



PENEDA-GERÊS
TRAIL ADVENTURE

PENEDA-GERÊS TRAIL ADVENTURE REGULAMENTO

Índice

	01
1. Condições gerais	02
1.1. Idade participação nas provas	02
1.2. Inscrição regularizada	02
1.3. Condições físicas	02
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	02
1.5. Colocação do dorsal	02
1.6. Regras conduta desportiva	02
2. Prova	03
2.1. Apresentação da prova / organização	03
2.2. Programa	03
2.3. Metodologia de controlo de tempos	06
2.4. Locais de abastecimento	06
2.5. Material recomendado	06
2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.7. Penalizações / desqualificações	07
2.8. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.9. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Secretariado da prova / horários e locais	09
3.4. Serviços disponibilizados	09
4. Categorias e Prémios	10
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	10
4.2. Categorias etárias	10
5. Informações	11
5.1. Como chegar	11
5.2. Onde ficar	11
5.3. Locais a visitar	11
6. Responsabilidade ambiental	11
7. Direitos de imagem	11
8. Programa de acompanhantes	11

1. Condições gerais

1.1. Idade de participação nas provas

Peneda-Gerês Trail Adventure – Prova destinada apenas a atletas maiores de 18 anos. A prova é realizada **exclusivamente** a solo, **contudo o atleta pode participar em representação de um clube/equipa**.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O Peneda-Gerês Trail Adventure® é uma organização da Carlos Sá Nature Events, com o apoio da ADERE Peneda-Gerês e das Câmaras Municipais de Arcos de Valdevez, Melgaço, Ponte da Barca, Montalegre e Terras de Bouro e com a autorização do Parque Nacional da Peneda Gerês (PNPG).

A prova desenrola-se em 8 dias/7 etapas ou 4 dias/4 etapas. Em ambos os casos, 8 dias/7 etapas ou 4 dias/4 etapas, existirá a possibilidade de fazer a versão STARTER, na qual os participantes percorrerão uma menor distância na maioria das etapas.

Os percursos passarão por alguns dos mais emblemáticos locais do Parque Nacional Peneda Gerês, com uma riqueza e um património natural e cultural únicos em Portugal.

Não existe tempo limite para cada etapa. Poderão, contudo, ser criadas barreiras horárias que inviabilizarão a continuação dos atletas ao longo do percurso, por uma questão de segurança dos mesmos.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os diversos eventos.

2.2. Programa

1º Dia – Sábado 13 de Abril

PGTA 8/4 Dias Advanced - 1ª Etapa (25 Km) – Ponte da Misarela - Gerês

PGTA 8/4 Dias Starter - 1ª Etapa (11 Km) – Fafião - Gerês

08h30 – *Transfere* dos atletas PGTA 8 e 4 dias, da Avenida dos Aliados (Porto) para os hotéis na Vila do Gerês

09h00 – *Transfere* dos atletas PGTA 8 e 4 dias, do Aeroporto do Porto para os hotéis na Vila do Gerês

11h00 - Abertura do secretariado/ levantamento de dorsais na Vila do Gerês

13h30 – *Transfere* dos atletas PGTA 8 e 4 dias, do Aeroporto do Porto para a linha de partida na Ponte da Misarela (Município de Montalegre)

15h15 – *Transfere* dos atletas já alojados na Vila do Gerês para a linha de partida (Ponte da Misarela)

15h30 - Abertura do secretariado/ levantamento de dorsais junto à linha de partida (Ponte da Misarela)

16h30 – Sessão de abertura do evento – Ponte da Misarela

17h00 – Partida PGTA 8/4 dias Advanced 1ª Etapa 25km (Ponte da Misarela)

17h45 – Partida PGTA 8/4 dias Starter 1ª Etapa 11km (Fafião)

19h15 – Chegada prevista do primeiro atleta Advanced

19h45 – Chegada prevista do primeiro atleta Starter

A partir das 20h00 – Jantar em restaurante do hotel

21h00 – Chegada prevista do último atleta Starter

22h30 – Chegada prevista do último atleta Advanced

2º Dia – Domingo 14 de Abril

PGTA 8/4 Dias Advanced - 2ª Etapa (44 Km)* - Gerês/Ponte da Barca

PGTA 8/4 Dias Starter - 2ª Etapa (20 Km)* - Germil/Ponte da Barca

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h00 – Partida PGTA Advanced 44 Km

10h00 – Partida PGTA Starter 20 Km

12h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas Advanced/Starter a Ponte da Barca

A partir das 13h00 – Início do reforço alimentar em restaurante local e banhos (junto à meta)

17h30 – Hora prevista de chegada dos últimos atletas

19h30 – Projeção de imagens do dia anterior e briefing.

