



Regulamento e Programa

PGTA 3Dias



Regulamento

Peneda-Gerês Trail Adventure Extreme – 3 dias / 3 etapas – 117km's

Peneda-Gerês Trail Adventure Advanced – 3 dias / 3 etapas – 88km's

Peneda-Gerês Trail Adventure Starter / Trekking - 3 dias / 3 etapas – 55km's

(Todas as etapas de todas as provas com **3 dias / 3 etapas** começam e terminam na Vila do Gerês, existindo transporte gratuito da organização para a partida/regresso da meta nas etapas que o justifiquem.)

1. Considerações gerais

1.1. Idade de participação nas provas

Peneda-Gerês Trail Adventure Extreme - 3 dias / 3 etapas – 117km's - Prova destinada apenas a atletas maiores de 18 anos.

A prova pode ser realizada a solo ou em equipa (formada por 2 ou 3 elementos).

Caso um atleta deseje participar a solo, o mesmo deverá dispor de 3 pontos ITRA numa só prova desde 1 de Janeiro de 2014, ou enviar curriculum desportivo à organização, estando a sua aceitação dependente da análise e aprovação do mesmo. Nele devem constar as provas realizadas pelo atleta nos últimos dois anos, bem como o tempo de realização de cada uma das provas, devendo comprovar as informações nele contidas. Caso a sua inscrição não seja decorrente do pressuposto anterior, a inscrição do atleta passará para o **Peneda-Gerês Trail Adventure Advanced – 3 dias / 3 etapas – 88km's**

Peneda-Gerês Trail Adventure Advanced – 3 dias / 3 etapas – 88km's Prova destinada apenas a atletas maiores de 18 anos. A participação na prova é realizada em equipas formadas por 2 ou 3 elementos, podendo também ser realizada a solo.

Peneda-Gerês Trail Adventure Starter / Trekking - 3 dias / 3 etapas – 55km's

Prova destinada apenas a atletas maiores de 18 anos. A participação na prova é individual.

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. A inscrição só pode ser realizada individualmente, ou por equipas já formadas, assim como o montante do pagamento, referente à inscrição por equipas, deverá ser liquidado de uma vez só e no valor correspondente ao número de elementos da equipa.

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, nevoeiro denso e precipitação intensa, podendo esta ocorrer sob a forma de granizo e/ou neve. 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. O atleta deve estar preparado para ter de enfrentar a noite perante as situações atrás mencionadas, em caso de necessidade. 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. Definição da 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.

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 junto do secretariado ou na meta, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, serão alvo de advertência, multa, desqualificação e/ou expulsão, sendo comunicado às autoridades qualquer ato merecedor de tal, sempre de acordo com as leis em vigor.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O 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 3 etapas, ao longo de 3 dias. Os percursos passarão por alguns dos mais emblemáticos locais da região, com uma riqueza e um património natural e cultural únicos em Portugal.

Não existe tempo limite para cada etapa. Na etapa 2, para os atletas que realizam o **Peneda-Gerês Trail Adventure Extreme - 3 dias / 3 etapas – 117km's**, existe uma barreira horária sensivelmente ao km 29. Os atletas que cheguem a este ponto com 7 horas de prova, serão encaminhados para uma distância mais curta - **Peneda-Gerês Trail Adventure Advanced - 3 dias / 3 etapas – 88km's**.

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.

Os elementos da equipa devem correr sempre a uma distância inferior a 60 segundos entre si. A sua passagem num ponto de controlo com um tempo superior a 60 segundos implica a sua desclassificação.

Caso um elemento duma equipa seja forçado a desistir:

- se a mesma for de três elementos, os restantes poderão continuar o percurso e /ou etapas em falta; caso a equipa seja de 2 elementos, o outro elemento poderá continuar em prova. Neste caso o atleta não constará da classificação final como equipa, constará apenas como finalista individual, não interferindo na classificação geral individual. O mesmo se aplica caso a equipa seja de 3 elementos e desistam 2 elementos.

