



PENEDAS
GERÊS
TRAIL ADVENTURE

PENEDA-GERÊS TRAIL ADVENTURE REGULAMENTO

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 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 <i>web</i> , 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 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 7 ou 4 etapas, ao longo de 7 ou 4 dias. 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.

Em ambos os casos, 7 ou 4 etapas, existirá a possibilidade de fazer a versão STARTER, na qual os participantes percorrerão uma menor distância na maioria das etapas. Quem desejar, poderá reservar uma noite de estadia adicional após a 7ª e última etapa (a noite de 18 de Maio), facilitando deste modo o descanso, o convívio entre atletas e permitindo uma viagem de regresso mais calma (o preço do alojamento e refeições desta última noite não está incluído no preço apresentado para o PGTA 7 dias; para mais informação consultar a página 9). No oitavo dia do evento, terá lugar ainda a prova PGTA Solidário (prova aberta ao público em geral e aos participantes do PGTA 7 dias que optem pela noite de estadia adicional, mas não integrante nas etapas do PGTA 7 Dias), 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

1º Dia – Sábado 12 de Maio (Ponte da Barca)

PGTA 7/4 Dias Advanced e PGTA 7/4 Dias Starter - 1ª Etapa Noturna (15 km 500D+/500D-) Caminhada (7 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/ levantamento de dorsais em Arcos de Valdevez

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

19h00 – Encerramento do secretariado

20h00 – Sessão de boas vindas ao PGTA 2018 - programa cultural e “briefing” técnico (Paços do Concelho – Ponte da Barca)

20h30 – PGTA 1ª Etapa Noturna (15km 500D+/500D-) e caminhada 7 Km

A partir das 22h00 – Jantar volante em Ponte da Barca (junto à chegada)

23h00 – Distribuição dos atletas pelos hotéis

2º Dia – Domingo 13 de Maio (Arcos de Valdevez)

PGTA 7/4 Dias Advanced - 2ª Etapa (35 km 1.700D+/1.700D-)*

PGTA 7/4 Dias Starter - 2ª Etapa (17km 500D+/500D-)*

Caminhada (9 km)

07h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

09h00 – Partida dos atletas das provas PGTA Advanced e PGTA Starter

09h00 – Partida da Caminhada (9 km)

12h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas

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

17h00 – Hora prevista de chegada dos últimos atletas

19h30 – Jantar em Hotel

3º Dia – Segunda-feira 14 de Maio (Arcos de Valdevez – Melgaço)

PGTA 7/4 Dias Advanced – 3ª etapa (45 km 1.750D+/1.750D-)*

PGTA 7/4 Dias Starter – 3ª etapa (22 km) – Primeiros 22 km do PGTA Advanced*

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h00 – Partida dos autocarros para Sistelo

08h30 – Chegada a Sistelo

09h00 – Partida das provas PGTA Advanced e PGTA Starter

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

11h00 – Chegada prevista do primeiro atleta PGTA Starter à meta - Lamas de Mouro

A partir das 13h00 – Início reforço alimentar e banhos (junto à meta em Melgaço)

13h30 – Chegada prevista do primeiro atleta Advanced à meta – Melgaço

17h30 – Chegada do último atleta à meta

19h30 – Jantar em Restaurante local

4º Dia – Terça-feira 15 de Maio (Peneda – Lindoso)

PGTA 7/4 Dias Advanced – 4ª etapa (30 km 1.300D+/1.500D-)*

PGTA 7/4 Dias Starter – 4ª etapa (21 km 800D+/1.300D-)*

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

07h30 – Partida dos autocarros para o Santuário da Senhora da Peneda

09h00 – Partida das provas PGTA Advanced e PGTA Starter (em frente ao Santuário da Senhora da Peneda)

11h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas PGTA Starter à meta - Soajo

12h00 – Chegada dos primeiros atletas PGTA Advanced à meta - Lindoso

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

15h30 – Chegada dos últimos atletas

16h00 – Entrega dos prémios PGTA 4 Dias

17h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 4 Dias para o aeroporto do Porto

17h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 7 Dias para Montalegre

19h30 – Jantar em restaurante local e pernoita em Montalegre

5º Dia - Quarta-feira 16 de Maio (Pitões das Júnias - Montalegre)

PGTA 7 Dias Advanced – 5ª etapa (24 km 940D+/830D-)*

PGTA 7 Dias Starter – 5ª etapa (15 km 500D+/400D-)*

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h00 – Partida dos autocarros para Pitões das Júnias

