

# TPO

## TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE  
4 CASTLES

# GUIA DO ATLETA

## ATHLETE'S GUIDE

# 55 KM

50K M



**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

07:30-08:20 // Secretariado **55km** ( Pavilhão Multiusos de Montalegre)

7:30 am-8:20 am // Secretariat **55km** (Montalegre Multiusos Pavillion)

08:30 // Transporte de Montalegre para Cabril **55km** (apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);  
8:30 am // Transport from Montalegre to Cabril **55km** (only for participants who select this option when registering);

10:00 // **Partida 55km**

10:00 am // **Departure 55km**

15:30 // Chegada prevista dos primeiros atletas a **Montalegre**

3:30 pm // Expected arrival of the first athletes in **Montalegre**

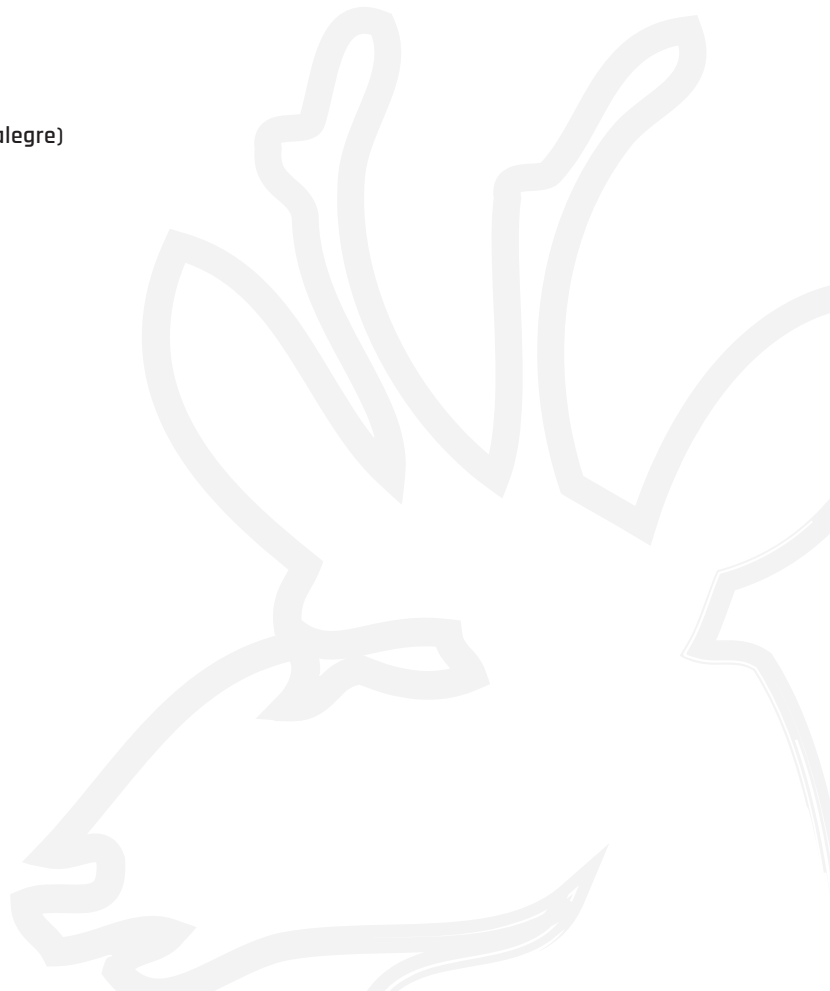
18:00-20:00 // Cerimónia de entrega de Prémios (Castelo de Montalegre)

