

TPO

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

GUIA DO ATLETA

ATHLETE'S GUIDE

100 MILHAS



TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

Mural dos
Conquistadores

CASTELO DE MONTALEGRE

41.825811, -7.791314





PROGRAMA

PROGRAM

2 MAIO . 2ND MAY

19:00-21:00 // Secretariado 100 Milhas
(Bombeiros Voluntários de Melgaço)
7:00 pm - 9:00 pm // Secretariat 100 Miles
(Melgaço Volunteer Firefighters)

3 MAIO . 3RD MAY

07:00 // Transporte em autocarro do aeroporto do Porto para Melgaço 100 Milhas (apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

7:00 am // Transport by bus from Porto airport to Melgaço 100 Miles (only for participants who select this option when registering);

07:00 // Transporte em autocarro de Montalegre para Melgaço 100 Milhas (apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

7:00 am // Transport by bus from Montalegre to Melgaço 100 Miles (only for participants who select this option when registering);

08:00-10:45 // Secretariado 100 Milhas (Bombeiros Voluntários de Melgaço)

8:00am-10:45am // Secretariat 100 Miles (Melgaço Volunteer Firefighters)

11:00 // Partida 100 Milhas

11:00 am // Partida 100 Milhas

17:10 // Chegada prevista dos primeiros atletas a Paradamonte

5:10 pm // Expected arrival of the first athletes in Paradamonte

21:40 // Chegada prevista dos primeiros atletas a Vila do Gerês

9:40 pm // Expected arrival of the first athletes in Vila do Gerês

4 MAIO . 4TH MAY

08:20 // Chegada prevista dos primeiros atletas a Montalegre

8:20 am // Expected arrival of the first athletes in Montalegre

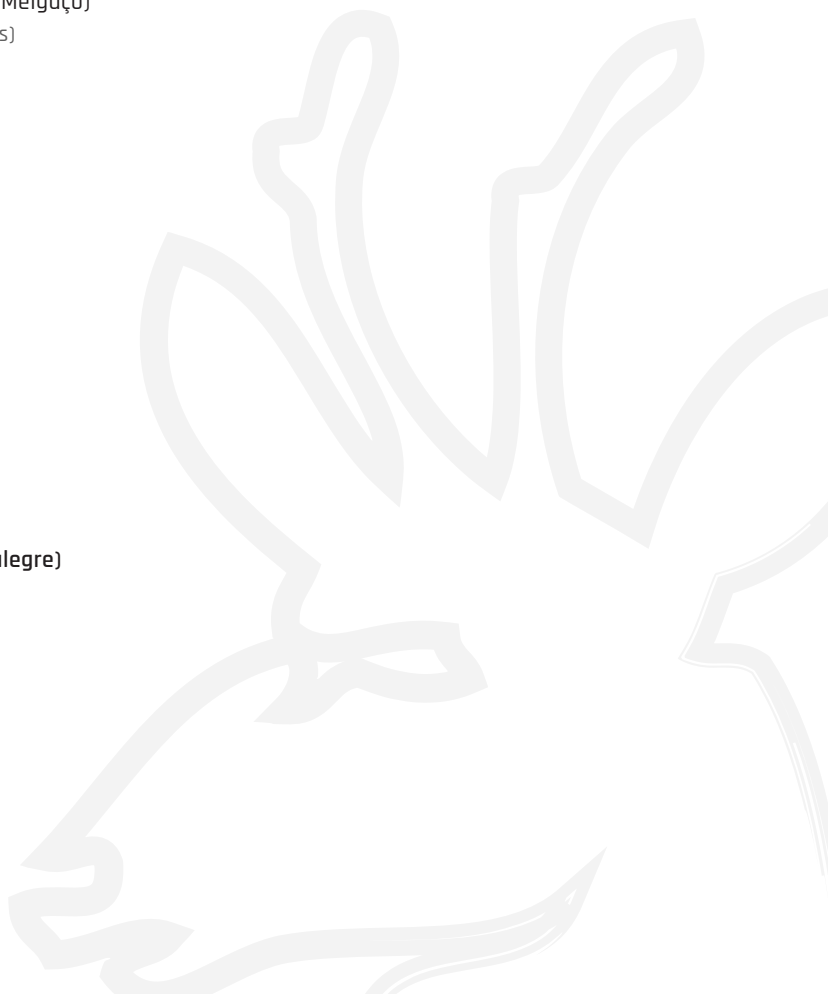
18:00-20:00 // Cerimónia de entrega de Prémios (Castelo de Montalegre)

