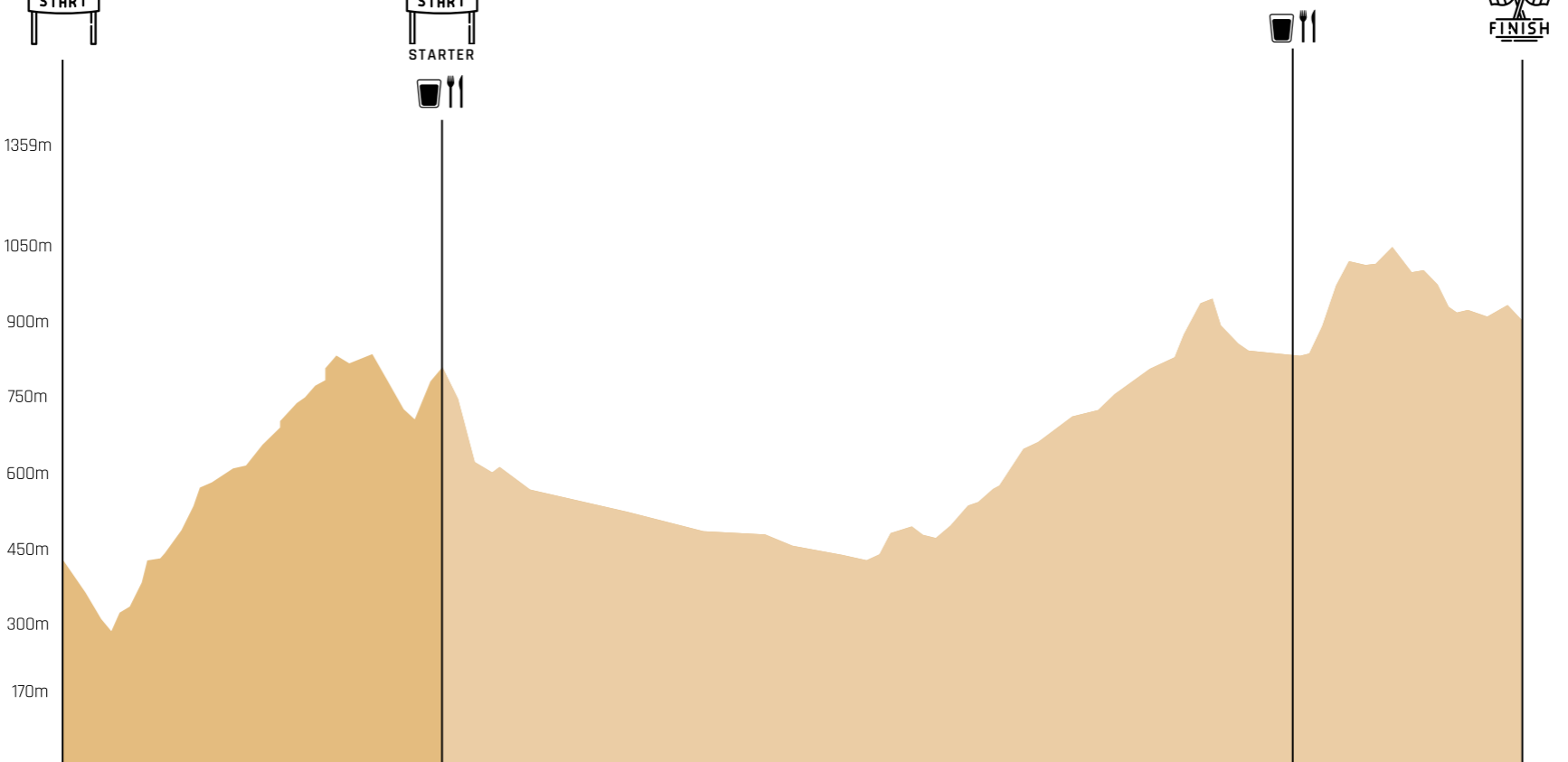
FOOD RESTRICTIONS

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