2.2. Metodologia de controle 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. Locais dos abastecimentos

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's. **(a anunciar em breve)**

2.3. Material obrigatório/ verificações de material

	Participação individual	Participação em Equipa
Mochila	X	X
Reserva alimentar	Aconselhável	Aconselhável
Reservatório para líquidos (0,5l)	X	X
Manta de sobrevivência	X	X
Apito	X	X
Impermeável	X	X
Telemóvel	X	X
Frontal	X	X
Dispositivo que permita visualizar coordenadas geográficas e altimetria – GPS ou outro que tenha esta funcionalidade	X	1 por equipa
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 efetuado 15 a 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 da equipa.

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

2.4. 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 mesmo pode atravessar propriedade privada e território do Parque Nacional da Peneda Gerês, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento...

Não deixes mais que pegadas, não tires mais que fotografias!

2.5. Penalizações/ desclassificações

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!

2.6. 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.

2.7. 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. Inscrição

3.1.Método de inscrição

A inscrição é realizada online através do site <http://www.carlossanatureevents.com/>.

3.2. Valores e períodos de inscrição, condições de devolução do valor de inscrição e o que inclui

Peneda-Gerês Trail Adventure® Extreme - 3 dias - 3 etapas - 117 km's (solo* ou equipa) - * participação a solo exclusiva para atletas com 3 pontos ITRA numa única prova depois de 1 de Janeiro de 2014

Peneda-Gerês Trail Adventure® Advanced - 3 dias - 3 etapas - 88 km's (solo ou equipa)

Preço inicial antes da fase de agravamento.

- 150 euros – solo

- 260 euros - equipas de 2 elementos
- 390 euros - equipas de 3 elementos

Preço após 28 de Setembro

- 160 euros - solo

- 280 euros - equipas de 2 elementos
- 420 euros - equipas de 3 elementos

Preço após 1 de Janeiro

- **170 euros - solo**

- 300 euros - equipas de 2 elementos
- 450 euros - equipas de 3 elementos

Peneda-Gerês Trail Adventure® Starter / Trekking

3 dias - 3 etapas - 60 km's.

Preço inicial antes da fase de agravamento.

- 80 euros.

- **Preço após 28 de Setembro**

- 90 euros

Preço após 1 de Janeiro

- 100 euros.

Limite de inscrições – as provas do Peneda-Gerês Trail Adventure - 3 dias / 3 etapas, têm um limite de participação de 400 atletas no total das suas provas (Extreme, Advanced e Starter).

Para cada participante das provas do Peneda-Gerês Trail Adventure - 3 dias / 3 etapas (Extreme, Advanced e Starter), o preço inclui:

- 3 Refeições (jantares dos dias 29 e 30 de Abril e almoço do dia 1 de Maio)
- Dorsal
- Seguro de responsabilidade civil
- Seguro de acidentes pessoais
- Prémio de finalista a todos quantos terminem a prova
- Transporte para a meta (em caso de desistência)
- Transporte para a partida/regresso da meta nas etapas que o justifiquem.
- Abastecimentos assinalados
- Assistência médica e socorro nos locais assinalados, ou em caso de necessidade
- IVA à taxa legal de 23%
- (...) Outros que a organização venha a anunciar oportunamente.

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 2017 duma prova do Peneda-Gerês Trail Adventure, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências:

<i>Até dia 31 de Janeiro</i>	100%
<i>Até 28 de Fevereiro</i>	75%

Até 15 de Março	50%
Até 31 de Março	25%

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

Até dia 28 de Fevereiro	100%
Até dia 15 de Março	75%
Até dia 31 de Março	50%

Nota: em caso de desistência são aplicados os valores acima mencionados. Caso a desistência de 1 atleta (se a equipa for de 2 elementos) ou de 2 atletas (se a equipa for de 3 elementos), inviabilizar a participação do elemento não lesionado, este adquire o direito de devolução do valor de inscrição idêntico ao do(s) atleta(s) lesionado(s) – de acordo com a tabela acima mencionada.

