



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
9. Diversos	11
10. Casos omissos	12

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 5 dias/5 etapas e poderá ser feita em 2 versões: Versão Advanced com distâncias mais longas e 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 – Quarta-Feira 29 de Abril 2020

PGTA 5 Dias Advanced/Starter - 1ª Etapa (18 Km; 650mD+/950mD-) – Museu da Geira/Vila do Gerês

11h00 – *Transfere* dos atletas PGTA 5 dias, da Avenida dos Aliados (centro do Porto) para a Vila do Gerês

11h30 – *Transfere* dos atletas PGTA 5 dias, do Aeroporto do Porto para a Vila do Gerês

13h00 - Abertura do secretariado/ levantamento de dorsais na Vila do Gerês/Check-in nos Hotéis

17h30 – Briefing Técnico com o Diretor da Prova

18h30 – Sessão de abertura do evento – Vila do Gerês

19h00 – Partida PGTA 5 dias Advanced/Starter 1ª Etapa 18km (Museu da Geira/Vila do Gerês)

20h30 – Chegada prevista do primeiro atleta

A partir das 21h00 – Jantar

22h30 – Chegada prevista do último atleta

2º Dia – Quinta-feira 30 de Abril 2020

PGTA 5 Dias Advanced - 2ª Etapa (49 Km; 2530mD+/2930mD-)* - Brufe/Vila do Gerês

PGTA 5 Dias Starter - 2ª Etapa (24 Km; 1300mD+/1700mD-)* - Brufe/Vila do Gerês

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h00 – Transfer em autocarro para a partida

09h30 – Partida PGTA Advanced 49 Km

11h00 – Partida PGTA Starter 24 Km

13h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas Starter

14h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas Advanced

A partir das 13h30 – Início do reforço alimentar (junto à meta)

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

20h00 – Jantar

3º Dia – Sexta-feira 01 de Maio 2020

PGTA 5 Dias Advanced – 3ª etapa (32 km; 1650mD+/1750mD-)* S. Bento/Terras de Bouro

PGTA 5 Dias Starter – 3ª etapa (18 km; 1200mD+/1200mD-)* S. Bento/Terras de Bouro

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

09h00 – Partida PGTA Advanced 32Km

10h00 - Partida PGTA Starter

12h00 – Chegada prevista do primeiro atleta PGTA Starter

12h00 – Chegada prevista do primeiro atleta PGTA Advanced

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

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

20h00 – Jantar

4º Dia – Sábado 02 de Maio 2020

PGTA 5 Dias Advanced – 4ª etapa (55 km; 2200mD+/3000mD-)* - Pitões das Júnias/Vila do Gerês

PGTA 5 Dias Starter – 4ª etapa (23km; 1400mD+/1400mD-)* - Mizarela/Vila do Gerês

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

07h00 – Transfer em autocarro para a partida Advanced

09h00 - Transfer em autocarro para a partida Starter

09h30 – Partida PGTA Advanced 55Km

10h30 – Partida PGTA Starter 23Km

13h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas Starter

A partir das 13h30 – Início do reforço alimentar (junto à meta)

15h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas Advanced

20h00 - Projeção de imagens do dia anterior e briefing

20h30 – Jantar

5º Dia - Domingo 03 de Maio 2020

PGTA 5 Dias Advanced – 5ª etapa (15 km; 1100mD+/1100mD-)* Vila do Gerês/Vila do Gerês

PGTA 5 Dias Starter – 5ª etapa (15 Km; 1100mD+/1100mD-)* Vila do Gerês/Vila do Gerês

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

09h00 - Partida da prova PGTA Starter/Advanced

11h00 – Chegada prevista do primeiro atleta à meta

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

14h00 – Cerimónia de Prémios

15:00 – Transfer em autocarro para o aeroporto do Porto

Fim do evento PGTA 2020

***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 5 Dias/5 etapas (hotel)

Até 03 de Novembro 2019 – 650€

Até 24 de Abril 2020 – 750€

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;
- 4 Noites em hotel (sempre no mesmo hotel) com pequeno-almoço incluído, em quarto duplo ou triplo (+ 200€ para quarto individual – quartos individuais têm número limitado);
- 4 Jantares;
- 4 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 ao Porto;
- Massagens (15€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

PGTA 5 Dias/5 etapas (camping)

Até 03 de Novembro 2019 – 450€

Até 24 de Abril 2020 – 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;
- 4 Jantares;
- 4 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;
- 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.

De forma a garantir a inscrição no Peneda-Gerês Trail Adventure deve ser pago, no ato da inscrição online, metade do valor da inscrição (não reembolsável). O restante valor da inscrição poderá ser pago no secretariado, no 1º dia do evento.

Para reserva de quarto single acresce o valor de 200€, pagos no ato da inscrição.

3.3. Secretariado da prova / horários e locais

Quarta-Feira 29 de Abril 2020

13h00 – 17h00: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais (Vila do Gerês)

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 5 dias/5 etapas: 03 de Maio às 14h no Centro da Vila do Gerês;

4.2. Categorias

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

Prémios

Peneda-Gerês Trail Adventure 5 Dias/ 5 etapas Advanced

Masculino:

1º – Troféu, desconto de 50% em inscrição no PGTA 2021 ou Foz Côa Douro Trail Adventure 2020

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu, desconto de 50% em inscrição no PGTA 2021 ou Foz Côa Douro Trail Adventure 2020

Trail Adventure

2º – Troféu

3º – Troféu

Peneda-Gerês Trail Adventure 5 Dias/ 5 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 29 de Abril 2020.

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 itens 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:

- **Quarta-feira 29 de Abril:** Visita à Porta de Campo do Gerês e Museu da Geira; possibilidade de fazer Caminhada de 8kms na Geira Romana.
- **Quinta-feira 30 de Abril:** visita à aldeia de Brufe; visita à aldeia de Germil; visita à aldeia da Ermida; possibilidade de fazer Caminhada de 7kms (Ermida - Germil).
- **Sexta-feira 1 de Maio:** Visita ao Santuário do S. Bento da Porta Aberta; visita à aldeia de Seara; possibilidade de fazer Caminhada de 7kms (Seara/Abadia); visita ao Santuário de Nossa Senhora da Abadia; visita ao centro da Vila de Terras de Bouro (linha de meta).
- **Sábado 2 de Maio:** visita à Aldeia de Pitões das Júnias; visita ao Mosteiro de Pitões das Júnias; à aldeia de Paradela; descida à Ponte da Mizarela; paragem na Cascata de Pincães; visita ao Fojo do Lobo de Xertelo; paragem na Cascata do Tahiti; visita à aldeia da Ermida; Paragem no Miradouro da Pedra Bela; possibilidade de fazer Caminhada de 6Kms (Ermida - Gerês);
- **Domingo 3 de Maio:** Interação com os atletas em prova no Miradouro das Curvas de S. Bento.

9. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.