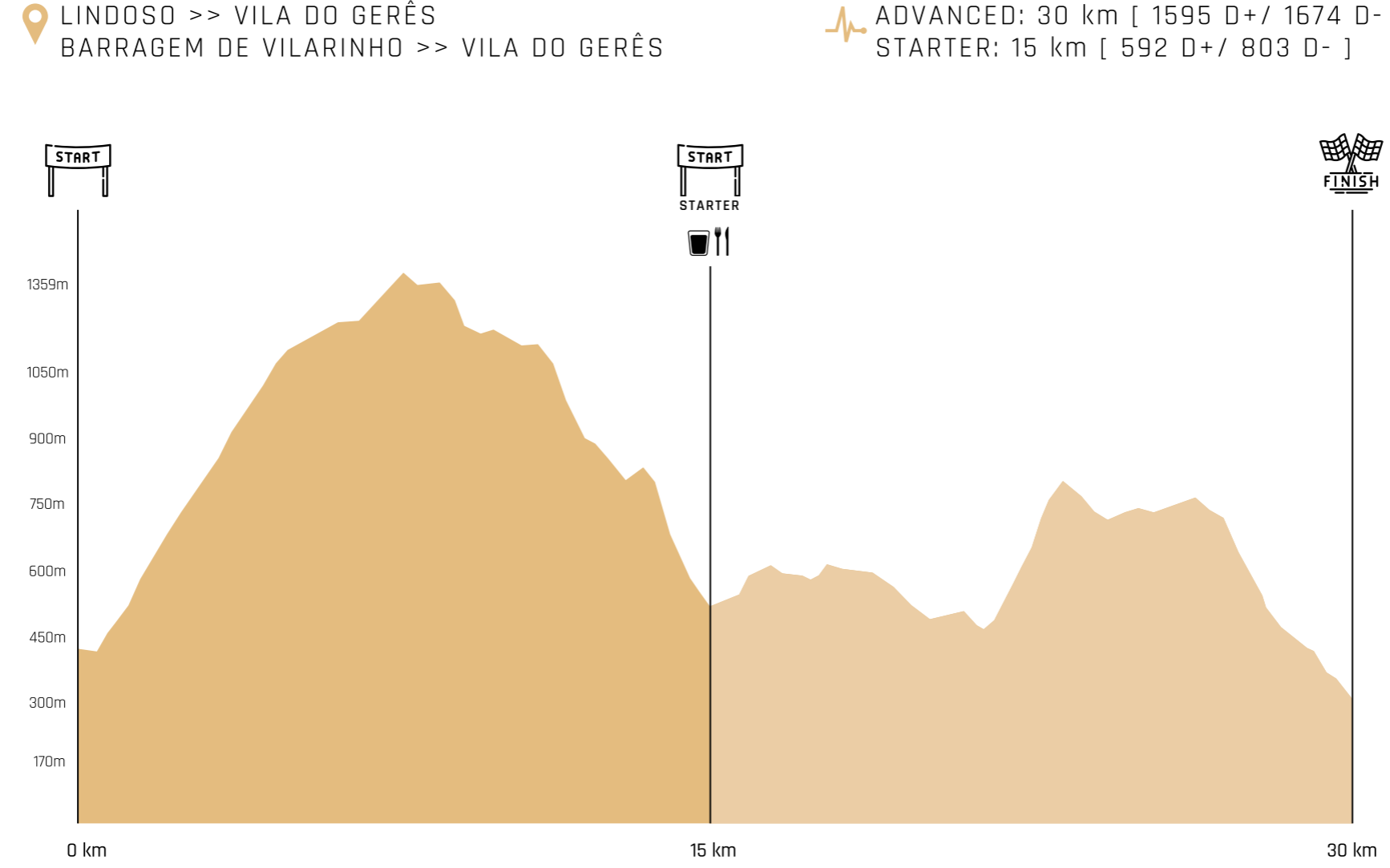
1ª Etapa / 1st Stage



