

REGULAMENTO/PROGRAMA

CARLOS SÁ 
NATURE EVENTS

PENEDA-GERÊS TRAIL ADVENTURE®
DE 8 A 14 DE ABRIL DE 2017



Índice

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 da dorsal	02
1.6. Regras conduta desportiva	02
2. Prova	03
2.1. Apresentação da prova / organização	03
2.2. Programa	06
2.3. Metodologia de controlo de tempos	06
2.4. Locais de abastecimento	06
2.5. Material obrigatório	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

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 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 não é permitido, 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. O apoio externo é permitido apenas nos postos de abastecimento.

1.5. Colocação da 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

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

A prova desenrola-se em 7 ou 4 etapas, ao longo de 7 ou 4 dias. Os percursos passarão por alguns dos mais emblemáticos locais da região, com uma riqueza e um património natural e cultural únicos em Portugal. No último dia do evento, terá lugar ainda a prova PGTA Solidário, com partida e chegada na Vila do Gerês.

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

Sábado 8 de Abril (Ponte da Barca)

PGTA 1ª Etapa Noturna (15 km 500D+/500D-) Caminhada (5 km)

10h00 – Primeiro *transfer* dos atletas PGTA 7 e 4 dias, do aeroporto do Porto para os hotéis em Arcos de Valdevez e Ponte da Barca

11h00 – Abertura do secretariado em Arcos de Valdevez (Arcos Hotel Nature & Spa)

15h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 7 e 4 dias, do Aeroporto do Porto para os hotéis em Arcos de Valdevez e Ponte da Barca

16h00 – Abertura do secretariado/ levantamento de dorsais (Paços do Concelho – Ponte da Barca)

20h00 – Sessão de boas vindas ao PGTA 2017 - programa cultural e “briefing” técnico (Paços do Concelho – Ponte da Barca)

20h30 – PGTA 1ª Etapa Noturna (15 km 500D+/500D-) e Caminhada 5 km

22h00 – Jantar em Ponte da Barca

23h00 – Distribuição dos atletas pelos hotéis

Domingo 9 de Abril (Arcos de Valdevez)

PGTA Maratona (42 km 1.800D+/1.800D-)

PGTA Starter (16km 500D+/500D-)

Caminhada (9 km)

08h00 – Pequeno-almoço no hotel

09h30 – Controle zero e *briefing* (PGTA 2ª Etapa – 42 km)

10h00 – Partida dos atletas da PGTA

10h00 – Partida Caminhada Solidária (9 km)

14h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas PGTA Maratona

14h00 – Almoço (Arcos Hotel Nature & Spa)

18h00 – Hora prevista de chegada dos últimos atletas PGTA Maratona

19h30 – Jantar em Hotel, todos atletas do PGTA 7 e 4 dias (Arcos Hotel Nature & Spa)

Segunda-feira 10 de Abril (Arcos de Valdevez – Melgaço)

PGTA (38 km 1.750+/1.750D-)

PGTA Starter/Trekking (22 km) – Primeiros 22 km do PGTA

07h00 – 07h30 – Pequeno-almoço no hotel

08h00 – Partida do autocarro (Hotéis – Sistelo)

08h30 – Chegada a Sistelo

09h00 – Partida das provas PGTA

10h00 – Chegada a Branda da Aveleira (km 11)

12h30 – Chegada do primeiro atleta à meta – Melgaço

13h00 – Início reforço alimentar (junto à meta)

17h30 – Chegada do último atleta à meta

19h30 – Jantar no Hotel Monte Prado

Terça-feira 11 Abril (Peneda – Lindoso)

PGTA (29 km 1.300D+/1.500D-)

PGTA Starter/Trekking (19 km 800D+/1.300D-)

07h00 – Pequeno-almoço nos hotéis (Melgaço)

07h30 – Partida dos autocarros para a Peneda

08h30 – Partida da prova PGTA (em frente ao Santuário da Senhora da Peneda)

13h00 – Chegada do primeiro atleta à meta (Castelo do Lindoso)

15h30 – Chegada dos últimos atletas, banhos e reforço alimentar em Castelo do Lindoso

16h30 – Entrega de prémios PGTA 4 dias e convívio na barragem do Alto Lindoso

17h00 – *Transfer* para o aeroporto do Porto (PGTA 4 Dias)

17h00 – *Transfer* para Montalegre PGTA 7 dias (1h30min)

19h30 – Jantar e pernoita em Montalegre

Quarta-feira 12 de Abril (Pitões das Júnias – Montalegre)

PGTA (25 km 940D+/830D-)

PGTA Starter/Trekking (15 km 500D+/400D-)

07h30 – Pequeno-almoço no hotel Montalegre

08h30 – Partidas dos autocarros para Pitões das Júnias

09h30 – Partida das provas PGTA 7 dias (Pitões das Júnias – Montalegre)

12h30 – Hora de chegada prevista do primeiro atleta

13h00 – Início do reforço alimentar (junto à meta)