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 CABRIL

MAP OF CABRIL

CLICAR NO MAPA  
CLICK ON THE MAP



<https://maps.app.goo.gl/QF7Q9kTwqAvyvxGV7>



PERCURSO INICIAL  
INITIAL ROUTE



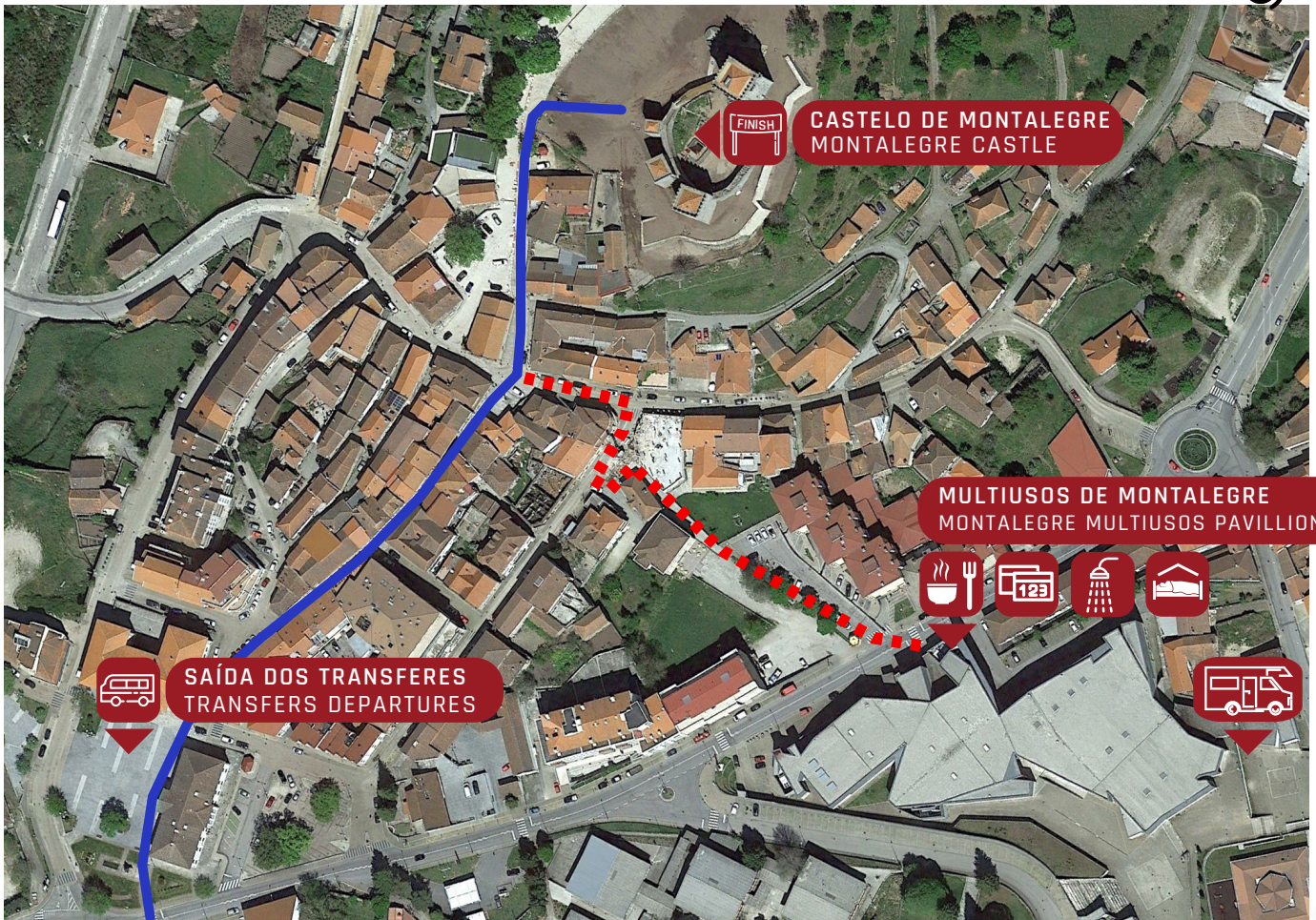
PARTIDA  
START LINE




# 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/FZjSHomRUsKKXhEUA> 


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

 **PERCURSO PARA MULTIUSOS**  
 ROUTE FOR MULTIUSOS PAVILLION

 **PERCURSO FINAL**  
 FINAL ROUTE

 **SOLO DURO**  
 HARD GROUND

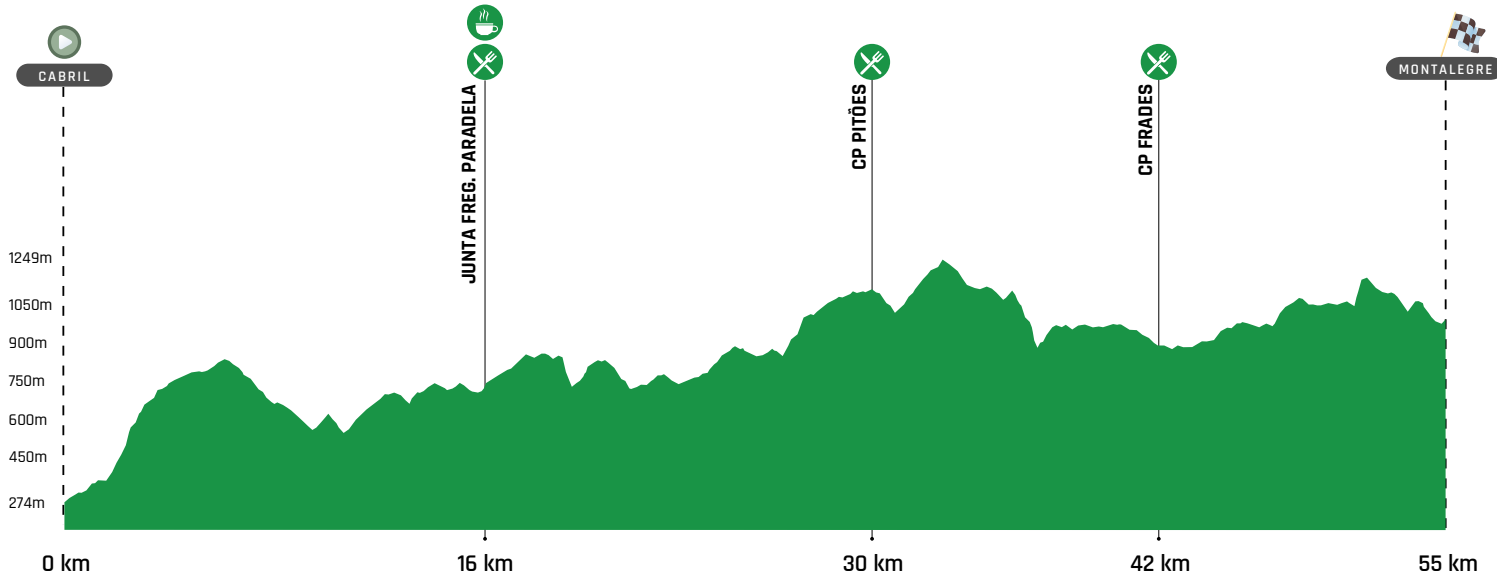
 **BANHOS**  
 SHOWERS

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

 **AUTOCARAVANAS**  
 MOTORCARAVANS

# GRÁFICO DE ALTIMETRIA

## ALTIMETRY CHART



 **BEBIDAS QUENTES**  
 HOT BEVERAGES

 **ABASTECIMENTO**  
 SUPPLY

Locais Spots	km	Distância Distance	Base de Vida Aid Station	Barreiras horárias Time Barriers	Coordenadas Coordinates
<b>Cabril</b>	0	0	-	-	41.715177, -8.034839
<b>J. Freguesia Paradela</b>	16	16	-	-	41.764094, -7.944597
<b>Pitões das Júnias</b>	30	14	-	-	41.840983, -7.950033
<b>Frades</b>	42	12	-	-	41.815212, -7.864649
<b>Montalegre</b>	55	13	-	-	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