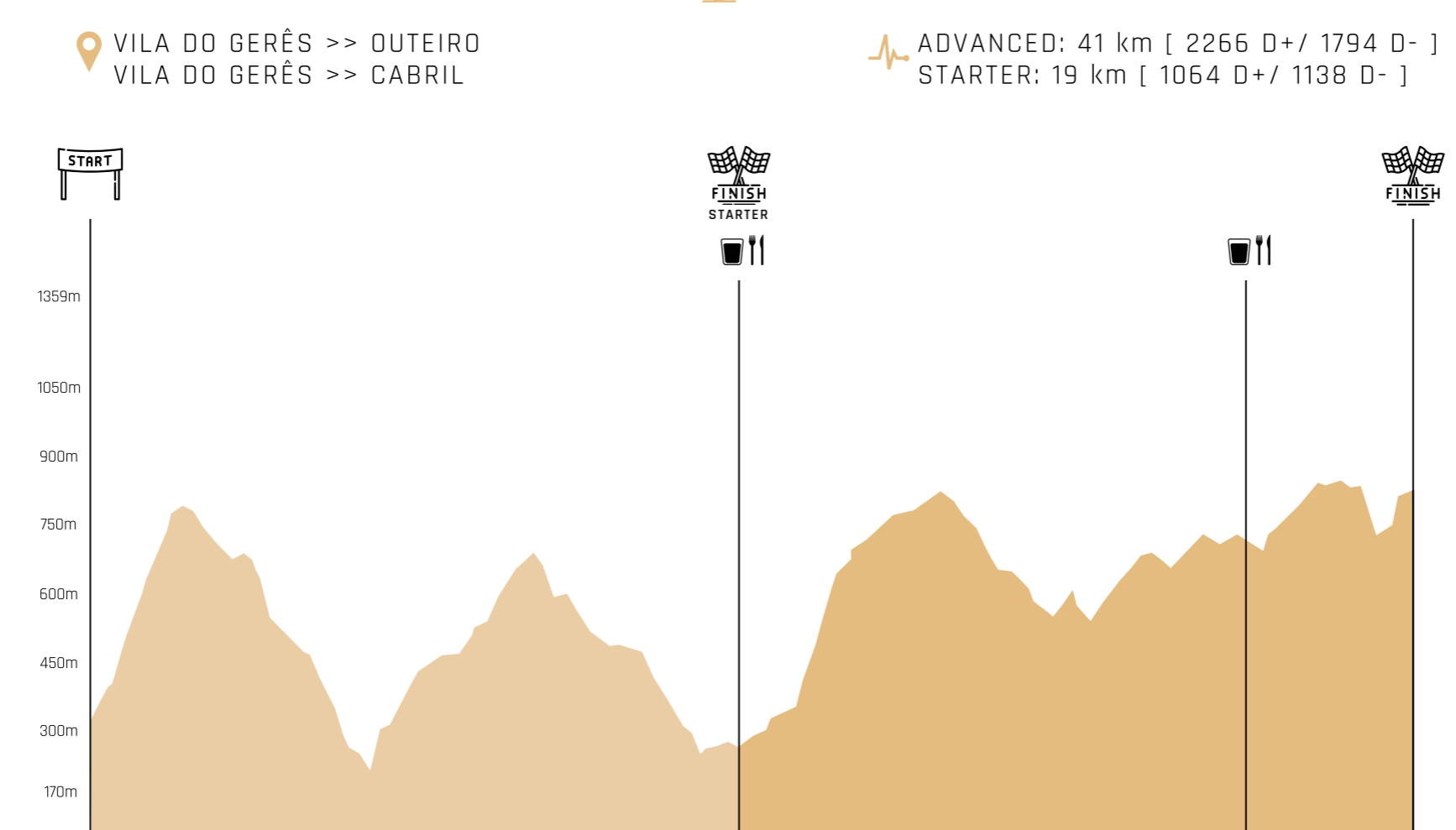
2ª Etapa / 2nd Stage



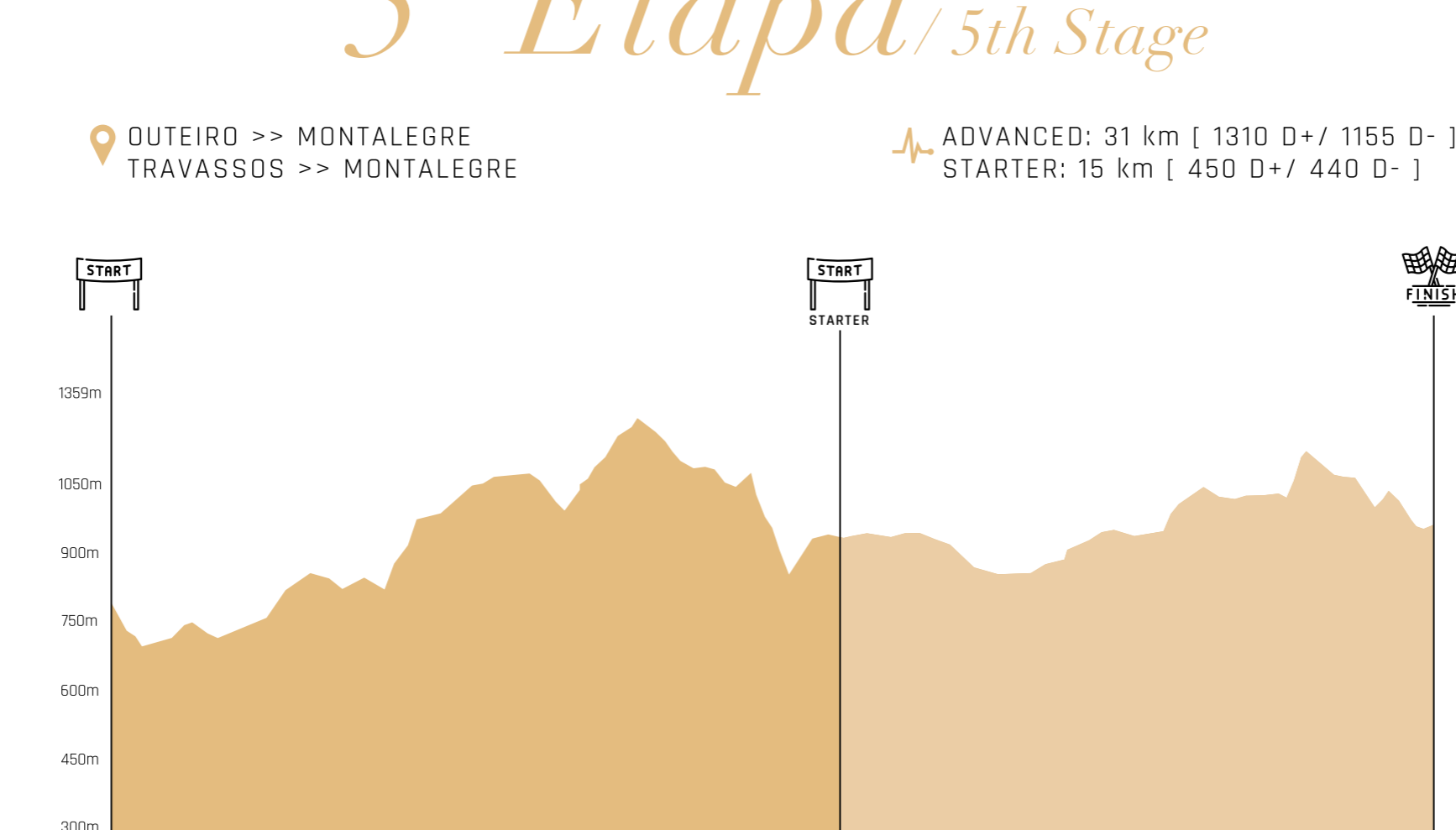
3ª Etapa / 3rd Stage



4ª Etapa / 4th Stage



5ª Etapa / 5th Stage



See you soon, and keep practicing!