6:00 pm - 8:00 pm // Awards Ceremony (Montalegre Castle)

5 MAIO . 5TH MAY

12:00 // Encerramento do evento TransPeneda-Gerês (TPG)

12:00 noon // Closing of the TransPeneda-Gerês (TPG) event

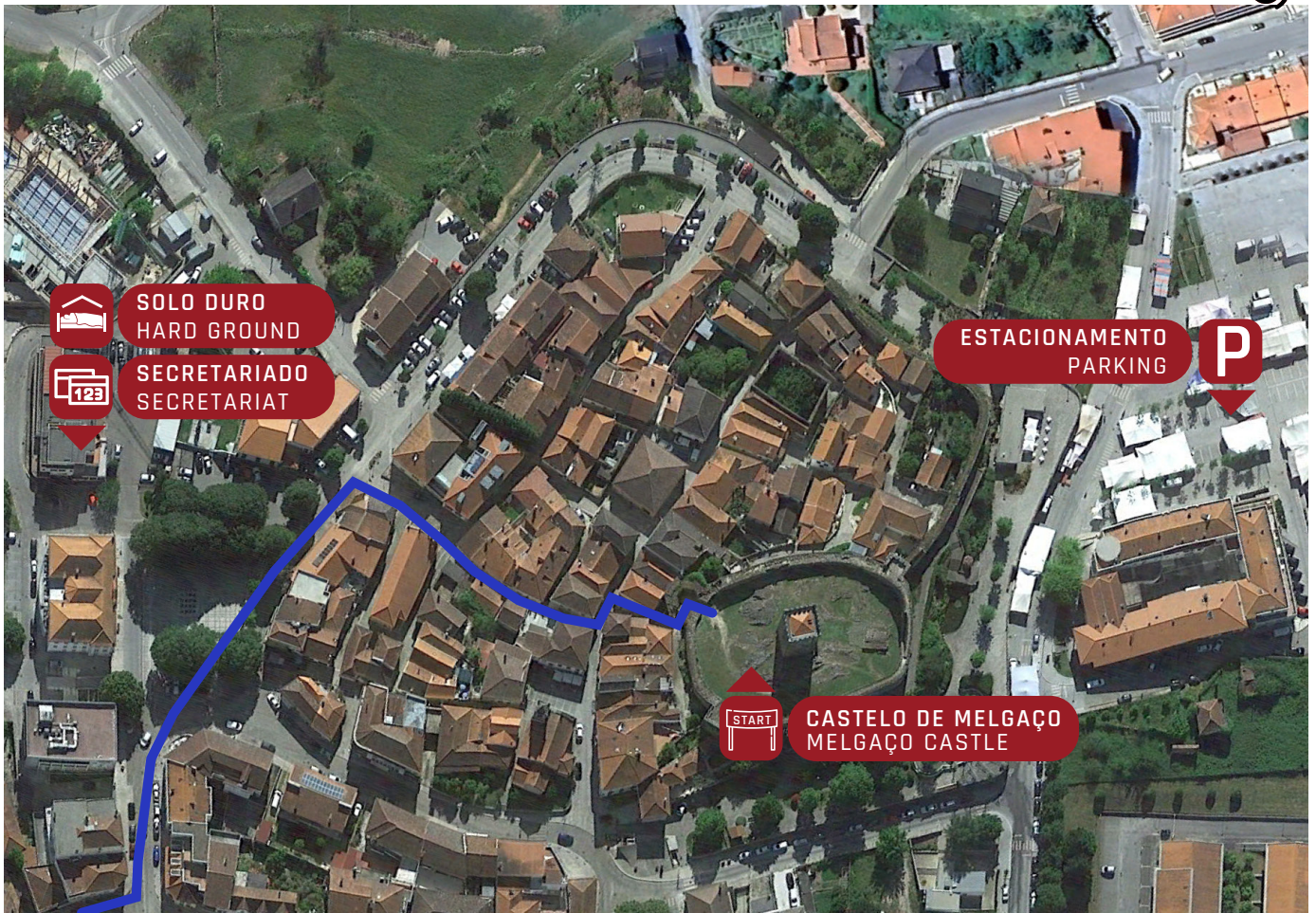




MAPA DE MELGAÇO

MAP OF MELGAÇO

CLICAR NO MAPA
CLICK ON THE MAP



PERCURSO INICIAL
INITIAL ROUTE



<https://maps.app.goo.gl/wssiXUflkjoYvY8o9>



SOLO DURO
HARD GROUND



<https://maps.app.goo.gl/B2DAK8BoYJtbe5WQA>



SECRETARIADO
SECRETARIAT



<https://maps.app.goo.gl/T4diq1NApiJaBpzR6>



PARKING



MAPA DE MONTALEGRE

MAP OF MONTALEGRE

CLICAR NO MAPA
