

TPG

TRANS PENEDA-GERÉS

THE RACE OF THE 4 CASTLES

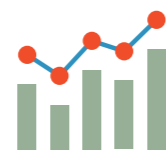
NEWSLETTER 1_PT

Será entre os dias 2 e 4 de Outubro que a Carlos Sá Nature Events, em parceria com os Municípios de Melgaço e Montalegre, organizará a edição zero deste evento, o qual marcará a página de um dos desportos que mais crescem no Mundo: a Corrida em Natureza. O TransPeneda-Gerês é uma travessia de sonho, que nos leva em viagem entre castelos, património histórico, incríveis fauna e flora, as gentes e as suas aldeias preservadas onde os usos e costumes se mantêm inalterados à décadas, rios, cascatas, cumes das mais altas montanhas, vistas de cortar a respiração e muito mais, neste maciço montanhoso do único Parque Nacional de Portugal - o Parque Nacional Peneda-Gerês. Tudo isto num evento só, feito non-stop, onde quem se desafiar tem 50h para percorrer os 165kms com cerca de 9.000m D+ do trajeto. A Carlos Sá Nature Events, em conjunto com os municípios do Parque Nacional, continua desta forma a inovar e a criar condições para eventos únicos que muito têm contribuído para a promoção deste território maravilhoso.