20h00 – Jantar em Hotel

3º Dia – Segunda-feira 15 de Abril

PGTA 8/4 Dias Advanced – 3ª etapa (45 km)* - Arcos de Valdevez/Arcos de Valdevez

PGTA 8/4 Dias Starter – 3ª etapa (27 km)* - Avelar /Arcos de Valdevez

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h30 – Partida PGTA Advanced 45Km

09h30 - Partida PGTA Starter 27Km

12h00 – Chegada prevista do primeiro atleta PGTA Starter

13h00 – Chegada prevista do primeiro atleta PGTA Advanced

A partir das 13h00 – Início reforço alimentar em hotel (junto à meta)

17h30 – Chegada do último atleta à meta

19h30 - Projeção de imagens do dia anterior e briefing.

20h00 – Jantar em Hotel

4º Dia – Terça-feira 16 de Abril

PGTA 8/4 Dias Advanced – 4ª etapa (23 km)* - Sistelo/Lamas de Mouro

PGTA 8/4 Dias Starter – 4ª etapa (23 km)* - Sistelo/Lamas de Mouro

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

07h30 – Partida dos autocarros para Sistelo

08h30 – Partida de todas as provas PGTA

10h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas

A partir das 12h00 – Início do reforço alimentar e banhos (junto à meta)

13h30 – Chegada dos últimos atletas

14h00 – Entrega dos prémios PGTA 4 Dias

16h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 4 Dias para o aeroporto do Porto

16h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 8 Dias para Melgaço
19h30 - Projeção de imagens do dia anterior e briefing
20h00 – Jantar em hotel local e pernoita em Melgaço

5º Dia - Quarta-feira 17 de Abril

PGTA 8 Dias Advanced – 5ª etapa (15 km)* - Melgaço/Melgaço
PGTA 8 Dias Starter – 5ª etapa (15 Km)* - Melgaço/Melgaço

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis
08h30 – Partida da prova PGTA Advanced e PGTA Starter
10h00 – Chegada prevista do primeiro atleta à meta
A partir das 12h00 – Início do reforço alimentar (junto à meta)
12h30 – Chegada prevista do último atleta
16h00 – Partida do autocarro para “Adventure Experience”
19h30 - Projeção de imagens do dia anterior e briefing.
20h00 – Jantar em hotel local e pernoita em Melgaço.

6º Dia - Quinta-feira 18 de Abril

PGTA 8 Dias Advanced – 6ª etapa (30 km)* - Peneda/Lindoso
PGTA 8 Dias Starter – 6ª etapa (19 km)* - Peneda/Lindoso

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis
07h15 – Partida dos autocarros para Santuário Senhora da Peneda
08h30 – Partida da prova PGTA Advanced
09h15 – Partida da prova PGTA Starter
11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas à meta
A partir das 12h00 – Início do reforço alimentar e banhos junto à meta
15h00 – Chegada prevista do último atleta
16h00 – *Transfer* para Montalegre
18h30 - Briefing
19h00 – Jantar em restaurante local e dormida em Montalegre
20h00 – Transfere para as casas de Turismo Rural/Check-in

7º Dia - Sexta-feira 19 de Abril

PGTA 8 Dias Advanced – 7ª etapa (27 Km)* - Pitões das Júnias/Montalegre
PGTA 8 Dias Starter – 7ª etapa (15 Km)* Travassos do Rio/Montalegre

07h00 – Pequeno-almoço nas Casas de Turismo Rural
09h00 – Partida dos autocarros para Pitões das Júnias
10h00 – Partida da prova PGTA Advanced
11h00 - Partida da prova PGTA Starter – Travassos do Rio
12h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas
A partir das 12h30 – Almoço (junto à meta)

15h00 – Chegada prevista do último atleta

19h00 – Jantar em restaurante local

20h00 – Projeção de imagens e Cerimónia de Entrega de prémios PGTA 8 dias

8º Dia - Sábado 20 de Abril

07h30 – Pequeno-almoço nas Casas de Turismo Rural

09h00 – Partida dos autocarros para Guimarães

10h00 – Chegada prevista a Guimarães (tempo livre para visitar o Castelo e o Paço dos Duques e almoço – não incluído)

13h30 – *Transfer* dos atletas PGTA 8 Dias para o Aeroporto do Porto

14h30 – Chegada ao aeroporto do Porto

Fim do evento PGTA 2019

***NOTA: As distâncias e a altimetria podem sofrer alterações.**

2.3. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição. Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.4. Locais de abastecimento

Esta prova realiza-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar de uma quantidade mínima de calorias e líquidos para cada etapa, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos. Os abastecimentos líquidos/sólidos terão uma distância aproximada entre si, em média, de cerca de 10 km.