 CLICK ON THE MAP



Refeição Final de Prova (para quem assinalou esta opção no ato da inscrição)
 Final Race Meal (for those who selected this option when registering)



<https://maps.app.goo.gl/XBpWAJrTAT5m1oSV7>



<https://maps.app.goo.gl/m7okP8JGvUuQCq6Z9>



<https://maps.app.goo.gl/FZjSHomRUsKKXhEUA>



<https://maps.app.goo.gl/U1n9v8h8o8ECqu658>



PERCURSO PARA MULTIUSOS
 ROUTE FOR MULTIUSOS PAVILLION

PERCURSO FINAL
 FINAL ROUTE



SOLO DURO
 HARD GROUND



BANHOS
 SHOWERS



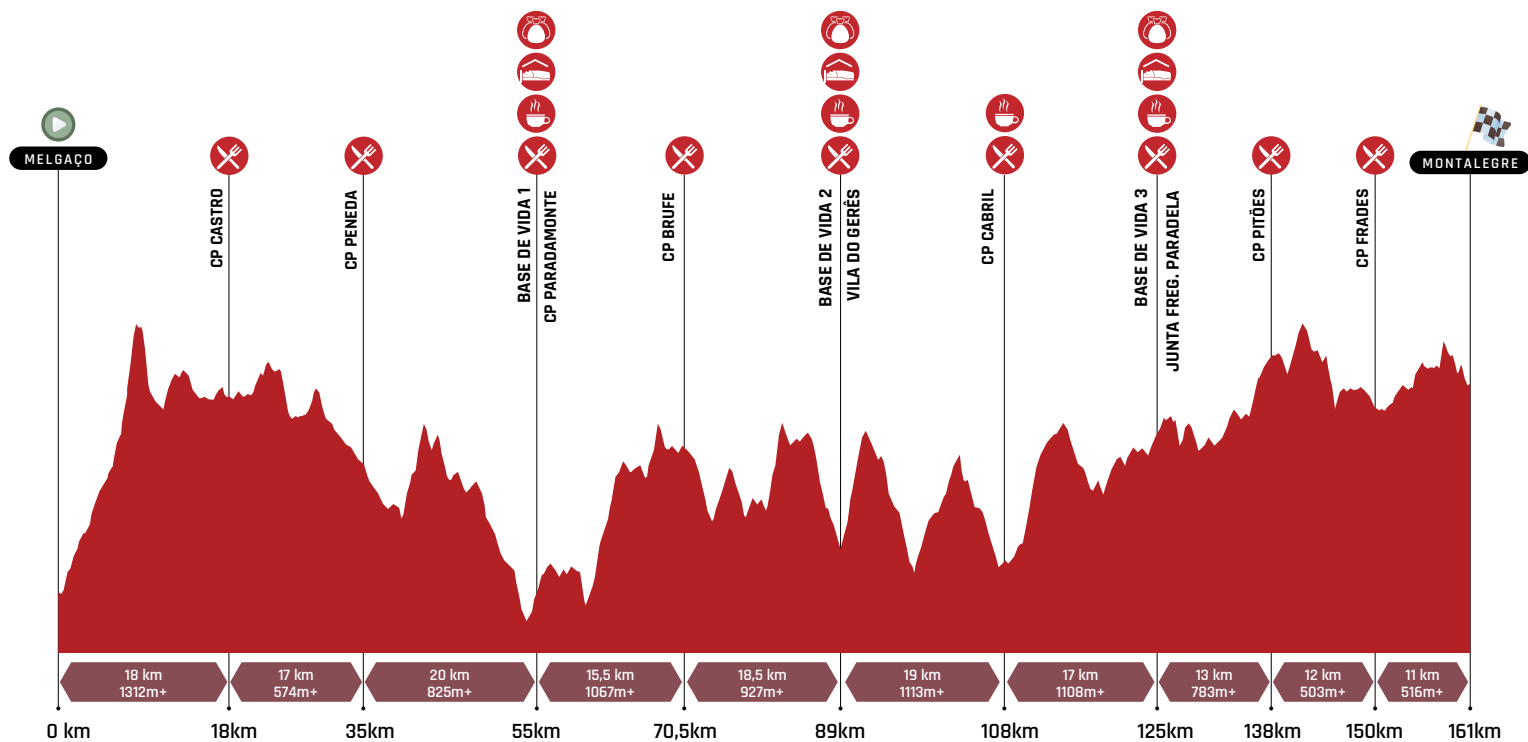
SECRETARIADO
 55K - 31K - 15K
 SECRETARIAT
 55K - 31K - 15K