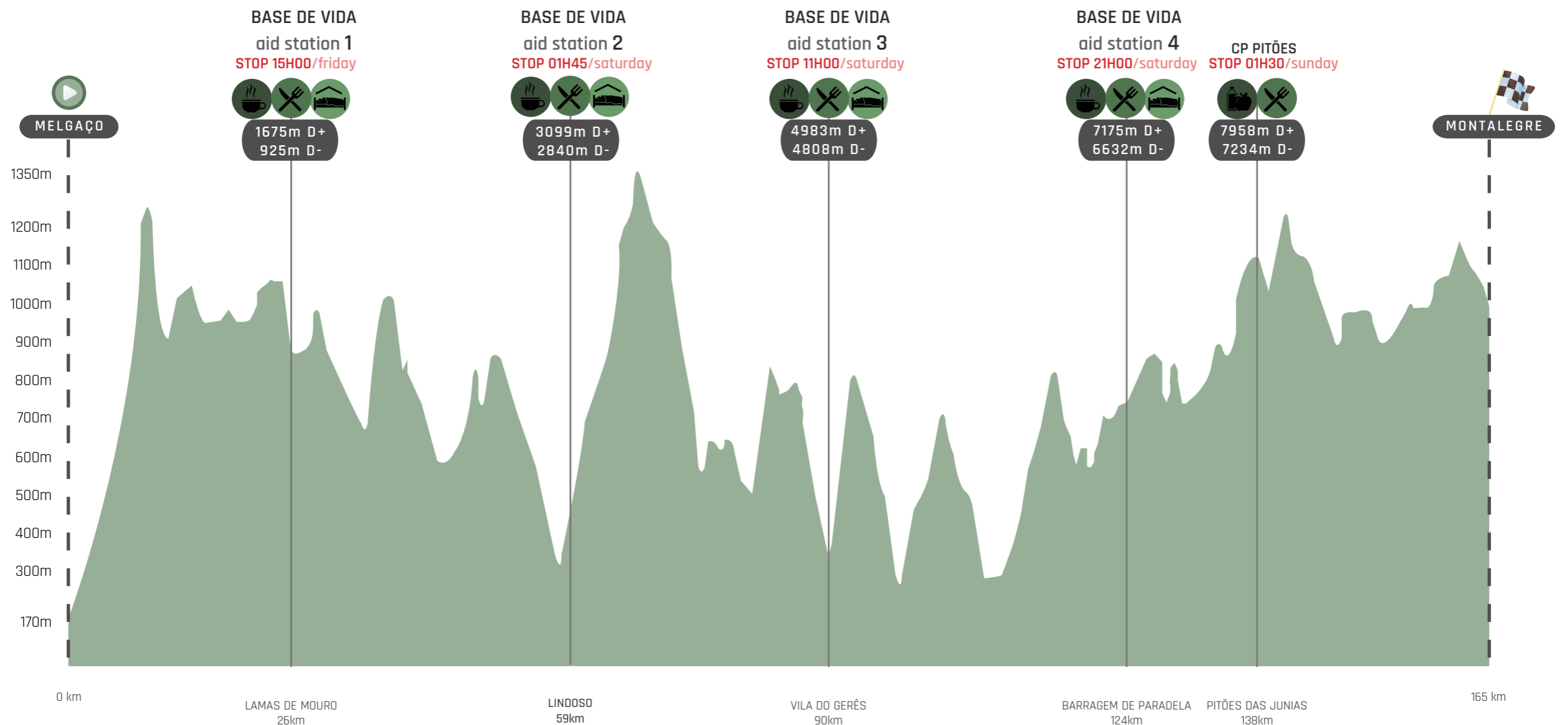


<p>PARTIDAS E CHEGADAS Castelo de Melgaço Castelo de Montalegre</p>	<p>HORÁRIOS 07:00 160km/solo 160km/relay</p>	<p>PROVAS TPG 160km · solo TPG 160km · relay</p>
--	---	---

Este será o gráfico de altimetria para o percurso do TPG 165km solo e relay. Aqui também encontrarão os nomes das localidades onde estarão as bases de vida montadas, as respetivas coordenadas de GPS e as barreiras horárias.



165 KM [9000M D+ / 8000M D-]





LAMAS DE MOURO

LINDOSO

VILA DO GERÊS

BARRAGEM DE PARADELA



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

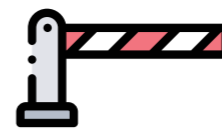


26 KM

59 KM

90 KM

124 KM



15H00/SEXTA-FEIRA

01H45/SÁBADO

11H00/SÁBADO

21H00/SÁBADO



42° 02' 21.7" N 8° 11' 46.0" W

41° 51' 57.4" N 8° 11' 56.7" W

41° 43' 40.7" N 8° 09' 42.3" W

41° 46' 00.5" N 7° 56' 54.5" W

Poderão fazer o download do track do percurso através do seguinte link:

<https://tracedetrail.fr/en/trace/trace/125815?fbclid>



Nota: este percurso poderá ainda sofrer pequenas alterações uma vez que estamos a aguardar a avaliação por parte do ICNF. A versão final será enviada posteriormente e atempadamente.



TRANSFERES

A organização do TransPeneda-Gerês disponibilizará os seguintes transferes para os participantes do TPG 160Km "Corrida dos 4 Castelos":

- dia 1 de Outubro, às 18h, do aeroporto do Porto até Melgaço;
- dia 4 de Outubro, às 11h, de Montalegre para o aeroporto do Porto.

Estes transferes têm um custo de 10€ cada e estão disponíveis no ato da inscrição ou, posteriormente, acedendo à Área do Atleta da conta pessoal criada na plataforma de registos.

Uma vez que estes transferes têm tido pouca procura a organização decidiu criar um transfere extra, com o mesmo custo (será pago no secretariado), para transportar os atletas de Montalegre (local de meta) para Melgaço (local de partida), no dia 4 de Outubro, às 11h. Os atletas que pretendam usufruir deste transfere extra devem reservar através deste formulário, até ao dia 20 de Setembro.

<https://forms.gle/1y4vc1evnSJa6b3n9>



A INSCRIÇÃO INCLUI:

DORSAL
TRACKER GPS (LOCALIZADOR PARA SEGUIMENTO ONLINE)
MÁSCARA FACIAL IMPETUS
4 BASES DE VIDA COM REFEIÇÕES QUENTES+ 1 ABASTECIMENTO AO KM 138
MEDALHA DE FINISHER
COLETE DE FINISHER
SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS
SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA E SOCORRO

MATERIAL A LEVAR:

OBRIGATÓRIO

2 FRONTAISS OPERACIONAIS COM PILHAS OU BATERIAS SUPLENTE
SISTEMA DE GPS
TRACKER GPS (FORNECIDO PELA ORGANIZAÇÃO)
TELEMÓVEL OPERACIONAL
MANTA DE SOBREVIVÊNCIA
MÁSCARA FACIAL
SACO PARA TRANSPORTE ENTRE BASES DE VIDA
APITO
CASACO IMPERMEÁVEL COM CAPUZ
RESERVA DE ÁGUA E ALIMENTAR ENTRE BASES DE VIDA
BANDA ELÁSTICA ADESIVA
COPO REUTILIZÁVEL
CAMISOLA DE MANGAS COMPRIDAS