2.5. Material recomendado

- Reserva alimentar;
- Reservatório para líquidos com pelo menos 0,5l de capacidade;
- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Impermeável;
- Telemóvel;
- Frontal;
- Dispositivo que permita visualizar coordenadas geográficas e altimetria – GPS ou outro que tenha esta funcionalidade.

2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio

envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.7. Penalizações / desqualificações

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequadas, em cumprimento com as normas do PNPG e da Lei Portuguesa. Todos os participantes devem ter em atenção que parte do percurso se desenrola dentro do PNPG - o único Parque Nacional de Portugal - e por isso mesmo o território com legislação mais restritiva de Portugal. O território do PNPG não está delimitado fisicamente, mas todos os participantes deverão ter em atenção que, uma vez dentro do mesmo, deverão cumprir a sua legislação (não sair dos trilhos, não deixar lixo, não se aproximarem de animais, não colher plantas, etc...). Ao não cumprir estas regras, o atleta poderá ter de responder perante as autoridades do PNPG, sendo aqui as mesmas responsáveis pelo cumprimento da lei e, por conseguinte, do próprio regulamento.

Não deixes mais que pegadas, não tires mais que fotografias!

2.8. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.9. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição é realizada *online* através do site <https://www.carlossanatureevents.com/pt/pgta>

3.2. Valores e períodos de inscrição

PGTA 8 Dias/7 etapas (hotel) - limite de 150 atletas

Até 01 de Setembro 2018 – 950€

Até 31 de Março 2019 – 1050€

Inclui:

- *Transfers* do Aeroporto do Porto para o início corrida e final da corrida para o aeroporto do Porto;
- *Transfers* entre etapas todos os dias;
- 7 Noites em hotel com pequeno-almoço incluído, em quarto duplo ou triplo (+ 250€ para quarto individual – quartos individuais têm número limitado) **[as primeiras inscrições ocupam as vagas nos melhores hotéis 4*];**
- 7 Jantares;
- 6 Lanches (final de cada etapa);
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de proteção e socorro;
- Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km;
- Prémio finalista;
- Oferta alusiva à prova;
- Saco de desporto tipo "*expedition bag*";
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

Não inclui:

- Voo ou deslocação até ao Porto;
- Massagens (15€ cada);
- Visita ao Castelo e Paço dos Duques e almoço em Guimarães
- Outros serviços não especificados acima.

PGTA 8 Dias/7 etapas (camping) - limite de 50 atletas

Até 01 de Setembro 2018 – 550€

Até 31 de Março 2019 – 600€

Inclui:

- *Transfers* do Aeroporto do Porto para o início corrida e final da corrida para o aeroporto do Porto;
- *Transfers* entre etapas todos os dias;
- 7 Jantares;
- 6 Lanches (final de cada etapa);
- Tenda de campismo;
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de proteção e socorro;
- Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km;
- Prémio finalista;
- Oferta alusiva à prova;
- Saco de desporto tipo "*expedition bag*";
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

Não inclui:

- Voo ou deslocação até ao Porto;
- Massagens (15€ cada);

- Pequeno-almoço;
- Outros serviços não especificados acima.

PGTA 4 Dias/4 etapas (hotel) - limite de 100 atletas

Até 01 de Setembro 2018 – 500€

Até 31 de Março 2019 – 550€

Inclui:

- *Transfers* do aeroporto do Porto para o início corrida e final da corrida para o aeroporto do Porto;
- *Transfers* entre etapas todos os dias;
- 3 Noites em hotel com pequeno-almoço incluído, em quarto duplo ou triplo (+ 150€ em quarto individual - quartos individuais têm número limitado) **[as primeiras inscrições ocupam as vagas nos melhores hotéis 4*];**
- 3 Jantares;
- 3 Lanches (final de cada etapa);
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de proteção e socorro;
- Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km;
- Prémio finalista;
- Oferta alusiva à prova;
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

Não inclui:

- Voo ou deslocação até Porto;
- Massagens (15€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

PGTA 4 Dias/4 etapas (camping) - limite de 50 atletas

Até 01 de Setembro 2018 –350€

Até 31 de Março 2019 – 400€

Inclui:

- *Transfers* do aeroporto do Porto para o início corrida e final da corrida para o aeroporto do Porto;
- *Transfers* entre etapas todos os dias;
- Tenda de campismo
- 3 Jantares;
- 3 Lanches (final de cada etapa);
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de proteção e socorro;
- Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km;
- Prémio finalista;
- Oferta alusiva à prova;
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

Não inclui:

- Voo ou deslocação até Porto;
- Massagens (15€ cada);
- Pequeno-almoço;
- Outros serviços não especificados acima.