AUTOCARAVANAS
 MOTORCARAVANS

GRÁFICO DE ALTIMETRIA

ALTIMETRY CHART



 **BEBIDAS QUENTES**
HOT BEVERAGES

 **DESCANSAR**
REST

 **ABASTECIMENTO**
SUPPLY

 **SACOS**
BAGS

Locais Spots	km	Distância Distance	Base de Vida Aid Station	Barreiras horárias Time Barriers	Coordenadas Coordinates
Melgaço	0	0	-	-	42.114221, -8.259811
Castro de Laboreiro	18	18	-	-	42.031170, -8.155606
Santuário da Peneda	35	17	-	-	41.973746, -8.223520
Paradamonte	55	20	X	13h	41.854550, -8.275371
Brufe	70,5	15,5	-	-	41.768173, -8.239772
Vila do Gerês	89	18,5	X	22h	41.728439, -8.161894
Cabril	108	19	-	-	41.715182, -8.034653
J. Freguesia Paradelá	125	17	X	38h	41.764070, -7.944602
Pitões das Júnias	138	13	-	42h	41.841028, -7.950013
Frades	150	12	-	-	41.815190, -7.864645
Montalegre	161	11	-	49h	41.825884, -7.791203

TRACK

Todas as provas estão totalmente marcadas. Mesmo assim todos os participantes são **obrigados a levar um dispositivo (relógio ou telemóvel) com o track do percurso.** (Infelizmente em todas as 5 edições anteriores, há quem arranque fitas de prepósito, em locais estratégicos, para enganar os participantes, sobretudo durante a noite.) Só com o track a vossa segurança estará garantida.

Link para Download do track do percurso:

All the distances are fully marked. Even so, **all participants are required to carry a device (watch or cell phone) with the route track.** (Unfortunately, in all 5 previous editions, there are those who intentionally tear out marks, in strategic locations, to deceive participants, especially at night.) Only with the track will your safety be guaranteed.

Link to download the route track:

<https://shorturl.at/hjE11>



ALIMENTAÇÃO NAS BASES DE VIDA - FOOD IN THE AID STATIONS

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre bases de vida/abastecimentos.

Nas bases de vida/abastecimentos estarão sempre disponíveis os seguintes alimentos:

laranja, banana, batata frita, bolachas/biscoitos variados, barras de cereais, frutos secos, canja, sal, água, coca-cola e isotónico.

Para além destes teremos outros alimentos que variarão ao longo das bases de vida:

sopa, massas variadas, presunto/queijo, pão, aletria, bolos, melancia, tomate...

Informamos também 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).

Aos participantes no TPG 100 Milhas será permitido ter o apoio de um elemento externo nas bases de vida. O elemento externo deverá entrar ao mesmo tempo que o atleta nas Bases de Vida/Abastecimentos para poder prestar o apoio.

The various distances of this event take place semi-autonomously, and it is essential that each athlete is accompanied by a minimum amount of calories and liquids, in order to satisfy their needs between aid stations/supplies.

The following foods will always be available at the laid stations/supplies:

orange, banana, French fries, assorted biscuits/biscuits, cereal bars, dried fruit, chicken soup, salt, water, coca-cola and sports drink.

In addition to these, we will have other foods that will vary throughout the aid stations:

soup, assorted pasta, ham/cheese, bread, vermicelli, cakes, watermelon, tomato...

We also inform you that liquid supplies will not be supplied through bottles or plastic cups. Each athlete is responsible for taking with them the container(s) they deem most appropriate for their hydration (preferably also serving hot drinks).