Em virtude da desistência de 1 ou 2 elementos, caso a equipa fique apenas com um elemento, a sua inscrição poderá ser mantida, alterando a composição da mesma, de acordo com a tabela que se segue.

3.3. Secretariado da prova/ horários e local

Dia 28 de Abril, em funcionamento das 18h00' às 20h30', no auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês.

3.4. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)

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. Definição da data, do local e da hora de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá às 12 horas do dia 1 de Maio.

4.2. Definição das categorias das equipas

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

Prémios

Prémios para a Peneda-Gerês Trail Adventure® Extreme 3 dias / 3 etapas:

Prémios para as três primeiras equipas da classificação geral

1º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa e inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure de 2017 - 3 dias / 3 etapas -, a cada elemento [independentemente dos elementos com quem formem a(s) próxima(s) equipa(s)].

2º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa e 50% do valor da inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure de 2017 - 3 dias / 3 etapas, a cada elemento [independentemente dos elementos com quem formem a(s) próxima(s) equipa(s)].

3º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa e 25% do valor da inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure de 2017 - 3 dias / 3 etapas -, a cada elemento [independentemente dos elementos com quem formem a(s) próxima(s) equipa(s)].

Prémios para as três primeiras equipas da classificação mista e feminina:

1º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa e 25% do valor da inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure de 2017 - 3 dias / 3 etapas, a cada elemento [independentemente dos elementos com quem formem a(s) próxima(s) equipa(s)].

2º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa.

3º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa.

Prémios para os três primeiros atletas a solo da classificação geral masculina e feminina:

1º Lugar – Troféu e 25% do valor da inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure de 2017, 3 dias / 3 etapas.

2º Lugar – Troféu

3º Lugar – Troféu

Prémios para a Peneda-Gerês Trail Adventure® Advanced - 3 dias / 3 etapas:

Prémios para as três primeiras equipas da classificação geral, mista e feminina:

1º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa e 25% do valor da inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure de 2017, 3 dias / 3 etapas, a cada elemento [independentemente dos elementos com quem formem a(s) próxima(s) equipa(s)].

2º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa

3º Lugar – Troféu para cada elemento que compõe a equipa

Prémios para os três primeiros atletas a solo da classificação geral masculina e feminina:

1º Lugar – Troféu e 25% do valor da inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure de 2017, 3 dias / 3 etapas.

2º Lugar – Troféu

3º Lugar – Troféu

Peneda-Gerês Trail Adventure® Starter / Trekking

Prémios para os três primeiros atletas da classificação geral masculina e feminina:

1º Lugar – Troféu e 25% do valor da inscrição, para a edição do Peneda-Gerês Trail Adventure Starter de 2017, 3 dias / 3 etapas.

2º Lugar – Troféu

3º Lugar – Troféu

5. Informações

5.1. Como chegar

Se viajar de fora do país pode escolher o Aeroporto Internacional do Porto. Desde o aeroporto até ao Gerês pode apanhar autocarro direto até Braga (<http://www.getbus.eu/index.php?seccao=1&lang=pt>), e em Braga na central de camionagem pode apanhar outro autocarro (<http://www.hoteisgeres.com/transport.html>) até ao centro da Vila do Gerês onde estão os hotéis, sendo o local de partida/chegada de todas as etapas.

5.2. Onde ficar

A organização estabeleceu algumas parceria de alojamento disponíveis na página do evento. Em caso de necessidade de ajuda contate a organização.

5.3. Locais a visitar

Na zona envolvente à prova são inúmeros os locais a visitar. Informações detalhadas nas páginas dos municípios de [Montalegre](#), e [Terras de Bouro](#),

6. Responsabilidade ambiental

Respeito absoluto pelas normas do Parque Nacional da Peneda Gerês e da Natureza, de uma forma geral. 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.