RECOMENDADO

BASTÕES
CALÇAS IMPERVEÁVEIS
LUVAS

TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

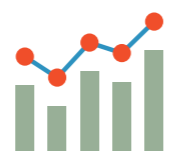
NEWSLETTER 1_EN

It will be from the 2nd to 4th October 2020 that Carlos Sá Nature Events, in partnership with the municipalities of Melgaço and Montalegre, will held the 0 edition of this fantastic event that will mark the page of one of the sports that grow the most in the World: running in nature. The TransPeneda-Gerês it's a dream crossing, that takes through castles, historical heritage, incredible fauna and flora, preserved villages and its people which traditions remain unchanged for decades, rivers, waterfalls, through the peaks of the highest mountains, breathtaking landscapes and much more, in this mountainous massif in the only National Park of Portugal - the Peneda- Gerês National Park. All this in one single non-stop event, in which the participants can challenge themselves through 160km, with 9000mD+, during 50h. The Carlos Sá Nature Events, in partnership with the national Park municipalities, keeps innovating and creating unique events that help to promote this wonderful territory.

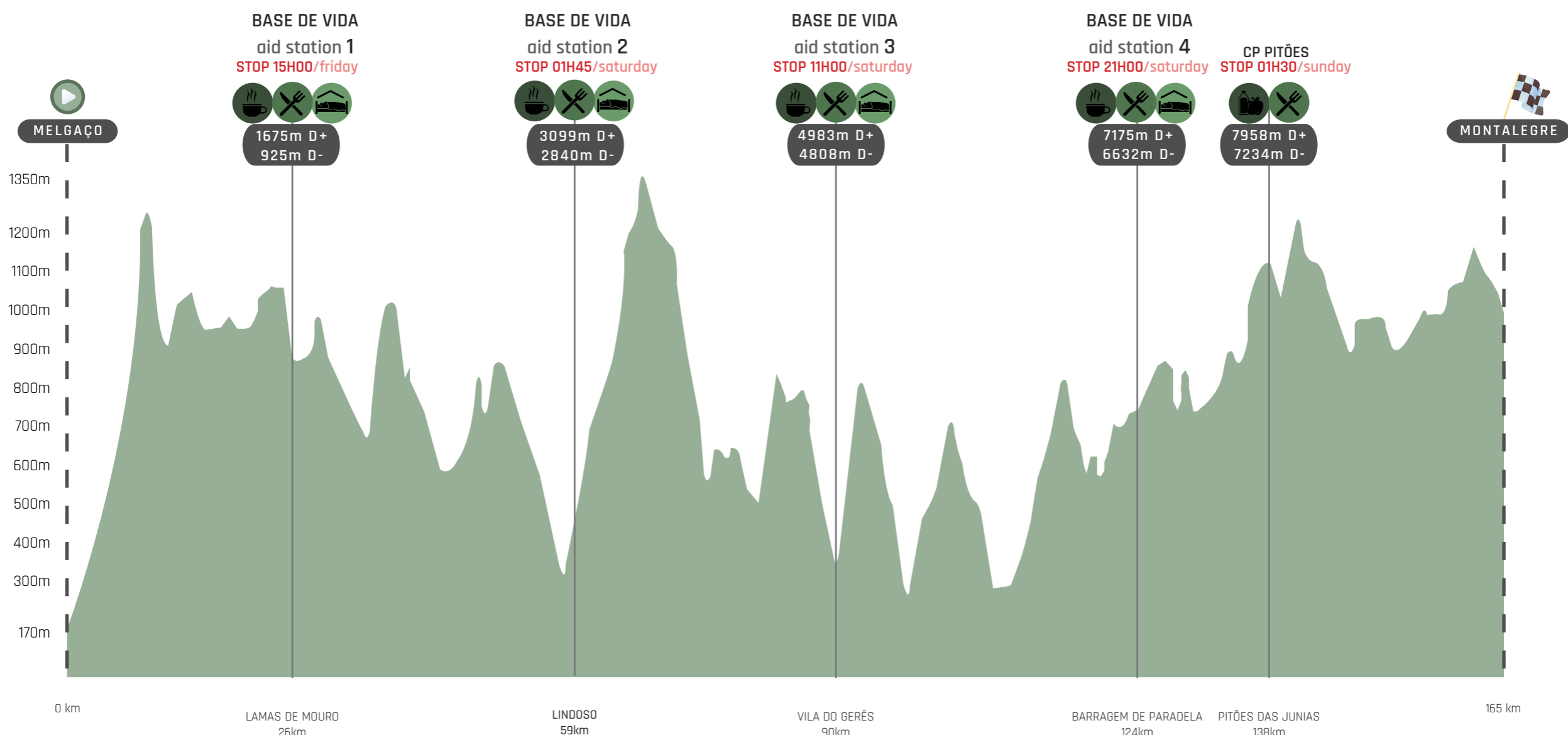


 START AND FINISH LINES Melgaço's castle Montalegre's castle	 TIME 07:00 160km/solo 160km/relay	 RACES TPG 160km · solo TPG 160km · relay
--	---	---

This is the altimetry chart for the TPG 165Km solo and relay. Here you will find the names of the villages where the aid stations will be located, as well as its GPS coordinates and time barriers.



165 KM [9000M D+ / 8000M D-]





LAMAS DE MOURO

LINDOSO

VILA DO GERÊS

BARRAGEM DE PARADELA



FOOD AND LIQUIDS

FOOD AND LIQUIDS

FOOD AND LIQUIDS

FOOD AND LIQUIDS

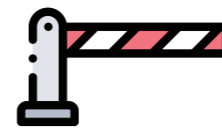


26 KM

59 KM

90 KM

124 KM



03H00pm/FRIDAY

01H45am/SATURDAY

11H00am/SATURDAY

09H00pm/SATURDAY



42°02'21.7"N 8°11'46.0"W

