



# TRANS PENEDA-GERÊS REGULAMENTO

## Índice

Índice	01
1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação das diferentes provas	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	04
2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.4. Tempo limite	05
2.5. Metodologia de controlo de tempos	05
2.6. Postos de controlo	05
2.7. Locais de abastecimento	05
2.8. Material recomendado	06
2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.10. Desqualificações	06
2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.12. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições devolução do valor inscrição	08
3.4. Material incluído com a inscrição	08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	08
4. Categorias e Prémios	08
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	08
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	10
7. Responsabilidade ambiental	10
8. Direitos de imagem	10
9. Apoio de emergência	10
10. Casos omissos	10
11. Diversos	10

### MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 24 de Abril 2020.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, 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 julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes);**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

As provas do evento TransPeneda-Gerês (TPG) são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

### **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 auto-gestão 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.

## **2.1. Apresentação da prova / organização**

O TransPeneda-Gerês (TPG) – Trail World Championships Experience - é um evento da responsabilidade organizativa da Carlos Sá Nature Events®, que se realizará nos dias 1 e 2 de Maio de 2020, com a colaboração das Câmaras Municipais de Terras de Bouro e Montalegre.

**TPG 105 Km** – Prova com partida em Montalegre e chegada na Vila do Gerês. A organização disponibiliza transporte (com um custo de 5€) para a partida, no dia 1 de Maio, da Vila do Gerês para Montalegre.

**TPG 55 Km** – Prova com partida em Pitões das Júnias e chegada na Vila do Gerês. A organização disponibiliza transporte (com um custo de 5€) para a partida, no dia 2 de Maio, da Vila do Gerês para Pitões das Júnias.

**TPG 23 Km** - Prova com partida na Ponte da Mizarela e chegada na Vila do Gerês. A organização disponibiliza transporte (com um custo de 5€) para a partida, no dia 2 de Maio, da Vila do Gerês para a Ponte da Mizarela.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos quentes e reforço alimentar junto à meta.

## **2.2. Programa**

### **Sexta-feira 01 de Maio 2020**

**15h00 – 19h00** – Funcionamento do Secretariado/entrega de dorsais para todas as provas (Auditório do Centro Termal na Vila do Gerês)

**19h30** - Briefing TPG105k (Auditório do Centro Termal na Vila do Gerês)

**21h00** – Transfer em autocarro, da Vila do Gerês para a partida em Montalegre (participantes TPG105km)

**00h00** - Partida TransPeneda-Gerês 105km (centro de Montalegre)

### **Sábado 02 de Maio 2020**

**00h00** – Partida TPG 105 Km (centro de Montalegre)

**06h30 - 09h00** - Funcionamento do Secretariado/entrega de dorsais (TPG 55Km e TPG 23Km) (Auditório do Centro Termal na Vila do Gerês)

**07h00** – Transfer em autocarro da Vila do Gerês para a partida em Pitões das Júnias (participantes TPG55km)

**09h00** - Transfer em autocarro da Vila do Gerês para a partida na Ponte da Mizarela (participantes TPG23km)

**09h30** – Partida TPG 55 Km (Pitões das Júnias)

- 10h30** – Partida TPG 23Km (Ponte da Misarela)
- 10h30** – Chegada prevista do primeiro atleta TPG 105KM
- 12h30** – Chegada prevista do primeiro atleta TPG 23KM
- 15H00** – Chegada prevista do primeiro atleta TPG 55KM
- 17h30** – Cerimónia de entrega de prémios TPG (centro da Vila do Gerês)
- 22h00** – Chegada prevista do último atleta TPG 105Km

Fim do evento TPG

### **2.3. Mapa / perfil altimétrico**

Mais informações brevemente em:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/tpg>

### **2.4. Tempo limite / Barreiras horárias**

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

O tempo limite para concluir o **TransPeneda-Gerês 105 Km é de 22h.**

**Barreiras horárias:**

- Ao Km 81, na Vila do Gerês, com 17horas de prova, às 17h.