15h30 – Hora de chegada prevista do último atleta

19h30 – Jantar na cidade de Montalegre

Quinta-feira 13 de Abril (Montalegre – Lapela – Vila do Gerês)

PGTA (34 km 2000D+/2000D-)

PGTA Starter/Trekking (15 km 950D+/1.000D-)

07h30 – Pequeno-almoço em hotéis

08h30 – Transporte dos atletas PGTA 7 dias para Ponte da Mizarela

10h30 – Início PGTA (Ponte da Mizarela)

12h30 – Partida PGTA Starter/Trekking (Fafião)

14h00 – Início do reforço alimentar (Vila Gerês)

17h30 – Chegada do último atleta à meta

19h30 – Jantar no Hotel S. Bento

Sexta-feira 14 de Abril (Gerês)

PGTA | PGTA Starter/Trekking

PGTA Solidário (25 km 1.500D+/1.500D-)

09h00 – Partida (PGTA 7 Dias e PGTA Solidário)

12h00 – Chegada dos primeiros atletas

14h00 – Almoço convívio (junto à meta)

15h00 – Entrega de Prémios PGTA 7 Dias, PGTA 7 Dias Starter/Trekking e PGTA Solidário

17h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 7 Dias (aeroporto do Porto)

Final do evento PGTA 2017

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.

2.3. 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 obrigatório

- 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;
- Kit de primeiros socorros com, pelo menos, ligadura elástica, adesivo castanho, soro fisiológico e compressas com tamanho mínimo de 7,5cm x 7,5cm X 1 por equipa.

Haverá controlo do material obrigatório antes da partida e sem o qual os atletas não poderão partir. Este controlo de material será efectuado 30 minutos antes da partida. Ao longo do percurso poderão existir controlos de material surpresa. Em função das condições meteorológicas, o material obrigatório exigido pela organização antes da partida, poderá sofrer alterações (podendo algum destes itens ser considerado desnecessário).

A falha de um posto de controlo implica uma penalização de 3 horas no tempo.

Material obrigatório: penalização de 1 hora no tempo do atleta, por cada item em falta.

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 acções susceptíveis 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 objectos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos actos 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 <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Valores e períodos de inscrição

PGTA 7 dias: 100 atletas

Até fim de Agosto – 750€

Até fim de Dezembro – 850€

Janeiro a 12 Março – 950€

Inclui:

- *Transfers* do aeroporto do Porto para o início corrida e final da corrida para o aeroporto;
- *Transfers* entre etapas todos os dias;
- 6 Noites em hotel com pequeno-almoço incluído, em quarto duplo ou triplo (+ 200€ para quarto individual) **[as primeiras inscrições ocupam as vagas nos melhores hotéis 4*];**
- 6 Jantares;
- 6 Lanches (final de cada etapa);
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de protecção 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 (10€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

PGTA 4 dias: 100 atletas

Até fim de Agosto – 400€

Até fim de Dezembro – 450€

Janeiro a 12 Março – 500€

Inclui:

- *Transfers* do aeroporto do Porto para o início corrida e final da corrida para o aeroporto;
- *Transfers* entre etapas todos os dias;
- 3 Noites em hotel com pequeno-almoço incluído, em quarto duplo ou triplo (+ 100€ em quarto individual) **[as primeiras inscrições ocupam as vagas nos melhores hotéis 4*];**
- 3 Jantares;
- 3 Lanches (final de cada etapa);
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de protecção 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 (10€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

Não são permitidas alterações aos dados dos participantes após o dia 31 de Março. Em caso de desistência, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta, em exclusivo para a edição de 2018 duma prova da Peneda-Gerês Trail Adventure, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 31 de Janeiro	100%
Até 28 de Fevereiro	75%
Até 15 de Março	50%
Até 31 de Março	25%

Desistência em caso de lesão, devidamente comprovada com relatório médico:

Desistências em caso de lesão	Montante em crédito
Até 28 de Fevereiro	100%
Até 15 de Março	75%
Até 31 de Março	50%

PGTA Solidário (sem limite de inscrições)

- **22 Euros:** inclui seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, almoço leve na meta, camisola tipo *hoodie* e fita para a cabeça.

3.3. Secretariado da prova / horários e locais

Sábado 8 de Abril | PGTA 4 Dias & PGTA 7 Dias

11h00 – 14h00 – Arcos Hotel Nature & Spa (Arcos de Valdevez)

16h00 – 19h00 – Paços do Concelho, Ponte da Barca

Sexta 14 de Abril | Trail Solidário

07h30 – 08h45 – Auditório do Centro de Animação Termal da 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

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá às 15 horas do dia 11 de Abril para a versão 4 dias e dia 14 de Abril para a versão 7 dias e Trail Solidário, junto à meta.

4.2. Categorias

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

Prémios

Peneda-Gerês Trail Adventure 7 Dias / 4 Dias / Trail Solidário

Masculino:

1º – Troféu, inscrição 2018

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu, inscrição 2018

2º – Troféu

3º – Troféu

Peneda-Gerês Trail Adventure Starter Trekking 7 Dias / 4 Dias

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 8 de Abril.

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.