41°51'57.4"N 8°11'56.7"W

41°43'40.7"N 8°09'42.3"W

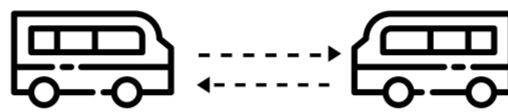
41°46'00.5"N 7°56'54.5"W

It's possible to download the TPG 160Km track through this link:

<https://tracedetrail.fr/en/trace/trace/125815?fbclid>



Note: this course might suffer some small changes as we are still waiting for ICNF'S evaluation. The final version will be sent as soon as possible.



TRANSFERS

TransPeneda-Gerês organization ensures the following shuttles for registered participants:

1st October 2020, 06:00pm, from Porto's airport to Melgaço

4th October 2020, 11:00am, from Montalegre to Porto's airport

These transfers have a cost of 10€ each and they are available during the registration process, or after it, getting into the Athlete Area on the registration personal account.

Since these transfers have had little demand, the organization decided to create an extra transfer, with the same cost (to be paid at the secretariat), to transport the participants from Montalegre (finish line) to Melgaço (start line), on the 4th October, at 11am. Participants wishing to take advantage of this extra transfer must book it through the following form, until the 20th of September:

<https://forms.gle/VxFHcKSKNrDqS5bY6>



THE REGISTRATION INCLUDES:

Bib number
GPS Tracker
Impetus' Facial mask
4 aid stations with hot meals
1 refreshment post at Km 138
Finisher medal
Finisher vest
Personal accidents insurance
Assistance and Urgent Care Service

2 head lamps with extra batteries, working in perfect conditions
GPS system
GPS Tracker (assured by the organization)
Mobile phone working in perfect conditions
Survival blanket
Facial mask
Expedition bag to carry between aid stations
Whistle
Waterproof jacket with hood
Stock of water and food to use between aid stations
Elastic tape
Reusable cup
Long sleeves shirt

RECOMMENDED

Poles
Waterproof trousers
Gloves

MANDATORY GEAR:

REQUIRED