O tempo limite para concluir o **TransPeneda-Gerês 55 Km é de 12h30.**

Para o **TransPeneda-Gerês 23Km** não haverá tempo limite.

### **2.5. 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 à organização e/ou perda de um chip é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

### **2.6. Postos de controlo**

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

### **2.7. Locais de abastecimentos**

A definir brevemente.



Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem copos plásticos. Cada atleta é obrigado a levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado para a sua hidratação (preferencialmente que sirva também para bebidas quentes).

## 2.8. Material recomendado

Material recomendado	TPG 105Km	TPG 55 Km	TPG 23 Km
Luz frontal ou lanterna	X	x	
Reservatório de água	X	X	X
Manta de sobrevivência	X	X	X
Apito	X	X	X
Impermeável	X	X	X
Telemóvel	X	X	X

Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu **Kit de Sobrevivência**, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno Montanhoso de difícil acesso.

## 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

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 mesmo pode atravessar propriedade privada, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.10. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

**A organização impedirá, em futuras edições, a inscrição de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.**

### **2.11. 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, relativamente aos participantes.
- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

### **2.12. 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 de inscrição (local, página web, transferência bancária)**

A inscrição deveser realizada *online* através do site:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/tpg>

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

As inscrições *online* abrem em 3 de Outubro de 2019.

#### **TransPeneda-Gerês 105 km**

70€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

#### **TransPeneda-Gerês 55 Km**

45€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.



### **TransPeneda-Gerês 23 Km**

25€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.

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

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

Ver ponto 3.2.

### **3.5. Secretariado da prova (horários e locais)**

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

1 de Maio de 2020: 15h00 – 19h00 – Entrega de dorsais TPG (todas as distâncias) no Auditório do Centro Termal na Vila do Gerês

2 de Maio de 2020: 06h30 – 09h00 – Entrega de dorsais TPG 55km e 23km no Auditório do Centro Termal na Vila do Gerês

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

## **4. Categorias e prémios**

### **4.1. Data, local e hora entrega prémios**

Conforme programa. Relativamente à entrega de prémios da **distância 105 Km**: será feita assim que os pódios estiverem completos.

## **4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas**

Irá haver classificação por categorias determinada pela ATRP.

- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos
- M Sub-23 e F Sub-23 – 20 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M 40 e F 40 – 40 a 44 anos
- M 45 e F 45 – 45 a 49 anos
- M 50 e F 50 – 50 a 54 anos
- M 55 e F 55 – 55 a 59 anos
- M 60 e F 60 – mais de 60 anos

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Serão atribuídos prémios por escalões, nas provas TPG 105Km, TPG 55 Km e TPG 23Km, da seguinte forma:

- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Sub-23 e F Sub-23 – 20 a 22 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M 40 e F 40 – 40 a 49 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) -agrupam-se os 40 e 45;
- M 50 e F 50 – 50 a 59 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) – agrupam-se os 50 e 55;
- M 60 e F 60 – mais de 60 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres).

### **TransPeneda-Gerês 105 Km**

#### Masculino

1º - Troféu

2º - Troféu

3º - Troféu

#### Feminino

1º - Troféu

2º - Troféu

3º - Troféu

### **TransPeneda-Gerês 55 km**

#### Masculino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

#### Feminino

- 1º Troféu
- 2º Troféu
- 3º Troféu

#### **TransPeneda-Gerês 23 Km**

##### Masculino

- 1º Troféu
- 2º Troféu
- 3º Troféu

##### Feminino

- 1º Troféu
- 2º Troféu
- 3º Troféu

## **5. Informações**

### **5.1 Como Chegar**

Vila do Gerês - <http://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/aceessos-ao-concelho>

Vila de Montalegre - <https://www.cm-montalegre.pt/pages/409>

Ponte da Mizarela - <https://goo.gl/maps/3pErARSQsFo>

### **5.2 Onde ficar**

Mais informações em:

<http://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/aloiamento>

<https://www.cm-montalegre.pt/pages/388>

## **6. Marcação e controles**

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

## **7. 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.

## **8. 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.

## **9. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **10. Casos omissos**

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

## **11. 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.