Participants in the TPG 100 Miles will be allowed to have the support of an external element in their aid stations. The external element must enter the aid stations/supplies at the same time as the athlete in order to provide support.

SACOS INDIVIDUAIS - INDIVIDUAL BAGS

Cada participante pode entregar á organização **um saco para cada base de vida (Paradamonte, Vila do Gerês e Junta de Freguesia de Paradela)** onde coloca os seus pertences individuais e o material que irá necessitar ao longo da prova.

Esses sacos deverão ser entregues à organização antes da partida, devidamente identificados com os cartões que serão fornecidos no levantamento do dorsal, e serão transportados para as respetivas Bases de Vida pela organização.

O participante pode usar sacos próprios, se não tiver a organização fornece os mesmos.

Each participant can deliver a bag to the organization for **each Aid Station (Paradamonte, Vila do Gerês and Paradela)** where they place their individual belongings and the material they will need throughout the race.

These bags must be delivered to the organization before departure, duly identified with the cards that will be provided when collecting the bib, and will be transported to the respective Aid Stations by the organization.

Participants can use their own bags, if they do not have one, the organization will provide them.

AJUDA EXTERNA - EXTERNAL HELP

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é permitido em qualquer ponto do percurso.

Aconselha-se os participantes a ter consigo algum dinheiro para que se possam abastecer nos cafés das aldeias por onde vão passar em caso de alguma eventualidade.

Ainda assim, é importante que o atleta tenha noção das suas necessidades durante a prova, assim como da sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

Support for athletes by elements outside the organization is permitted at any point along the route.

Participants are advised to have some money with them so that they can stock up on supplies in the cafes in the villages they will pass through in case of any eventuality. Still, it is important that the athlete is aware of their needs during the race, as well as their ability to solve problems in unexpected situations.

CÓDIGO DE CONDUTA - CODE OF CONDUCT

Alertamos todos os participantes no TransPeneda-Gerês para o facto de que o percurso da prova desenrola-se dentro da área do Parque Nacional Peneda-Gerês e das aldeias limítrofes, pelo que é indispensável que todos adotem um comportamento de máximo respeito pela Natureza e pelas populações com as quais se cruzarão.

Apelamos a que recolham todos os vossos lixos, não causem danos em passagens ou em propriedades privadas e públicas e não deixem portões ou cancelas abertas que levem a fuga ou saída indevida dos animais.

Tenham também em atenção que se poderão cruzar com animais selvagens, com animais domésticos em pastoreio, com cães domésticos com ou sem açaime ou com cães vadios.

Recomendamos aos atletas das provas mais longas que correrão durante o período da noite para não o fazerem sozinhos. Procurem fazer-se acompanhar por algum atleta em competição.

We alert all participants in the TPG "Corrida dos 4 Castelos" to the fact that the race route takes place within the area of the Peneda-Gerês National Park and neighboring villages, therefore it is essential that everyone adopts maximum respectful behavior by Nature and by the populations with which they will cross paths.

We appeal to you to collect all your rubbish, do not cause damage to passages or private and public properties and do not leave gates or gates open that could lead to animals escaping or escaping.

Also bear in mind that you may cross paths with wild animals, with domestic animals grazing, with domestic dogs with or without muzzles or with stray dogs.

We recommend that athletes in longer races who run during the night do not do it alone. Try to be accompanied by an athlete in competition.



20%

DESCONTO

CÓDIGO:

TRANSPENEDA24

EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION

OFERTA VÁLIDO ATÉ 12 DE MAIO DE 2024

NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.

BE EXCELLENT ANYTIME ANYWHERE

ORGANIZAÇÃO



APOIOS INSTITUCIONAIS



APOIOS

IMPETUS





CARLOS SÁ

NATURE EVENTS

PRÓXIMOS EVENTOS

16V MARATHON
SERRA AMARELA
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

16 JUNHO
2024

TRAIL DO CENTRO
PENACOVA
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

1 SETEMBRO
2024

GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

27-29 SETEMBRO
2024

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

GERÊS
EXTREME MARATHON®
WORLD'S TOUGHEST ROAD MARATHON™

29 NOV A 1 DEZ
2024

90
EXTREME
ROAD ULTRAMARATHON
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

30 NOVEMBRO
2024

2025

Foz Coa
DOURO
TRAIL ADVENTURE®
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

7 A 9 MARÇO
2025