Não são permitidas alterações aos dados dos participantes após o dia 31 de Março 2019. Em caso de desistência, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta, em exclusivo para a edição de 2020 duma prova do Peneda-Gerês Trail Adventure, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 31 de Dezembro 2018	50%
Até 31 de Janeiro 2019	25%

3.3. Secretariado da prova / horários e locais**Sábado 13 de Abril 2019**

11h00 – 13h30: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais (Vila do Gerês)

15h30 – 16h30: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais (Partida da 1ª etapa - Ponte da Misarela)

3.4. Serviços disponibilizados

- Transporte até à meta, em caso de desistência;
- Outros serviços que a organização consiga garantir até ao dia do evento serão posteriormente anunciados.

4. Categorias e Prémios**4.1. Data, local e hora entrega de prémios**

As cerimónias de entrega de prémios decorrerão nos seguintes dias e horários:

- PGTA 4 dias/4 etapas: 16 de Abril às 14h00;
- PGTA 8 dias/7 etapas: 19 de Abril às 20h.

4.2. Categorias

A classificação será a solo, independentemente das idades dos atletas que as compõem.

Prémios

Peneda-Gerês Trail Adventure 8 Dias/ 7 etapas Advanced e 4 Dias/ 4 etapas Advanced

Masculino:

1º – Troféu, inscrição 2020

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu, inscrição 2020

2º – Troféu

3º – Troféu

Peneda-Gerês Trail Adventure 8 Dias/ 7 etapas Starter e 4 Dias/ 4 etapas Starter

Masculino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

5. Informações

5.1. Como chegar

Se viajar de fora do país pode escolher o Aeroporto Internacional do Porto. O transfer de ida e volta para a prova está incluído no preço da inscrição, em hora e local a combinar no dia 13 de Abril 2019.

5.2. Onde ficar

O alojamento durante as etapas está incluído no preço da inscrição.

5.3. Locais a visitar

Na zona envolvente à prova são inúmeros os locais a visitar. Informações detalhadas nas páginas dos municípios de Arcos de Valdevez, Melgaço, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro.

6. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

Não deixes mais que pegadas, não tires mais que fotografias!

7. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

8. Programa de acompanhantes

O valor da inscrição e os ítems incluídos na mesma (nas várias opções) são os mesmos que para os atletas. Em substituição dos percursos de corrida, os acompanhantes terão um programa de visitas a vários pontos de interesse da região:

- **Sábado 13 de Abril – Gerês:** Caminhada (4 Km) do Miradouro da Pedra Bela até ao centro da Vila do Gerês para receber os atletas junto à meta.
- **Domingo 14 de Abril: Gerês - Ponte da Barca:** Visita a Campo do Gerês, Barragem de Vilarinho das Furnas; caminhada (5 Km) desde a aldeia de Brufe até à aldeia de Germil; visita a Ponte da Barca.
- **Segunda-feira 15 de Abril: Arcos de Valdevez:** Visita ao Paço de Giela e Centro de Interpretação do Mezio. Tarde livre para passear na vila de Arcos de Valdevez e receber os atletas na meta.
- **Terça-feira 16 de Abril: Sistelo – Lamas de mouro:** Visita à aldeia de Sistelo; possibilidade de fazer pequena caminhada de 2Km junto a Sistelo; visita ao Santuário de Nossa Senhora da Peneda; paragem no Miradouro da Peneda; visita a Lamas de Mouro.
- **Quarta-feira 17 de Abril: Melgaço:** Durante a manhã visita à Adega Quinta de Soalheiro e a todo o sistema de produção do vinho Alvarinho e visita à Quinta de Folga com visita e informação sobre o fumeiro tradicional de Melgaço; Durante a tarde possibilidade de participação em várias atividades: rafting, passeio a cavalo, visita ao castelo de Melgaço e ao Solar do Alvarinho no centro de Melgaço.

- **Quinta-feira 18 de Abril:** Peneda – Lindoso: Visita à aldeia do Soajo (possibilidade de fazer pequena caminhada de 3 Km até ao centro da aldeia); visita à aldeia, castelo e barragem do Lindoso.
- **Sexta-feira 19 de Abril:** Montalegre: Visita à aldeia de Pitões das Júnias e Mosteiro de Santa Maria das Júnias; possibilidade de fazer pequena caminhada de 1,5 Km junto ao mosteiro; visita ao Ecomuseu de Montalegre; tarde livre para passear na vila de Montalegre e receber os atletas junto à meta.
- **Sábado 20 de Abril:** Guimarães (opcional): Visita ao castelo e Paço dos Duques e almoço em Guimarães (valor não incluído no preço de inscrição).