

TPO

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

GUIA DO ATLETA

ATHLETE'S GUIDE

15 KM



TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

Mural dos
Conquistadores

CASTELO MONTALEGRE

41.825811, -7.791314





PROGRAMA

PROGRAM

3 MAIO . 3RD MAY

20:00-24:00 // Secretariado **100km - 55km - 31km - 15km** (Auditório Vila do Gerês)

8:00 pm-12:00 pm // Secretariat **100km - 55km - 31km - 15km** (Vila do Gerês Auditorium)

4 MAIO . 4TH MAY

07:30-14:00 // Secretariado **15km** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

7:30 am-2:00 pm // Secretariat **15km** (Montalegre Multiusos Pavillion)

5 MAIO . 5TH MAY

08:00 // Secretariado **15km** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

8:00 am // Secretariat **15km** (Montalegre Multiusos Pavillion)

08:30 // Transporte de Montalegre para Larouco **15km** (apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

8:30 am // Transport from Montalegre to Larouco **15km** (only for participants who select this option when registering);

09:00 // **Partida 15km**

9:00 am // **Departure 15km**

09:50 // Chegada prevista dos primeiros atletas a **Montalegre**

9:50 am // Expected arrival of the first athletes in **Montalegre**

11:00 // Cerimónia de entrega de Prémios (Castelo de Montalegre)

11:00 am // Awards Ceremony (Montalegre Castle)

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

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





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>

ABASTECIMENTO
 SUPPLY

<https://maps.app.goo.gl/m7oKPBjGvUuQCq6Z9>

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

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

PERCURSO PARA MULTIUSOS
 ROUTE FOR MULTIUSOS PAVILLION

PERCURSO FINAL
 FINAL ROUTE

SOLO DURO
 HARD GROUND

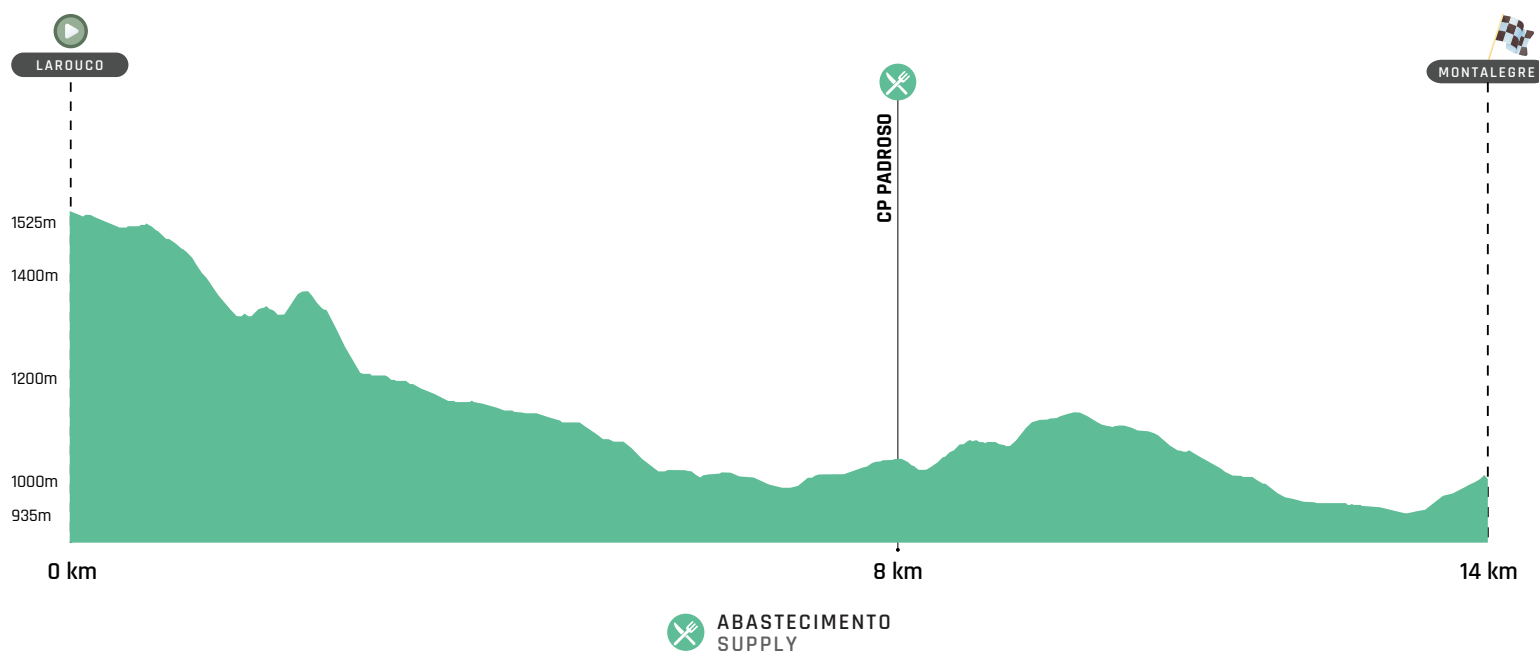
BANHOS
 SHOWERS

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

AUTOCARAVANAS
 MOTORCARAVANS

GRÁFICO DE ALTIMETRIA

ALTIMETRY CHART



Locais Spots	km	Distância Distance	Base de Vida Aid Station	Barreiras horárias Time Barriers	Coordenadas Coordinates
Larouco	0	0	-	-	41.881069, -7.720761
Padroso	8	8	-	-	41.859437, -7.782859
Montalegre	14	6	-	-	41.825999, -7.791208

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:

<https://shorturl.at/hjE11>



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:

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 adoptem 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