09h00 – Partida da prova PGTA Advanced

10h00 – Partida da prova PGTA Starter - Travassos do Rio

11h30 – Chegada prevista do primeiro atleta à meta - Montalegre

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

15h00 – Chegada prevista do último atleta

19h30 – Jantar em restaurante local

6º Dia - Quinta-feira 17 de Maio (Mizarela – Ermida)

PGTA 7 Dias Advanced – 6ª etapa (36 km 2000D+/2000D-)*

PGTA 7 Dias Starter – 6ª etapa (15 km 950D+/1.000D-)*

06h30 – Pequeno-almoço nos hotéis

08h30 – Partida dos autocarros para Mizarela

10h00 – Partida da prova PGTA Advanced

11h00 – Partida da prova PGTA Starter - Cabril

13h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas à meta (aldeia comunitária da Ermida)

A partir das 14h00 – Início do reforço alimentar e banhos junto à meta (aldeia comunitária da Ermida)

17h30 – Chegada do último atleta à meta

19h00 – Jantar em restaurante local

7º Dia - Sexta-feira 18 de Maio (Gerês)

PGTA 7 Dias Advanced – 7ª etapa (15 km 1000D+/1000D-)*

PGTA 7 Dias Starter – 7ª etapa (15 km 1000D+/1000D-)*

08h00 – Pequeno-almoço nos hotéis

10h00 – Partida das provas PGTA Advanced e PGTA Starter

11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas

A partir das 12h00 – Almoço convívio e banhos (junto à meta)

14h00 – Entrega de prémios PGTA 7 dias

16h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 7 Dias para o Aeroporto do Porto

19h30 – Jantar em restaurante local (para os atletas que usufruem da noite de estadia adicional)

8º Dia - Sábado 19 de Maio (Gerês)

PGTA Solidário (25 km 1500D+/1500D-)*

07h00 – Abertura do secretariado/entrega de dorsais

09h00 – Partida PGTA Solidário

11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas

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

13h00 - Entrega dos prémios PGTA Solidário

14h00 – Chegada do último atleta à meta

16h00 – *Transfer* dos atletas PGTA 7 Dias para o Aeroporto do Porto

Fim do evento PGTA 2018

***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 <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Valores e períodos de inscrição

PGTA 7 Dias - limite de 150 atletas

Até 01 de Setembro – 850€

Até 30 de Abril – 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 (+ 250€ para quarto individual – quartos individuais têm número limitado) **[as primeiras inscrições ocupam as vagas nos melhores hotéis 4*];**
- 6 Jantares;
- 6 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;
- Saco de desporto tipo “*expedition bag*”;
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

Não inclui:

- Voo ou deslocação até ao Porto;
- Massagens (10€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

PGTA 4 Dias - limite de 50 atletas

Até 01 de Setembro –500€

Até 30 de Abril – 550€

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 (+ 150€ em quarto individual - quartos individuais têm número limitado) **[as primeiras inscrições ocupam as vagas nos melhores hotéis 4*];**
- 3 Jantares;
- 3 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 Porto;
- Massagens (10€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

ESTADIA ADICIONAL NA NOITE DE 18 DE MAIO – 100€**Inclui:**

- Participação no PGTA Solidário do dia 19 de Maio;
- 1 noite em hotel com pequeno-almoço incluído;
- 1 jantar;
- 1 almoço leve (após o PGTA Solidário, junto à meta).

Não são permitidas alterações aos dados dos participantes após o dia 30 de Abril. Em caso de desistência, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta, em exclusivo para a edição de 2019 duma prova do 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 31 de Março	50%
Até 30 de Abril	25%

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

Desistências em caso de lesão	Montante em crédito
Até 31 de Março	100%
Até 15 de Abril	75%
Até 30 de Abril	50%

PGTA Solidário (sem limite de inscrições) – inscrições abrem a 01 de Janeiro de 2018

- **15 Euros:** inclui seguro de acidentes pessoais, dorsal, abastecimentos, almoço leve na meta, bem como outras ofertas que a organização venha a conseguir.

3.3. Secretariado da prova / horários e locais**Sábado 12 de Maio**

11h00 – 19h00: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais (Arcos de Valdevez)

Sábado 19 de Maio

07h30 – Abertura do secretariado/ levantamento de dorsais (centro da Vila do Gerês) para atletas do PGTA Solidário.

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 4 dias: 15 de Maio às 16h;
- PGTA 7 dias: 18 de Maio às 14h;
- PGTA Solidário: 19 de Maio às 13h.

4.2. Categorias

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

Prémios

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

Masculino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

Feminino:

- 1º – Troféu, inscrição 2019
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

Peneda-Gerês Trail Adventure 7 Dias Starter / 4 Dias 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 Maio.

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.