



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

Portugal 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 climáticas 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 Portugal 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 – 12 de Abril 2022

PGTA 5 Dias Advanced - 1ª Etapa (27 Km)

PGTA 5 Dias Starter - 1ª Etapa (14 Km)

09h00 – Transfer do Porto para Montalegre

11h00 – Chegada a Montalegre

11h00 - Abertura do secretariado

13h15 – Transfer para Pitões das Júnias

14h30 – Início PGTA Advanced 1ª etapa, Pitões das Júnias - Montalegre (27km)

15h30 – Início PGTA Starter 1ª etapa, Travassos - Montalegre (14km)

19h30 – Jantar em restaurante local

2º Dia – 13 de Abril 2022

PGTA 5 Dias Advanced - 2ª Etapa (45 Km)

PGTA 5 Dias Starter - 2ª Etapa (18 Km)

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h00 – Transfer em autocarro para Outeiro

09h15 – Início PGTA Advanced 2ª etapa, Outeiro - Vila do Gerês (45km)

10h00 – Início PGTA Starter 2ª etapa, Cabril - Vila do Gerês (18km)

Depois da prova – Check in Hotéis

19h00 – Jantar no hotel

20h30 – Briefing e Projecção de imagens/vídeos da etapa

3º Dia – 14 de Abril 2022

PGTA 5 Dias Advanced – 3ª etapa (29 km)

PGTA 5 Dias Starter – 3ª etapa (18 km)

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h00 – Check out do hotel

08h30 – Início PGTA Advanced 3ª etapa, Vila do Gerês - Entre-ambos-os rios (29km)

08h40 – Transfer dos atletas da Starter para Vilarinho

09h00 – Início PGTA Starter 3ª etapa, Vilarinho - Entre-ambos-os rios (18km)

Depois da prova – Transfer para Arcos de Valdevez

19h00 - Jantar

20h30 – Briefing e Projeção de imagens/vídeos da etapa

4º Dia – 15 de Abril 2022

PGTA 5 Dias Advanced – 4ª etapa (36 km)

PGTA 5 Dias Starter – 4ª etapa (20km)

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h00 – Partida dos autocarros para Soajo e Peneda

08h30 – Início PGTA Advanced 4ª etapa, Soajo - Sistelo (36km)

09h30 – Início PGTA Starter 4ª etapa, Peneda - Sistelo (20km)

Depois da prova – Transfer de Sistelo para Arcos de Valdevez

19h00 - Jantar

20h30 – Briefing e Projeção de imagens/vídeos da etapa

5º Dia – 16 de Abril 2022

PGTA 5 Dias Advanced/Starter – 5ª etapa (15 km)

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h30 - Partida dos autocarros para Ponte da Barca

09h00 – Início PGTA Advanced e Starter 5ª etapa, Ponte da Barca - Arcos de Valdevez (15km)

10h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas

A partir das 12h – Almoço volante e entrega de prémios

14:00 – Transfer em autocarro para o aeroporto do Porto

Fim do evento PGTA 2022

***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 1 de Abril 2022 – 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
- Outros serviços não especificados acima.

PGTA 5 Dias/5 etapas (camping)

Até 1 de Abril 2022 – 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;
- Pequeno-almoço;
- Outros serviços não especificados acima.

De forma a garantir a inscrição no Portugal 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

Terça-feira 12 de Abril 2022

11h00: 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: 16 de Abril às 12h 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

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu

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 12 de Abril 2022.

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, 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:

- **Terça-feira 12 de Abril:**
 - Ver Partida ;
 - Caminhada (4km) com vista à Cascata de Pitões e Visita ao Mosteiro Pitões da Júnias.
 - Transporte para Montalegre.
- **Quarta-feira 13 de Abril:**
 - Ver partida Advanced
 - Ver partida Starter em Cabril
 - Caminhada +/- 3kms ver Ponte da Misarela (Ponte do Diabo)
 - Caminhada +/- 3kms ver Cascata de Pincães
 - Paragem Cascata Taiti
 - Paragem miradouro Pedra Bela
 - Chegada à Vila do Gerês
- **Quinta-feira 14 de Abril:**
 - Visita ao Miradouro Curvas de S. Bento
 - Ver partida Starter Barragem Vilarinho das Furnas
 - Visita Museu da Geira Romana
 - Paragem em Germil
 - Quem quiser pode fazer os últimos 7 km da etapa a caminhar.
- **Sexta-feira 15 de Abril:**
 - Visita à Vila de Soajo e ver partida advanced
 - Paragem miradouro de Tibo - Visita ao Santuário da Peneda e ver partida Starter
 - Visita às portas de Lamas de Mouro PNPG
 - Visita a Aldeia Turística Branda da Azeiteira
 - Caminhada de 9 kms sempre em descida para quem quiser até Sistelo (Aldeia Maravilha Portuguesa)

- **Sábado 16 de Abril:**
 - Visita Vila de Ponte da Barca - Ver partida da prova
 - Caminhada de 5 kms planos em Ecovia do Vez
 - Tempo livre para visitar Vila de Arcos Valdevez

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 ou motivos de força maior assim o obrigarem.

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.